

Л. Первин, О. Джон

Психология личности: Теория и исследования/Пер, с англ. М. С. Жам-кочьян под ред. В. С. Магуна — М.: Аспект Пресс, 2001.— 607 с.

ISBN 5-7567-0237-7

Один из лучших в мире учебников по психологии личности, полно отражающий ее классические и новейшие достижения. Авторы — ведущие американские ученые. Перевод сделан с седьмого издания, вышедшего в США в 1997 году.

Книга написана с заботой о читателе, глубокое содержание сочетается в ней с ясностью и доступностью изложения. Серьезное внимание уделяется практическим приложениям психологии личности, в том числе теории и практике психотерапии. Благодаря этой книге российский читатель получает доступ к колоссальным теоретическим, фактическим и прикладным ресурсам, накопленным мировой психологией личности.

Для студентов-психологов, преподавателей, исследователей, практических психологов и психотерапевтов.

УДК 159.9

ББК 88.5

Copyright © 1970, 1975, 1980, 1984, 1989, 1993, 1997, by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

На переплете фрагмент картины П. Филонова «Симфония Шостаковича» © Государственная Третьяковская галерея, 2000.

© Издание на русском языке

«Аспект Пресс», 2000, 2001

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие научного редактора и переводчика	
к русскому изданию	17
Предисловие авторов к русскому изданию	27
Предисловие авторов к седьмому изданию	29

ГЛАВА 1

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: ОТ ОБЫДЕННЫХ НАБЛЮДЕНИЙ	
К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ПОСТРОЕНИЯМ.....	33
Зачем нужно изучать личность?	35
Поиск определения личности.....	35
Теория личности как ответ на вопросы «что?», «как?»	
и «почему?»	37
Структура.....	38
Процесс	39
Рост и развитие.....	41
Генетические детерминанты	41
Средовые детерминанты	42
<i>Культура. Социальный класс. Семья. Сверстники</i>	
Соотношение между генетическими и средовыми	
детерминантами	45
Психопатология и изменение поведения.....	46
Резюме	46
Важнейшие проблемы теории личности	47
Философское представление о человеке.....	47
Внешние и внутренние детерминанты поведения	47
Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях	49
Единство поведения и понятие Я (self).....	50
Многообразные состояния сознания и понятие бессознательного.....	51
Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением	51
Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего	52
Резюме	53
Оценка теорий	53
Широта охвата	54
Экономность	55
Релевантность теории по отношению к эмпирическим исследованиям	56
Резюме	56
Теория личности и исследования личности	57
Основные понятия	57
Основные положения.....	58

ГЛАВА 2

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ..... 60

Данные, которыми оперирует психология личности	61
Цели исследования: надежность, валидность, профессиональная этика	65
Надежность	65
Валидность	66
Этика исследования и влияние науки на организационные и политические решения	67
Три основных подхода к эмпирическому исследованию	69
Изучение отдельных случаев и клиническое исследование	69
Реакции на стресс военных сражений	70
Лабораторные исследования и эксперимент	71
Выученная беспомощность	72
Личностные вопросники и корреляционные исследования	75
Внешний и внутренний локусы контроля (интернальность— экстернальность)	75
Причинные (каузальные) атрибуции: стиль объяснения	77
<i>Вопросник атрибутивного стиля (ASQ). Объяснительный стиль</i>	
Сравнительная оценка альтернативных подходов к исследованию	83
Изучение отдельных случаев и клиническое исследование: достоинства и недостатки	83
Использование словесных отчетов	84
Лабораторные, экспериментальные исследования: достоинства и недостатки	86
Корреляционные исследования и вопросники: достоинства и недостатки 88	
Итоговая оценка достоинств и недостатков	89
Теория личности и эмпирические исследования личности	90
Диагностика личности и случай Джима	92
Автобиографический очерк	93
Основные понятия	93
Основные положения	95

ГЛАВА 3

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ

ТЕОРИЯ ФРЕЙДА 98

Зигмунд Фрейд (1856—1939): представляем автора теории.....	99
Взгляды Фрейда на человека и общество	102
Взгляды Фрейда на науку, теорию и эмпирические исследования.....	105
Психоанализ: теория личности.....	106
Структура.....	106
Понятие бессознательного	106
Уровни осознания	106
<i>Мотивированное бессознательное. Релевантные психоаналитические исследования. Современный статус понятия бессознательного</i>	
Оно, Я и Сверх-Я	114

Процесс	119
Инстинкты жизни и смерти.....	119
Динамика функционирования	119
Тревога и защитные механизмы	120
Рост и развитие.....	130
Развитие процессов мышления	130
Развитие инстинктов.....	131
<i>Стадии развития. Психосоциальные стадии развития, по Эриксону</i>	
Важность раннего опыта	137
Основные понятия	140
Основные положения	143

ГЛАВА 4

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ОЦЕНКА ТЕОРИИ ФРЕЙДА	145
Клиническое применение	146
Психодиагностика: проективные тесты.....	147
Тест чернильных пятен Роршаха	148
Тест тематической апперцепции (ТАТ)	150
Пример применения проективных тестов в научном исследовании и оценка их возможностей.....	152
Психопатология.....	154
Типы личности	154
<i>Оральная личность. Анальная личность. Фаллический характер</i>	
Конфликт и защита.....	157
Изменение поведения	159
Проникновение в бессознательное: свободные ассоциации и толкование сновидений.....	160
Терапевтический процесс: перенос.....	161
Анализ конкретного случая: Маленький Ганс	163
Описание проблемы пациента.....	163
События, приведшие к развитию фобии	163
Интерпретация симптома	164
Разрешение Эдипова конфликта	166
Итоговая оценка	167
Случай Джима.....	168
Роршах и ТАТ: психоаналитическая теория.....	168
Комментарий к данным проективных тестов.....	171
Реакция Джима на проективные тесты.....	171
Проективные тесты и психоаналитическая теория	172
Родственные точки зрения и современное развитие теории.....	173
Два первых вызова Фрейду	173
Альфред Адлер (1870-1937)	173
Карл Г. Юнг (1875-1961).....	175
Культурные и межличностные акценты	176
Карен Хорни (1885-1952).....	177
Гарри Стэк Салливан (1892-1949).....	178

Новейшие направления в рамках традиционной психоаналитической теории	179
Теория объектных отношений	180
<i>Нарциссизм и нарциссическая личность</i>	
Теория привязанности и личные взаимоотношения взрослых	182
Критическая оценка	187
Основные заслуги психоанализа.....	187
Недостатки теории	188
Научный статус психоаналитической теории	188
Психоаналитическое представление о человеке	190
Итоговая оценка	191
Основные понятия	192
Основные положения	193

ГЛАВА 5

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: ЦЕНТРИРОВАННАЯ НА ЧЕЛОВЕКЕ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, РАЗРАБОТАННАЯ КАРЛОМ РОДЖЕРСОМ..... 195

Карл Р. Роджерс (1902—1987): Представляем автора теории	197
Взгляды Роджерса на человека	199
Взгляды Роджерса на науку, теорию и эмпирические исследования.....	200
Теория личности, разработанная Карлом Роджерсом	201
Структура.....	201
Я (self).....	201
Методы измерения Я-концепции	202
<i>Техника Q-сортировки. Перечень прилагательных и Семантический дифференциал</i>	
Процесс	208
Самоактуализация	208
Внутренняя согласованность Я-концепции и конгруэнтность	211
<i>Состояние неконгруэнтности и защитные процессы. Исследования Я-согласованности и конгруэнтности</i>	
Потребность в позитивной оценке	214
Рост и развитие.....	215
Самоактуализация и здоровое психическое развитие	215
Исследования детско-родительских отношений	216
Представления детей о хорошем и плохом в своем Я	219
Заключение	221
Основные понятия	221
Основные положения	222

ГЛАВА 6

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: ПРИЛОЖЕНИЯ И ОЦЕНКА ТЕОРИИ РОДЖЕРСА225

Клинические приложения	226
Психопатология	227
Расхождения Я-концепции с субъективным опытом.....	227

Изменение	230
Терапевтические условия, необходимые для изменения личности	230
Результаты клиенто-центрированной терапии	233
Краткая сводка отличительных характеристик	234
Анализ конкретного случая: Миссис Оук	234
Описание пациентки и ее проблемы	235
Описание терапии	235
Описание результатов терапии	236
Случай Джима	237
Семантический дифференциал: феноменологическая теория	237
Обсуждение результатов	238
Новейшие продвижения	239
Смена акцентов у Роджерса: от отдельных индивидов — к группам и обществу	239
Родственные точки зрения	240
Движение за человеческий потенциал	240
Курт Голдстайн	240
Абрахам Г. Маслоу	241
Экзистенциализм	244
Критическая оценка	246
Феноменология	246
Понятие Я (self)	248
Конфликт, тревога и защита	249
Психопатология и изменение	251
Итоговая оценка	251
Основные понятия	253
Основные положения	254

ГЛАВА 7

ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ СО СТОРОНЫ ЕЕ ЧЕРТ: ОЛЛПОРТ, АЙЗЕНК

ИКЭТТЭЛЛ	255
Понятие черты личности	257
Теория черт, разработанная Гордоном У.Оллпортом (1897-1967)	258
Черты, состояния и действия	259
Виды черт	259
Функциональная автономия	260
Идиографическое исследование	261
Обсуждение подхода Оллпорта к личности	261
Трехфакторная теория Ганса Ю. Айзенка (1916—1997)	262
Измерение черт: факторный анализ	262
Основные параметры личности	263
Измерение с помощью вопросников	264
Результаты исследований	266
Биологический базис	267
Психопатология и изменение поведения	268
Обсуждение подхода Айзенка	269

Факторно-аналитический подход Раймонда Б. Кэттелла (1905-1998).....	270
Взгляды Кэттелла на науку	271
Теория личности, разработанная Кэттеллом.....	273
Виды черт	273
Источники данных: L—данные, Q—данные и OT—данные.....	274
<i>Резюме</i>	
Стабильность и вариативность поведения	277
Обсуждение подхода Кэттелла	280
Теория черт: Оллпорт, Айзенк и Кэттелл	280
Основные понятия.....	281
Основные положения	283

ГЛАВА 8

ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ СО СТОРОНЫ ЕЕ ЧЕРТ: ПЯТИФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ; ПРИЛОЖЕНИЯ И ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИИ ЧЕРТ.....285

Приближение к единой модели: пятифакторная модель личностных черт	287
Анализ названий черт в естественном языке и в вопросниках	288
Фундаментальная лексическая гипотеза	291
Большая Пятерка в личностных вопросниках	292
Рост и развитие	294
Возрастные изменения	294
Черты как наследственные характеристики личности	295
Взгляд с позиций теории эволюции.....	298
Приложения модели	299
Профессиональные склонности.....	299
Здоровье и долгожительство.....	301
Диагностика личностных расстройств	301
Терапия	302
Выводы и комментарии.....	302
Анализ конкретного случая: 69-летний мужчина.....	303
Общее описание личности в терминах Большой Пятерки	305
Некоторые возможные следствия личностных черт	306
Результаты терапии	307
Случай Джима	307
Вопросник 16 P.F.: черты, выделенные с помощью факторного анализа... 307	
Обсуждение данных	308
Стабильность личности: Джим по прошествии 5 и 20 лет	309
Пять лет спустя: самоотчет о жизненном опыте и личностных изменениях.....	309
<i>Жизненный опыт. Личностные изменения</i>	
Двадцать лет спустя	312
<i>Пятифакторная модель: самооценки Джима и оценки, данные его женой, по вопроснику NEO-PI</i>	

Оценка: спор о человеке и ситуации	315
Устойчивость во времени	316
Кросс-ситуативная устойчивость	316
Заключение	317
Общая оценка подходов к личности с точки зрения ее черт	320
Достоинства данных подходов	320
Активная исследовательская деятельность	320
Интересные гипотезы	321
Потенциальные связи с биологией	321
Недостатки данных подходов	321
Проблемы с методом: факторный анализ	322
Проблемы с понятием черты	322
Что не попадает в поле зрения?	323
Основные понятия	325
Основные положения	326

ГЛАВА 9

ПОДХОД ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ К ЛИЧНОСТИ327

Взгляд на личность и науку с точки зрения теории научения	329
Бихевиоризм Уотсона.....	330
Павловская теория классического обусловливания	331
Принципы классического обусловливания	332
Психопатология и изменение	333
Условные эмоциональные реакции.....	336
«Разусловливание» страха перед кроликом.....	337
Другие приложения принципов классического обусловливания.....	340
Систематическая десенсилизация	340
Реинтерпретация случая Маленького Ганса	342
Дальнейшее развитие теории	343
Теория оперантного обусловливания, разработанная Скиннером	345
Представляем автора теории	345
Скиннеровская теория личности	348
Структура	348
Процесс: оперантное обусловливание	349
Рост и развитие	351
Психопатология	351
Поведенческая диагностика	352
<i>Исследовательский проект АБА. Знаковый и непосредственный</i> <i>подходы к диагностике</i>	
Изменение поведения.....	357
Теория «стимул—реакция»: Халл, Доллард и Миллер.....	358
Представляем авторов теории	358
Кларк Л. Халл (1884-1952)	358
Джон Доллард (1900-1980) и Нил Э. Миллер (р. 1909).....	359
Теория личности с позиций «стимул—реакция»	360
Структура.....	360
Процесс.....	361

Рост и развитие	362
Психопатология	362
<i>Типы конфликтов</i>	
Сравнение теорий научения с ранее изложенными подходами к личности.....	364
Критический анализ	365
Достоинства подходов теорий научения к личности	365
Недостатки подходов теорий научения к личности.....	366
Основные понятия	368
Основные положения	371

ГЛАВА 10

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРИЯ ЛИЧНЫХ КОНСТРУКТОВ, РАЗРАБОТАННАЯ ДЖОРДЖЕМ А. КЕЛЛИ.....375

Джордж А. Келли (1905-1966): представляем автора теории	378
Взгляды Келли на человека	379
Взгляды Келли на науку, теорию и эмпирические исследования	381
Теория личности, предложенная Джорджем А. Келли	383
Структура	383
Типы конструктов.....	384
Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест).....	387
Когнитивная сложность—простота.....	389
Процесс	393
Предвосхищение событий: прогнозирование будущего	393
Тревога, страх и угроза	394
Резюме взглядов на процесс	397
Рост и развитие	397
Основные понятия	398
Основные положения	400

ГЛАВА 11

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: ПРИЛОЖЕНИЯ И ОЦЕНКА ТЕОРИИ КЕЛЛИ401

Клинические приложения	402
Психопатология	402
Проблемы в системе конструктов	403
Самоубийство и враждебность	405
Резюме	406
Изменение	406
Условия, благоприятствующие изменению	407
Терапия фиксированных ролей	408
Пример исследования	410
Сравнение с другими подходами	410

Случай из практики: Роналд Барретт	411
Набросок самоописания	412
Интерпретация, предложенная Келли	412
Терапия фиксированных ролей	413
Случай Джима	414
Реп-тест: теория личных конструктов	414
Обсуждение данных	416
Родственные точки зрения и последние достижения	417
Критическая оценка	418
Достоинства и недостатки теории	418
Резюме	420
Сравнение с другими теориями	421
Келли и Фрейд	421
Келли и Роджерс	422
Келли и теория черт	424
Келли и теории научения	425
Конструкты для описания теорий личности	425
Основные понятия	426
Основные положения	427

ГЛАВА 12

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ БАНДУРЫ И МИШЕЛА.....429

Представляем авторов теории	432
Альберт Бандура (р. 1925)	432
Уолтер Мишел (р. 1930)	433
Взгляд на человека	434
Взгляд на науку, теорию и эмпирические исследования	435
Социально-когнитивная теория личности	436
Структура	436
Ожидания-убеждения	436
<i>Различение ситуаций и согласованность личности. Я (self) и убеждения в своей эффективности</i>	
Цели	440
Компетентности-навыки	440
Процесс	440
Цели, стандарты и саморегуляция	440
Самоэффективность и успешность деятельности	441
<i>Отбор. Усилие, настойчивость, успешность. Эмоции. Совладание с ситуацией</i>	
Резюме взглядов на мотивацию	446
Рост и развитие	447
Научение через наблюдение	447
<i>Усвоение в сравнении с исполнением действия. Косвенное обусловливание</i>	
Научение навыкам отсроченного удовлетворения	449
Резюме взглядов на рост и развитие	452
Основные понятия	452
Основные положения	454

ГЛАВА 13

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ: ПРИЛОЖЕНИЯ И ОЦЕНКА 457

Клинические приложения.....	459
Психопатология	459
Дисфункциональные ожидания и дисфункциональные Я-концепции	459
<i>Самозффективность и тревога. Самозффективность и депрессия.</i>	
<i>Самозффективность и здоровье</i>	
Изменение	463
Моделирование и направляемое участие	464
<i>Релевантные исследования</i>	
Случай из практики: летчик-бомбардир	469
Случай Джима	471
Социально-когнитивная теория: цели, подкрепления и убеждения в самозффективности.....	471
Цели.....	472
Субъективные ценности: подкрепления.....	472
Компетентности и убеждения в самозффективности	472
Комментарий	473
Сравнительный анализ	474
Социально-когнитивная теория и психоанализ.....	474
Социально-когнитивная теория и феноменология	475
Социально-когнитивная теория и теория личных конструкторов	475
Социально-когнитивная теория и теория черт.....	476
Социально-когнитивная теория и теория научения.....	477
Критическая оценка	477
Достоинства теории.....	477
Внимание к эксперименту и эмпирическим свидетельствам.....	477
Важность рассматриваемых феноменов	478
Теория, открытая изменениям	478
Сосредоточенность на важных проблемах	479
Взгляд на человека и забота об обществе	479
Недостатки теории	479
Пока еще не систематизированная и не унифицированная теория.....	480
Новые проблемы с новыми направлениями	480
Относительное пренебрежение некоторыми важными областями психологии личности.....	482
Предварительный характер результатов.....	483
Основные понятия	484
Основные положения	484

ГЛАВА 14

КОГНИТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ, ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ..... 487

Когнитивные структуры	489
-----------------------------	-----

Категории.....	489
Категории для описания физических объектов.....	490
Категории для описания ситуаций.....	492
<i>Сценарии ситуаций. Анализ индивидуальных категорий, описывающих ситуации, и связанных с ними чувств и действий</i>	
Категории для описания людей.....	494
<i>Я (self) и Я-схема</i>	
Причинные (каузальные) объяснения и атрибуции.....	500
Причинные объяснения	500
Последствия причинных атрибуций.....	501
ИмPLICITная теория личности.....	502
Когнитивные процессы	503
Немотивированные когнитивные процессы.....	504
Мотивированные когнитивные процессы	505
Верификация Я и самовозвеличивание.....	505
Возможные Я и саморегуляторы	506
Резюме.....	508
Клинические приложения	508
Стресс и умение справляться с ним.....	509
Стресс	509
Способы совладения со стрессом	510
Тренинг вакцинации против стресса	510
Патология и изменение	512
Рационально-эмотивная терапия, предложенная Эллисом.....	512
Предложенная Бекком когнитивная терапия депрессии.....	513
<i>Когнитивная триада депрессии. Исследование ошибочных когниций.</i>	
<i>Когнитивная терапия</i>	
Случай Джима.....	515
Информационно-процессуальная теория: когниций и стратегии совладания	515
Обобщенные когниций, атрибуции и дисфункциональные мысли.....	515
Методы совладания	517
Резюме.....	518
Последние достижения	518
От когниций — к чувствам и мотивации	518
От мышления — к действию.....	519
От западного типа Я (self) — к кросс-культурному Я.....	519
Сравнение информационно-процессуальных подходов с традиционными теориями личности	521
Критическая оценка	523
Достоинства подходов	523
Связи с когнитивной психологией	523
Рассмотрение важных аспектов личности	523
Вклад теории в управление здоровьем и терапию.....	524
Недостатки подходов.....	524
Проблемы с использованием компьютера в качестве модели	524
Пренебрежение аффектом и мотивацией.....	525
Статус терапевтических процедур еще предстоит уточнить.....	525
Основные понятия.....	527
Основные положения	528

ГЛАВА 15

ОБЩИЙ АНАЛИЗ ТЕОРИИ, ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ.....	531
Теория на разных этапах развития науки	533
Стадии развития научного знания.....	533
Стадия раннего развития	533
Нормальная наука: парадигмы.....	533
Научные революции	536
Резюме.....	536
Некоторые проблемы, разделяющие теоретиков в области психологии личности	537
Философское представление о человеке.....	537
Внешние и внутренние причины поведения.....	538
Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях	539
Единство поведения и понятие Я.....	540
Различные состояния сознания и понятие бессознательного.....	542
Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением ..	543
Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего	544
Теория личности как ответ на вопросы «что?», «как?» и «почему?»	544
Структура личности	545
Процесс	548
Рост и развитие	550
Психопатология.....	551
Изменение.....	552
Взаимоотношения между теорией, психодиагностикой и эмпирическими исследованиями личности	553
Случай Джима	554
Сравнение данных психодиагностики, полученных на основе разных теоретических подходов.....	554
Стабильность и изменения во времени.....	555
Что думает Джим о результатах тестирования.....	555
Резюме.....	556
Заключительное подведение итогов.....	556
Основные положения главы	557
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	558
ЛИТЕРАТУРА.....	571
ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	598
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	601

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ К СЕДЬМОМУ ИЗДАНИЮ

В 1995 г. исполнилось 25 лет книге *«Психология личности: Теория и исследования»*. Седьмое по счету издание знаменует новую эру в жизни этого учебника. Наряду с обычным обновлением всех глав это издание содержит новые дидактические приемы, введенные для того, чтобы материал лучше воспринимался и затрагивал каждого студента лично. Каждая глава начинается с короткого рассказа или примера из жизни, которые живым языком излагают ее ключевую тему или идею. Далее перечень вопросов ориентирует студента на то, какие основные проблемы будут обсуждаться в данной главе. Кроме того, новые статьи-вставки, раскиданные по всей книге, показывают, как понятия, раскрываемые в книге, могут использоваться для осознания проблем, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Но, возможно, самое волнующее новшество — это сотрудничество двух авторов — Лоуренса А. Первина и Оливера П. Джона. Впервые мы встретились в 1982 г. на Европейской конференции в Нидерландах. Там мы спорили о сравнительных заслугах теории черт и мотивационного подхода к личности. С тех пор мы продолжаем спорить, как только представляется возможность, например последний раз это происходило на страницах журнала *«Психологическое исследование»* (*«Psychological Inquiry»*). На первый взгляд, некоторых читателей может даже удивить, как два таких разных человека могут работать в тесном сотрудничестве. Ведь это сотрудничество должно свести не только два разных поколения исследователей личности, но и весь остальной опыт, который нас различает: один из нас вырос в Бруклине, штат Нью-Йорк, а другой — в Биле-фельде, в Германии, один связан с системно-психодинамической ориентацией, а другой — с когнитивным подходом к личностным чертам, один провел всю свою профессиональную жизнь на Восточном побережье США, другой — на Западном. На самом же деле эти различия не только не мешали, но и оказались мощным стимулом, в соответствии с принципом синергии они дополняли и усиливали друг друга, давая нам возможность равномерно охватить гораздо более широкий диапазон представлений о личности, чем если бы мы действовали поодиночке. Наша общая зачарованность бесконечным разнообразием межличностных различий, общее уважение к научному поприщу и общая преданность делу образования сделали это сотрудничество возможным и успешным.

Личность всегда находится в состоянии эволюции, идет ли речь о реальной личности или о научной концепции. Седьмое издание книги *«Психология личности: теория и исследования»* продолжает развивать этот динамический подход к жизни человека и к жизни науки и старается убедительно представить его студентам. Настоящее издание преследует четыре основные цели:

1. *Презентация главных теоретических подходов к личности.* В наши намерения входило по возможности глубокое проникновение в основ-

ные теоретические подходы, а не широкое и поверхностное освещение множества теорий. В то же время гранд-теории прошлого (например, теории Фрейда, Роджерса) до некоторой степени были потеснены более разнородными современными *теоретическими подходами* (например, подходом, основанным на чертах личности, когнитивно-информационным подходом). Фокусируя свое внимание то на гранд-теориях, то на теоретических подходах, текст сохраняет как верность прошлым теоретическим традициям, по-прежнему важным для нас, так и открытость новым разработкам.

2. *Интеграция теории и исследований.* Основной замысел книги — про демонстрировать связь между теорией личности и эмпирическими исследованиями личности, т.е. показать, как развитие в одной из этих областей может и должно порождать развитие в другой.
3. *Интеграция индивидуального случая с теорией.* Теория и исследования по необходимости имеют дело с абстракцией, с обобщениями, а не с конкретными и уникальными индивидами. Чтобы перебросить мост через пропасть между общим и индивидуальным, мы иллюстрируем каждую теорию описанием конкретного случая, а также соответствующими методами психодиагностики. Кроме того, один индивидуальный случай мы прослеживаем на протяжении всей книги, чтобы показать, как различные теории «работают» на материале одной и той же личности. Благодаря этому студент может задуматься: различаются ли между собой изображения человека, увиденные глазами разных теорий, или они представляют разные проекции одной и той же личности, дополняющие друг друга?
4. *Объективное, равноправное отношение к разным теоретическим подходам.* Наши усилия были направлены на то, чтобы изложить каждую теорию на языке ее собственных понятий и затем оценить ее по стандартным критериям. Поэтому за описанием каждой теории следует анализ ее сильных сторон и ограничений. Вместо того чтобы убеждать студента в преимуществах какой-либо одной теории по сравнению со всеми остальными, мы пытаемся представить точное изложение каждой теории и призываем студентов самим сделать выводы.

Данное издание книги *«Психология личности: Теория и исследования»* позволяет познакомиться с новыми теоретическими открытиями и новыми подходами к изучению личности, в то же время сохраняя важнейшие достижения прошлого. Ревизия старого текста дала нам очень много. Мы должны были оценить все основные продвижения в нашей области, чтобы отобрать те из них, которые следовало включить в это издание. Мы также попытались найти новые способы изложения материала, чтобы сделать процесс обучения более увлекательным.

Седьмое издание сохраняет все теории, которые входили и в предыдущее издание, но в него добавлены новейшие достижения. Эти достижения сосредоточены, главным образом, в двух областях. Первая — это психология черт, где, кажется, формируется консенсус среди исследователей в отношении фундаментальных параметров личности. Важный прорыв произошел также в исследовании наследственных аспектов черт личности и в поиске возможных биологи-

ческих и эволюционных основ формирования черт. Эти новые разработки обсуждаются в главах 1, 7 и 8. Вторая важная область достижений касается социально-когнитивного и информационно-процессуального подходов к личности, которые тесно связаны между собой. Эти подходы всегда были сильны в систематических исследованиях когнитивной сферы, но недавно они существенно расширили свои рамки, включив важные аспекты человеческих эмоций и мотиваций. Соответствующие достижения обсуждаются в главах с 12 по 14.

Мы надеемся, что при чтении нового издания *«Психологии личности»* студенты по достоинству оценят три сквозных лейтмотива книги: 1) тайну человеческой личности и усилия психологов приоткрыть эту тайну; 2) сочетание возможностей клинического изучения отдельных случаев и строгого эмпирического исследования; 3) ценность альтернативных теоретических подходов к личности.

Мы надеемся также, что студенты не только откроют для себя ту конкретную теорию личности, которая обретет для них личный смысл и значимость, но и проникнутся уважением к тем прозрениям, которые им предлагают альтернативные подходы.

В помощь преподавателю

Методическое пособие к книге *«Психология личности: Теория и исследования»* представляет собой отдельное издание и предназначено в помощь преподавателю курса. Оно включает в себя: 1) рекомендуемые темы лекций и список дополнительной литературы; 2) вспомогательные материалы; 3) вопросы для размышления и обсуждения; 4) тестовые вопросы с несколькими альтернативными ответами и вопросы по типу «верно—неверно».

Предлагаемые темы лекций по каждой главе либо развертываются на материале, изложенном в тексте учебника, либо вводят новый материал, имеющий прямое отношение к тексту книги. Следуя этой схеме, лекции оказываются связанными с текстом книги, не дублируя его полностью. В большинстве случаев предложенные варианты содержат краткое описание того, что может быть включено в лекцию, и ряд ссылок на литературу (библиография помещена в конце пособия), которую можно использовать для обсуждения рассматриваемых в лекции вопросов.

Вспомогательные материалы включают в себя фильмы, аудиозаписи и демонстрации, которые дополняют текст и лекции. Перечень фильмов и аудиозаписей сопровождается описанием содержания, списком распространителей и в большинстве случаев точными адресами, где их можно приобрести. Адреса распространителей приводятся в конце руководства.

Цель вопросов для размышления и обсуждения — стимулировать студентов использовать полученные знания, а также побудить их критически оценить то, что они узнали. Чтобы правильно ответить на вопрос, студент должен опираться на полученную информацию и идти дальше. Эти вопросы могут использоваться в качестве материалов для лекций, в качестве «затравки» для дискуссий или в качестве вопросов для эссе.

Последний раздел пособия содержит тесты для проверки знаний студентов, приобретенных ими в процессе обучения. Набор контрольных вопросов все время расширяется и совершенствуется и имеет компьютерные версии.

Благодарности

В наших стараниях создать содержательный, поучительный и интересный текст нам помогало множество людей. Студенты, слушавшие наши лекции, постоянно стимулировали нас и давали нам обратную связь. Особенно мы благодарим Дженнифер Пэлс (Jennifer Pals), которая очень много сделала для обновления и редактирования этого издания, и Кейт Ши (Kate Shea) за ее глубокие замечания и предложения. За полезные отзывы и ценные предложения по ревизии текста книги выражаем благодарность следующим профессорам:

Даниэлю Кервону (Daniel Cervone), Иллинойский университет
Барри Фритцу (Barry Fritz), Куиннипьяк колледж
Джозефу Джермане (Joseph Germana), Вирджинский политехнический институт
Керби Джиллиленду (Kirby Gilliland), Оклахомский университет
Джеймсу Дж. Джонсону (James J. Johnson), Университет штата Иллинойс
Кристоферу Лэнгстону (Christopher Langston), Университет Пердью
Томасу Дж. Шёнеману (Thomas Schoeneman), Колледж Льюиса-Кларка.

И наконец, мы бесконечно благодарны сотрудникам издательства «Джон Уайли», которые вложили в седьмое издание свой талант и свое мастерство, особенно нашим редакторам Карен Дубно (Caren Dubno) и Крису Роджерсу (Chris Rogers).

Лоуренс А. Первин

Ратгерсовский университет

Оливер П. Джон

Калифорнийский
университет, Беркли

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: от обыденных наблюдений к систематическим построениям

ЗАЧЕМ НУЖНО ИЗУЧАТЬ ЛИЧНОСТЬ?
ПОИСК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ
ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ «ЧТО?», «КАК?» И «ПОЧЕМУ?»

- Структура
- Процесс
- Рост и развитие
 - • Генетические детерминанты
 - • Средовые детерминанты
Культура
Социальный класс
Семья Сверстники
 - • Соотношение между генетическими и средовыми детерминантами
- Психопатология и изменение поведения
- Резюме

ВАЖНЕЙШИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

- Философское представление о человеке
- Внешние и внутренние детерминанты поведения

- Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях
- Единство поведения и понятие Я (self)
- Многообразные состояния сознания и понятие бессознательного
- Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением
- Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего
- Резюме

ОЦЕНКА ТЕОРИЙ

- Широта охвата
- Экономность
- Релевантность теории по отношению к эмпирическим исследованиям
- Резюме

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ И ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В ФОКУСЕ ГЛАВЫ

Возможно, у вас есть подруга, которую вы знаете настолько хорошо, что чувствуете, что могли бы предсказать, как она поведет себя в той или иной ситуации. Благодаря пережитому вместе вам стали известны характерные свойства и уникальный рисунок ее мыслей, чувств и действий. Вы не только знаете, чем она живет, вы понимаете, что отличает ее от остальных ваших друзей. Одним словом, вы эксперт в том, что мы назвали бы личностью вашей подруги.

Работа, которую мы все выполняем в нашей повседневной жизни, по существу, ничем не отличается от работы, которую выполняют ученые, изучающие личность. Задача и тех, и других — создать модель человеческого функционирования, разработать метод различения людей и установить закономерности поведения людей для того, чтобы его предсказывать. Эта модель поведения и правила предвидения, которые из нее следуют, составляют сущность психологической теории личности в такой же мере, в какой они составляют и сущность наших житейских теорий повседневного пользования. Разница состоит лишь в том, что психологи делают свои модели более четкими, свои термины определяют более ясно и проводят систематические исследования, для того чтобы оценить точность своих прогнозов. Эта глава посвящена пониманию того, что такое теория, что должна включать в себя теория личности и каким образом можно оценить качество теории. Хотя в нашей повседневной жизни мы можем руководствоваться смутными, неопределенными теориями и вполне способны искажать события, чтобы подтвердить свою правоту, однако в качестве психологов мы должны оперировать весьма определенными и ясными понятиями и соблюдать объективность в отношении полученных фактов.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Иногда говорят, что все мы — психологи и у каждого из нас есть своя теория личности. Если это верно, тогда чем научные теории личности отличаются от теорий, которые обычные люди применяют в повседневной практике?
2. Существуют ли основные области человеческого функционирования, которые обязательно должна охватить теория личности? Или, если сформулировать это иначе, какие вопросы, касающиеся функционирования человека, нас озадачивают и на какие вопросы нам хотелось бы получить ответ от психологии личности?
3. Есть ли такие общие проблемы, в решении которых разные теории личности отличаются друг от друга (например, фундаментальная природа человека, роль наследственности и личного опыта, роль бессознательного)?

ЗАЧЕМ НУЖНО ИЗУЧАТЬ ЛИЧНОСТЬ?

Почему студенты выбирают курс психологии личности? Почему некоторые решают стать психологами именно в этой области? Создается впечатление, что они ищут ответы на вопросы: почему люди такие, какие они есть? почему я такой, какой я есть? Нас всех интригуют люди; мы часто спрашиваем, как и почему они настолько отличаются друг от друга и почему они ведут себя так, а не иначе. Почему одни борются со своими чувствами, а другие этого не делают? Почему одни способны успешно действовать в какой-то области, в которой другие, обладая не меньшими способностями, терпят поражение? Учебный курс психологии личности обещает в какой-то степени ответить на эти вопросы. Конечно, эта книга может не дать ответы на все то множество вопросов о личности, которые интересуют студентов, но она, во-первых, ответит на часть из них и, во-вторых, что не менее важно, укажет способ осмысления и исследования возникающих вопросов.

Знание о личности — это часть психологического знания, которая больше всего отражает интерес к человеку во всей его полноте — сложному человеческому существу и индивидуальности. Читатель книги столкнется с альтернативными ответами, которые современные психологи и классики прошлого дают на вопрос: почему мы такие, какие мы есть? А еще читатель обнаружит спор о том, как психологи намерены изучать свой предмет, т.е. спор о методах исследования, которые мы используем, чтобы понять, чем люди отличаются друг от друга и каковы причины этих различий. Вопросы, поставленные психологами, может быть, не очень сильно отличаются от тех, которые задает студент, интересующийся поведением человека. Однако эти вопросы формулируются часто по-другому, с тем чтобы они давали возможность подступить к систематическому исследованию. И методы, используемые в психологии личности, скорее всего будут более систематическими и свободными от тех ошибок и искажений, которые встречаются в повседневных наблюдениях за поведением человека.

Короче говоря, научное изучение личности и сейчас, и прежде задает все тот же главный вопрос: почему мы такие, какие мы есть? Пытаясь ответить на этот вопрос, мы не можем обойтись без того, чтобы не признать огромной сложности человеческого поведения. Люди во многом похожи, но во многом и различаются. В этом сложнейшем лабиринте, а иногда и хаосе, мы стремимся найти порядок и осмысленные связи. Для нас это и есть ответ на вопрос, чем занимается наша наука — психология личности, почему люди выбирают этот курс и почему некоторые из нас стремятся выбрать психологию личности в качестве своей профессии.

ПОИСК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Психология личности интересуется *индивидуальными различиями*. Хотя все люди похожи, психологов, занимающихся изучением личности, особенно интересует то, в чем они различаются. Почему одни достигают успеха, а другие — нет? Почему одни воспринимают вещи именно так, а другие — иначе? Почему одни страдают от сильных стрессов, а другие — нет?

Исследователи личности интересуются также и целостной индивидуальностью, стараясь понять, каким образом различные аспекты функционирования индивида связаны между собой. Например, изучение восприятия напрямую не относится к области исследования личности, но к ней относится проблема понимания того, как индивиды различаются по своему восприятию и как эти различия связаны с функционированием индивида в целом. Изучение личности направлено не только на психологические процессы, но и на взаимосвязи между этими процессами. Понимание того, как эти процессы взаимодействуют между собой, формируя целое, часто дает больше, чем понимание каждого процесса в отдельности. Люди функционируют как организованное целое, и значит, мы должны понимать их именно в таком свете.

Выделив в качестве основного предмета исследования индивидуальные различия и целостного человека, как мы определим личность? Для широкой публики слово «личность» может выступать в роли оценочного суждения: если нам кто-то нравится, то потому, что он (или она) представляет собой «хорошую личность», или «масштабную личность». Однако ученым и студентам-психологам термин личность нужен для того, чтобы определить область изучения. Научное определение личности очерчивает область, которая подлежит рассмотрению и подсказывает нам, каким образом лучше всего к ее изучению подходить.

На данный момент давайте будем использовать следующее рабочее определение личности: *личность — это те характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления его чувств, мышления и поведения.*

Это очень широкое определение, которое позволяет фокусировать внимание на множестве различных аспектов человека. В то же время оно подразумевает, что мы обращаем внимание на согласованные проявления чувств, мышления и поведения человека и на те его внутренние качества, которые отвечают за эти согласованности, а, например, не на рассмотрение качеств окружающей среды, которые отвечают за эти согласованности. Особый интерес представляет для нас то, как упомянутые чувства, мысли и внешние (наблюдаемые) действия* увязываются друг с другом, формируя уникального, отличного от других индивида**.

Хотя здесь предложено одно определение личности, однако могут существовать и другие. Эти определения нельзя считать верными или ошибочными; скорее они могут быть более или менее полезными, делая акцент на определенных направлениях изучения и понимания. Таким образом, определение личности полезно настолько, насколько оно помогает превратить ту или иную сферу изучения в науку.

Итак, научное изучение личности включает систематическое стремление вскрыть и объяснить согласованности, повторяемости в мыслях, чувствах и наблюдаемых действиях людей, которые характерны для них в повседневной жизни. Как ученые, мы создаем теории, которые помогают нам наблюдать и объяснять эти повторяемости. К вопросу о природе научной теории мы сейчас и обратимся.

* В оригинале — *behavior*. Здесь и далее *behavior* переводится как «действие» или «поведение», таким образом, эти слова, кроме специально оговоренных случаев, выступают синонимами. (Примеч. пер.)

** В ряде отечественных работ по психологии личности термин «индивид» несет особую смысловую нагрузку, обычно связанную с подчеркиванием биологической природы «индивидуальных» подсистем человека. В данной же книге, как и вообще в американской психологии личности, такое содержание в это слово не вкладывается и термин «индивид» используется здесь в своем неспецифическом значении: «один из людей», «человек» и т.п. (Примеч. науч. ред.)

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ «ЧТО?», «КАК?» И «ПОЧЕМУ?»

Теория личности предлагает пути соединения и систематизации огромного разнообразия научных открытий. Она также может указать потенциально наиболее продуктивные направления дальнейших исследований. Попросту говоря, теории помогают свести воедино все, что мы знаем, и подсказывают, как открыть то, что нам еще неизвестно.

Что мы хотим объяснить с помощью теории личности? Если мы сосредоточились на изучении индивидов, то мы захотим узнать, *что* они собой представляют, *как* они становятся такими и *почему* они ведут себя именно таким образом. То есть мы хотим, чтобы теория отвечала на вопросы: *что?* *как?* и *почему?* Вопрос «что?» относится к характеристикам человека и к тому, как они связаны друг с другом. Свойственны ли данному человеку честность, настойчивость и большая потребность в достижении? Вопрос «как?» относится к детерминантам личности человека. В какой мере и каким образом генетические и средовые факторы взаимодействуют между собой, чтобы привести к такому результату? Вопрос «почему?» относится к причинам индивидуального поведения. Ответы касаются мотивационных характеристик индивида: почему он (или она) проявляет активность и почему именно в данном направлении. Если индивид стремится заработать много денег, то почему он выбрал именно этот путь? Если ребенок хорошо учится в школе, то делает ли он это ради того, чтобы доставить удовольствие родителям, или для того, чтобы реализовать свои способности, или повысить свою самооценку, или опередить одноклассников? А мать, которая чрезмерно опекает свое чадо, делает ли она это потому, что страстно привязана к нему, или потому, что стремится дать ему то, что она недополучила в детстве, или же потому, что хочет избежать любого проявления обиды и враждебности, которые она на самом деле испытывает по отношению к своему ребенку? Человек находится в депрессивном состоянии из-за того, что его унизили, из-за потери любимой или из-за чувства вины? Теория должна помочь нам понять, в какой степени депрессия характерна для данного человека, как развилась эта личностная характеристика, почему депрессия переживается при данных обстоятельствах и почему человек, когда у него депрессия, ведет себя именно так. Если два человека склонны к депрессии, почему один из них выходит из дома и делает покупки, а другой прячется в раковину?

Давайте систематически и подробно рассмотрим данные вопросы. Мы сосредоточимся на пяти областях, которые должна охватывать всякая полноценная теория личности. Это: 1) *структура* — базовые элементы, или строительные блоки, личности; 2) *процесс* — динамические аспекты личности, включая мотивы; 3) *рост и развитие* — как мы развиваемся в уникальные личности, которыми все мы являемся; 4) *психопатология* — природа и причины нарушений в нормальном функционировании личности; 5) *изменение* — как люди меняются и почему они иногда сопротивляются изменениям или вообще не способны меняться.

Структура

Теории можно сравнивать по тем понятиям, которые они используют, чтобы определить «что?», «как?» и «почему?» в личности. Понятия, характеризующие структуру, указывают на более стабильные и устойчивые аспекты личности, являющиеся строительными блоками ее теории. В этом смысле они сравнимы с частями тела или с такими понятиями, как атомы и молекулы в физике. В построении концепции человека наиболее популярны были такие структурообразующие понятия, как *реакция*, *привычка*, *черта* или *тип*.

Понятие «*черта*» относится к согласованности и устойчивости индивидуальных реакций на разнообразные ситуации и близко к таким понятиям, которыми пользуется неспециалист, чтобы охарактеризовать людей. Один из способов представить себе, что такое черта, — посмотреть, как бы вы описали себя или своего друга. Например, вы можете воспользоваться такими прилагательными, как «умный», «общительный», «честный», «веселый» или «серьезный». Вы используете эти термины так же, как это делают специалисты по психологии личности.

Понятие «*тип*» обозначает объединение многих различных черт. По сравнению с понятием черты понятие типа предполагает гораздо большую обобщенность и повторяемость поведения. Некоторые люди могут иметь много черт с разной степенью выраженности, но все они в более общем плане могут быть отнесены к одному определенному типу. Например, индивиды могут быть типологизированы как экстраверты или интроверты или, используя терминологию К. Хорни (Horney, 1945), как движущиеся навстречу людям, против них или от них.

Чтобы описать структуру личности, можно использовать и другие понятия, а не только черту или тип. Теории личности различаются между собой по виду элементов, или структурных понятий, которые они используют; они также различаются по способу концептуального осмысления организации этих элементов. Некоторые теории выстраивают *сложную* структурную систему, в которой много компонентов связано между собой множеством разнообразных связей. Другие теории предпочитают *простую* структурную систему, в которой имеется всего несколько компонентов, соединенных немногочисленными связями. Человеческий мозг — намного более сложная структура, чем мозг рыбы, потому что он имеет больше разных частей и больше связей или соединений между этими частями.

Теории личности различаются и по тому, насколько структурные элементы представляются им организованными в иерархическую систему, т.е. организованными в такую систему, где одни структурные элементы располагаются на более высоких уровнях, чем другие, и поэтому могут управлять функциями нижележащих элементов. Нервная система человека намного сложнее, чем нервная система других существ, не только потому, что она имеет больше разных частей и больше связей между ними, но и потому, что некоторые части, такие, как головной мозг, регулируют функционирование других частей системы. Можно провести аналогию и с организационными структурами. Одни деловые организации сложнее других. Сложные деловые организации имеют

много подразделений со множеством связей между ними и иерархию людей, принимающих решения. В простых организациях мало подразделений, мало связей между ними и мало уровней в цепочке принятия решений (например, сравните семейный магазин, где всех работников — только папа да мама, с фирмой «Дженерал Моторс» («General Motors»). Аналогичным образом и теории личности различаются по количеству и видам структурных элементов, которым они придают особое значение, а также по степени акцентирования сложности или организованности системы.

Процесс

Теории можно сравнивать не только по структурным, но и по динамическим, *мотивационным* понятиям, которые они используют, для того чтобы объяснить поведение. Эти понятия относятся к **процессуальным** аспектам поведения человека.

В психологии личности приняты на вооружение три основные категории мотивационных понятий: мотивы удовольствия (или гедонистические мотивы), мотивы роста (или самоактуализации) и когнитивные мотивы (Pervin, 1966).

Концепция гедонистических мотивов наибольшее значение придает поиску удовольствия и избеганию боли. Есть два варианта теорий, построенных на этой мотивационной концепции: **модели снижения напряжения** и **модели побуждения (incentive models)**. Один известный теоретик называет первый тип моделей теориями «подталкивания» (push), или «вилы в бок», а второй тип — теориями «тяги» (pull), или «морковки перед носом» (Kelly, 1958a). В соответствии с моделями снижения напряжения, физиологические потребности создают напряжения, которые индивид стремится снять через удовлетворение своих потребностей. Например, голод или жажда создают напряжение, которое уменьшается, если что-нибудь поесть или попить. Обычно используется термин *влечение*, или *драйв**, чтобы передать внутреннее состояние напряжения, которое активизирует и направляет («толкает») человека в сторону уменьшения напряжения. В отличие от моделей уменьшения напряжения, в моделях «тяги», или «морковки», акцентируются конечные пункты, цели или внешние побудители, которых человек хочет достичь. Например, человек может стремиться к деньгам, славе или власти. Хотя здесь подчеркивается цель, а не внутреннее состояние напряжения, однако совершенно ясно, что при этом речь идет о стремлении к удовольствию, только в этом случае удовольствие ассоциируется с достижением цели. Именно по этой причине побудительные модели мотивации, так же как и теории снижения напряжения, считаются гедонистическими теориями, или теориями ориентации на удовольствие.

* *Влечение* и *драйв* — это два варианта перевода одного и того же английского термина *drive*. Вариант «*влечение*» больше характерен для психоаналитической традиции (при этом в немецких оригиналах психоаналитических текстов ему соответствует термин *Trieb*), а вариант «*драйв*» — для бихевиористской. Иногда термин *drive* переводят также словами *внутреннее побуждение*. (Примеч. пер. и науч. ред.)

В отличие от гедонистических теорий, другие мотивационные теории подчеркивают стремление организма к росту и самореализации. В соответствии с этими представлениями, индивиды стремятся взрастить и реализовать свой потенциал даже ценой увеличения напряжения.

И наконец, в когнитивных теориях мотивации акцент делается на усилиях человека понять и предугадать события, происходящие в мире. С точки зрения этих теорий, у человека есть потребность в согласованности или в познании, а не в удовольствии или в самореализации. Например, человек может стремиться к сохранению согласованного образа Я или к предсказуемости поведения других людей. В этом случае предсказуемость и внутренняя согласованность предпочитается субъектом, даже если ему приходится расплачиваться за это болью и дискомфортом. Таким образом, это означает, что люди иногда могут предпочитать неприятное событие приятному, если оно делает мир более предсказуемым и стабильным (Swann, 1992).

На раннем этапе развития психологии личности самой распространенной моделью была теория снижения напряжения. Однако исследования, проведенные на животных и на людях, показали, что зачастую организм, наоборот, стремится к напряжению. Например, обезьяны трудятся, чтобы разрешить заданную им задачу, независимо от награды; фактически награда может даже помешать успешному решению. Исследовательское и игровое поведение представителей многих видов животных хорошо известно. Подобные наблюдения привели Р. У. Уайта (R. W. White, 1959) к концепции процесса человеческой деятельности, который он назвал *мотивацией компетентности*. В соответствии с этой концепцией, люди стремятся компетентно и эффективно воздействовать на среду. Действительно, по мере взросления людей все большая часть их действий оказывается связанной с развитием навыков ради овладения мастерством или ради того, чтобы успешно воздействовать на окружающую среду, и все меньшая часть их действий служит исключительно снижению напряжения.

В истории психологии личности в разные времена популярностью пользовались самые разные теории мотивации. Вплоть до 50-х годов такой теорией была теория влечения. С падением интереса к влечениям и снижению напряжения более популярными стали модели роста и самоактуализации. С приходом когнитивной революции в 60-е годы появился интерес к познавательным мотивам, связанным с потребностью в согласованности и предсказуемости. А сегодня наблюдается растущий интерес к целевым теориям, которые делают акцент на стремлении человека достичь ожидаемой конечной цели.

Надо ли обязательно делать выбор между различными теориями мотивации — снижением напряжения, самоактуализацией, познавательными потребностями, конечными целями? Можно ли сказать, что одно из этих учений правильное, а все остальные — ложные? Как мы увидим в последующих главах этой книги, различные теоретики личности склоняются к акцентированию какой-либо одной мотивационной модели. Тем не менее не исключено, что люди способны проявлять разные виды мотивов, иногда стремясь к удовольствию в форме снижения напряжения или достижения цели, иногда стремясь к самоактуализации, а иногда желая согласованности и предсказуемости. Ин-

дивиды могут различаться по тому, насколько и в какой степени их направляет тот или иной мотив. Иными словами, такие индивидуальные особенности сами могут быть важной составной частью личности. Хотя подобный взгляд возможен и даже желателен, различные исследователи личности все-таки склоняются к какой-либо одной модели для объяснения процессуальных аспектов поведения человека.

Рост и развитие

Одна из самых серьезных задач, с которой сталкиваются психологи, — это объяснение развития индивидуальных различий и развития такой уникальной индивидуальности, какой является каждый из нас. Обычно детерминанты, определяющие развитие личности, подразделяют на генетические и средовые. К сожалению, это разделение часто приводит к настоящим баталиям по поводу того, что важнее для личности — *природа* (nature) или *воспитание* (nurture). Причем под природой подразумеваются гены, а под воспитанием — воздействие среды. В разные моменты развития науки доминировал то один, то другой взгляд: маятник качался от всеобщего увлечения природой (генами) до признания примата среды (воспитания) и затем снова возвращался обратно. В последние годы было зафиксировано растущее внимание к генетическим факторам, но даже сторонники этой точки зрения иногда признают, что маятник в сторону увлечения природными детерминантами качнулся слишком сильно (Plomm, 1994; Plomin, Chipuer & Loehlin, 1990).

Вернемся снова к вопросу: а так ли уж обязательно выбирать? Ясно, что и генетическая, и средовая детерминанты важны для формирования человека. Прежде чем обсуждать соотношение этих двух детерминант, рассмотрим значение каждой из них в отдельности.

Генетические детерминанты

Генетические факторы играют важную роль в детерминации личности, особенно в отношении того, что делает нас уникальными индивидами (Plomin et al., 1990). Хотя исторически сложилось так, что психологи подчеркивали значение генетических и средовых детерминант в формировании личности как целого, современные исследователи признают, что значение этих факторов может варьировать от одной характеристики личности к другой. Генетические факторы, как правило, более важны для таких характеристик, как интеллект и темперамент, и менее важны для формирования ценностей, идеалов и убеждений.

В одной работе приводится хороший пример индивидуальных различий по темпераменту, который касается уровней активности и робости (Kagan, 1994). Некоторые дети более активны и более смелы, чем другие. Эти особенности могут сохраняться на протяжении многих лет: одни люди всегда хотят двигаться и действовать, а другие, как правило, предпочитают почитать или подремать, одни решительны и бесстрашны, а другие, как правило, робки и осторожны. Тот факт, что эти особенности появляются рано, сохраняются на протяжении длительного времени и, по-видимому, относительно не зависят от

обучения, позволяет предположить, что они относятся к генетически обусловленным, или наследуемым, характеристикам. Часто говорят, что родители ратуют «за среду» до тех пор, пока у них имеется только один ребенок, но после рождения следующих детей, насмотревшись на поразительные различия между ними, проявляющиеся буквально с самого рождения, они становятся убежденными сторонниками «наследственности».

Генетические детерминанты также подчеркиваются теми исследователями личности, которые занялись нашим эволюционным наследием (Buss, 1991, 1995). Судя по их данным, многие паттерны* поведения человека уходят корнями в наше эволюционное прошлое и связаны с генами, общими для людей и представителей других видов. Хотя чаще всего мы склонны думать в основном о том, как гены делают нас друг на друга непохожими, однако нельзя забывать, в какой степени наша генетическая конституция является общей для всех нас и объединяет нас с представителями других биологических видов. Так, если взять самые исходные характеристики, большинство из нас имеют два глаза, два уха, один нос и т.д. Но, помимо этого, психологи-эволюционисты полагают также, что нас всех объединяют паттерны социальных отношений друг с другом. Например, характеристики, которые считаются желательными для особей женского или мужского пола, различная включенность мужчин и женщин в заботу о детях, альтруизм и основные переживаемые нами эмоции — все это, как предполагается, проявления эволюционного наследия, заложенного в генах. Психологи, которые занимаются базовыми эмоциями (например, гневом, печалью, радостью, отвращением, страхом), предполагают, что эти эмоции являются врожденными и соответствующая информация о них закодирована в генах (Ekman, 1992, 1993; Izard, 1991). Таким образом, дети так же, как и взрослые, и шимпанзе так же, как и люди, переживают подобные эмоции, потому что у них общее эволюционное наследие и общая генетическая структура. Это не значит, что опыт не сказывается на том, какие эмоции чаще встречаются у данного индивида, или на том, когда, при каких условиях переживаются определенные эмоции и как они выражаются. Нет, опыт влияет, но развитие происходит в соответствии с заложенной генетической структурой.

Подводя итог, можно сказать, что роль генов состоит в том, что они обеспечивают принадлежность всех нас к единому человеческому роду и в то же время создают между нами индивидуальные различия.

Средовые детерминанты

К средовым детерминантам относятся влияния, которые делают нас похожими друг на друга, а также влияния, которые делают нас уникальными.

* В данной книге слово *pattern* переводится как *паттерн*. Оно имеет несколько значений. Одно из них близко к русским словам *характер* или *образ* (поведения, жизни и пр.). Но главное значение слова *pattern* — рисунок, узор с повторяющимися элементами. Ради этого второго значения в тексте сохраняется слово *паттерн*, которое более определено, чем слова *характер* или *образ*, указывает на повторяемость и закономерности, присущие психике и поведению человека. {Примеч. науч. ред. и пер.}

Культура. Одной из значимых средовых детерминант личности является опыт человека, связанный с его принадлежностью к определенной культуре. Каждая культура имеет свои собственные институционализированные и санкционированные паттерны поведения, ритуалов и верований, которые передаются через обучение. Это означает, что большинство представителей данной культуры будут обладать определенными общими личностными характеристиками. Поэтому мы часто не подозреваем о культурных влияниях до тех пор, пока не вступим в контакт с носителями другой культуры, которые иначе смотрят на мир и, может быть, бросают вызов взглядам, принятым в нашей культуре. Именно потому, что мы принимаем влияние культуры как само собой разумеющийся факт, оно пронизывает, по сути, все стороны нашего существования — то, как мы определяем наши потребности и способы их удовлетворения, наши переживания различных эмоций и то, как мы выражаем их, наши отношения с другими людьми и с самими собой, наши представления о смешном и грустном, наше отношение к жизни и к смерти, а также то, что мы считаем здоровым, а что — болезненным (Kitayama & Markus, 1994; Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1989).

Социальный класс. Хотя определенные паттерны поведения складываются благодаря влияниям, которым подвергаются все представители данной культуры, однако существуют и другие паттерны, возникающие вследствие принадлежности к определенному социальному классу. В личности индивида мало что можно понять без обращения к социальному классу, к которому принадлежит данный человек. Относится ли он к высшему или к низшему классу, к рабочему классу или классу квалифицированных специалистов — вопрос чрезвычайной важности. Классовый фактор определяет статус индивида, те роли, которые он исполняет в обществе, обязательства, которые он на себя принимает, и привилегии, которыми он пользуется. Этот фактор влияет на то, как индивид воспринимает себя и как он воспринимает представителей других социальных классов, а также и на то, как человек зарабатывает и тратит деньги. Подобно культурным факторам, классовые факторы оказывают воздействие на то, как человек определяет ситуацию и как реагирует на нее.

Семья. Помимо сходства поведения людей, детерминированного такими средовыми факторами, как принадлежность к одной культуре и к одному классу, факторы среды определяют и значительное разнообразие личностного функционирования внутри данного класса и данной культуры. Один из важнейших средовых факторов — это влияние семьи. Родители могут быть теплыми и любящими или враждебными и отвергающими, гиперопекающими и навязчивыми или понимающими потребность ребенка в свободе и автономии. Любой паттерн родительского поведения сказывается на развитии личности ребенка. Родители влияют на поведение своих детей тремя основными способами:

1. Своим собственным поведением они создают ситуации, которые формируют определенное поведение детей (например, фрустрация ведет к агрессии).
2. Они служат ролевыми моделями для идентификации.
3. Они выборочно вознаграждают, подкрепляют определенные действия.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

ГРАНИЦЫ СЕМЕЙНОГО ВЛИЯНИЯ

Долгое время специалисты по психологии личности и психологии развития полагали, что семья имеет первостепенное значение для формирования личности. А именно: считалось, что дети из одной и той же семьи имеют общие личностные характеристики в результате общих влияний среды, т.е. вследствие принадлежности к одной и той же семье. Но, как отмечалось в этой главе, генетики поведения — специалисты, изучающие связи между генетическим сходством и личностными характеристиками и таким образом стремящиеся обнаружить генетические влияния на личность, — пришли к выводу, что сиблинги, выросшие в одной семье, растут, тем не менее, *не в одной и той же среде*. Скорее семейная среда специфична для каждого отдельного ребенка. Более того, некоторые генетики считают, что влияние семейной среды на личность вообще не слишком велико! Они полагают, что гены играют большую роль в развитии личности, чем опыт проживания в семье, причем гены действуют не только непосредственно, но и опосредованно, порождая у разных индивидов разные реакции на одну и ту же среду. Например, агрессивные по темпераменту дети могут выбирать для себя иные среды, вызывать иные реакции со стороны окружающих и реагировать на те же внешние события иначе, чем

дети с пассивным темпераментом. Таким образом, утверждают эти генетики, даже если влияния среды имеют некоторое значение, то в большей степени это — влияния внесемейной среды и они сами в свою очередь обусловлены генетическими факторами. Эти заявления не могли не вызвать реакцию со стороны психологов, которые считают семейные отношения важнейшим фактором формирования как сходств, так и различий между сиблингами. В одном особенно интересном недавнем исследовании было обнаружено, что на отношение к романтической любви главным образом влияет общая семейная среда, а генетические факторы вряд ли вообще оказывают какое-либо влияние. Согласно авторам этого исследования, в полном соответствии с теориями, придающими семейным взаимоотношениям большое значение в развитии личности, «общая семейная среда играет заметную роль в детерминации стиля любви» (Waller & Shaver, 1994, p. 268).

Быть может, лучшее, что можно предложить в сложившейся ситуации, — это констатировать, что нам еще многое предстоит понять в том, как среда и гены взаимодействуют в формировании многообразных личностных характеристик.

Источники: Harris, 1995; Hoffman, 1991; Rowe, 1994; Scan, 1992; Waller & Shaver, 1994.

В последнее время исследователи сосредоточились на вопросе: почему дети из одной и той же семьи так не похожи друг на друга? Ответ заключается не только в различиях конституций детей, но и в различном опыте, пережитом ими в своей семье, и в различном опыте, пережитом за пределами семьи (Dunn & Plomin, 1990; Plomin et al., 1990; Plomin & Daniels, 1987). К удивлению многих разница в опыте сиблингов* (создающая для них фактически раздельную среду) может оказаться даже более важной для развития личности, чем опыт, объединяющий их как членов данной семьи.

Сверстники. Если общая семейная среда не так важна, как думали многие, тогда что же важно? Может быть, уникальный семейный опыт каждого ребенка? Недавно была предложена и другая альтернатива. Согласно этой точке зрения, именно окружение сверстников — тот фактор, который объясняет влияние среды на развитие личности: «Именно опыт пребывания в детских и подростковых группах, а не опыт пребывания в семье, объясняет, как среда влияет на развитие личности. На вопрос: "Почему дети из одной семьи так отличаются друг от друга?" (Plomin & Daniels, 1987) — можно ответить, что они имеют разный опыт вне дома, а их опыт внутри дома не делает их более похожими» (Harris, 1995, p. 481).

Здесь имеется в виду, что дети многому обучаются у себя дома, но эти влияния сказываются в домашней среде, а на фоне мощного влияния группы сверстников часто тускнеют. Таким образом, группа сверстников служит фактором социализации индивида, побуждая его принимать новые правила поведения и давая ему опыт, который оказывает длительное и устойчивое влияние на развитие личности. С этой точки зрения, отношения с родителями важны для раннего развития, но в дальнейшем более значимой для развития личности оказывается роль сверстников, и именно их влияние является более прочным.

Соотношение между генетическими и средовыми детерминантами

Как мы уже отмечали, психологи традиционно спорят, что важнее — среда или наследственность. В то же время все психологи, наверное, согласятся, что это бессмысленные дебаты, так как генетические признаки и средовые характеристики взаимодействуют между собой, т.е. нельзя говорить о какой бы то ни было среде без наследственности и о какой бы то ни было наследственности без среды. Таким образом, истинная задача психологов состоит в том, чтобы интерпретировать процесс развития как результат постоянно продолжающегося взаимодействия между генетическими и средовыми факторами. Например, рассмотрим понятие *диапазон реакции* (Gottesman, 1963)**. Суть этого понятия сводится к тому, что наследственность фиксирует некоторый набор возможных вариантов, а среда в итоге как бы выбирает один конкретный вариант. То есть наследственность может устанавливать диапазон, внутри которого дальнейшее развитие данного свойства определяется условиями среды. Например,

* Сиблинги — братья и сестры, имеющие общих родителей. (Примеч. науч. ред.)

** В отечественной литературе обычно употребляется термин «норма реакции». (Примеч. науч. ред.)

наследственность может очертить пределы музыкальных или спортивных способностей индивида, а среда определит конкретную степень и форму развития этих способностей.

Будучи в целом полезной, концепция диапазона реакции вместе с тем не может обрисовать активный процесс непрерывного взаимодействия между природой и воспитанием. Едва появившись на свет, младенцы не только подвергаются различным воздействиям среды, но и в зависимости от унаследованных конституциональных различий вызывают разные реакции со стороны среды. Например, гиперактивный ребенок вызывает у родителей совершенно иную реакцию, чем спокойный ребенок, очаровательный ребенок — иную реакцию, чем некрасивый, а девочка — не такую реакцию, как мальчик, и т.п. В дальнейшем человек будет стремиться выбирать себе среду частично в соответствии со своими конституциональными особенностями, а отчасти — в соответствии с прошлым опытом переживания удовольствия или боли в различных средах. Таким образом, мы имеем дело не с простыми причинно-следственными отношениями, а с постоянным взаимодействием между наследственностью и средой.

Суммируя все сказанное, можно сделать вывод, что личность детерминруется множеством взаимодействующих факторов, включая генетические, культурные, классовые и семейные влияния. Наследственность устанавливает диапазон развития характеристик; внутри этого диапазона характеристики детерминируются условиями среды. Наследственность обеспечивает нас способностями, которые культура будет либо не будет вознаграждать и культивировать. Взаимодействие этого множества генетических и средовых факторов можно наблюдать буквально в каждом значимом аспекте личности. Теория личности должна объяснить, как происходит развитие структур и паттернов поведения. Именно теория личности призвана объяснить, *что* развивается, *как* и *почему*.

Психопатология и изменение поведения

Чтобы объяснить все разнообразие поведения, полноценная теория личности должна включать анализ того, почему одни люди успешно справляются с повседневными стрессами и в целом удовлетворены жизнью, в то время как другие обнаруживают психопатологические реакции (отклонения поведения, вызванные психологическими причинами). Кроме того, такая теория должна предлагать способы психотерапии, т.е. способы, с помощью которых патологические формы поведения можно изменить. Хотя далеко не все психологи, занимающиеся личностью, являются психотерапевтами, полноценная теория личности должна тем не менее объяснить, как и почему люди меняются или, наоборот, сопротивляются изменениям.

Резюме

В этом разделе были рассмотрены пять основных предметных областей, которые должна учитывать и анализировать любая полноценная теория личности и по трактовке которых теории личности можно сравнивать между собой: структура, процесс, развитие, психопатология и изменение. Эти области представляют собой абстракции,

или способы концептуального расчленения нашего предмета; подобные концептуальные абстракции обнаруживаются и в других науках. Они определяют предметные области, которые должны быть охвачены теорией личности, — области, обозначаемые нами как «что?», «как?» и «почему?» в личности.

ВАЖНЕЙШИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Сквозь всю сравнительно короткую историю теории личности проходит несколько тем, или проблем, которые постоянно являются предметом спора теоретиков (Pervin, 1990). То, как решаются эти проблемы, в основном и определяет главные особенности каждой теоретической позиции. При рассмотрении различных теорий личности мы должны проанализировать, какое внимание уделяет каждый теоретик этим проблемам и как он их разрешает.

Философское представление о человеке

Какова природа человека? За всеми современными теориями личности явно или неявно стоит философское представление о природе человека. Например, одна из теорий рассматривает человека как организм, который размышляет, выбирает и принимает решение (рациональное представление о человеке), в то время как другая видит в человеке организм, который ведет себя иррационально, вынужденно, под влиянием влечений (представление о человеке как о животном); одна теория видит в человеке механизм, автоматически реагирующий на внешние стимулы (механистическое представление), тогда как другие смотрят на него как на систему, перерабатывающую информацию, подобно компьютеру (компьютерное представление).

Сторонники различных философских позиций, как правило, имели разный жизненный опыт и находились под влиянием разных исторических традиций. То есть, помимо научных фактов и доказательств, теории личности испытывают на себе влияние личности автора, а также духа времени и философских аксиом, характерных для представителей данной культуры и данной эпохи (Pervin, 1978b). Теории, хотя они и основываются на объективных фактах, избирательно выделяют какие-то определенные виды данных и в своих объяснениях выходят за рамки того, что известно, поэтому на них могут влиять культурные и личностные факторы. Разрабатывая психологическую теорию, мы в какой-то степени говорим о самих себе. Вообще-то в этом нет ничего страшного. Только когда личный опыт становится важнее, чем другие виды опыта, и ведет к игнорированию научных фактов, вот тогда личностный фактор в теории становится проблемой.

Внешние и внутренние детерминанты поведения

Детерминируется ли поведение человека внешними событиями, или же оно детерминируется внутренними процессами? В этом случае проблема касается соотношения между внешними и внутренними детерминантами. Все теории личности признают, что и факторы внутренней жизни, и события, происходящие

вокруг человека, играют важную роль в детерминации поведения. Тем не менее теории различаются по значению, которое придается внешним и внутренним детерминантам (Pervin & Lewis, 1978). Рассмотрим, например, различие между позицией Фрейда, согласно которой нами управляют неведомые внутренние силы, и позицией Скиннера, считающего, что «не человек воздействует на мир, а мир воздействует на человека» (Skinner, 1971, р. 211). В то время как фрейдисты считают, что человек активен и отвечает за свое поведение, сторонники Скиннера смотрят на человека как на пассивную жертву событий, происходящих в его окружении. Фрейд предлагает, чтобы мы фокусировали внимание на том, что происходит внутри человека, а по Скиннеру, эти усилия бессмысленны и подобны усердию глупца и с нашей стороны было бы мудро сконцентрироваться на факторах окружающей среды.

Хотя взгляды Фрейда и Скиннера представляют собой крайние позиции, которые отвергаются многими психологами, тем не менее большинство теорий склоняются, как чаши весов, либо к одному, либо к другому направлению. Периодически наблюдается смещение акцентов с внутренних факторов на внешние или наоборот, и иногда раздаются призывы исследовать соотношение между ними. Например, в 40-х годах один психолог стал протестовать против преобладающей тенденции переоценивать значение для личности внутренних (заклоченных в самом человеке) факторов по сравнению с внешними (средовыми) (Ichheiser, 1943). В 70-е годы другой психолог спрашивал: «А где же человек в личностных исследованиях?» (Carlson, 1971). Более поздние споры, касающиеся роли внутренних и внешних факторов в регуляции поведения, переросли в дилемму («контроверзу») «человек—ситуация». В своей книге «Личность и психодиагностика» («Personality and Assessment», 1968) сторонник теории социального научения Уолтер Мишел (Walter Mischel) критиковал традиционные теории личности за их увлечение стабильными и устойчивыми внутренними структурами, которое приводит к представлению о человеческом поведении как о чем-то неизменном во времени и в различных ситуациях. Вместо того чтобы подчеркивать основные личностные характеристики, которые функционируют независимо от внешних условий, Мишел утверждал, что изменения в окружении или во внешних условиях меняют и поведение человека. В результате поведение становится в какой-то мере ситуативно-специфичным, т.е. каждая внешняя ситуация действует независимо, влияя на поведение индивида.

Со времени публикации книги Мишела дилемме внешнего—внутреннего (или дилемме человек—ситуация) уделялось значительное внимание. Сначала велись интенсивные дебаты о том, люди или ситуации управляют поведением, и наконец сошлись на том, что важны и те и другие и что люди и ситуации взаимодействуют друг с другом (Endler & Magnusson, 1976; Magnusson & Endler, 1977). Почти все исследователи сегодня подчеркивают это взаимодействие, хотя фундаментальные разногласия все же сохраняются. Даже если принимается точка зрения, согласно которой важно все — люди, ситуации и их взаимодействия, все-таки остаются различия в теоретических позициях по поводу того, что в человеке с чем взаимодействует в ситуации и каким образом это происходит. Итак, дискуссия о соотношении внешних и внутренних факторов жива, и это

является одной из проблем, о которой надо помнить, когда обсуждаешь различные теоретические позиции (Pervin, 1985).

Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях

Насколько устойчивой и внутренне согласованной является личность от ситуации к ситуации? Например, находясь в одном случае с друзьями, а в другом случае с родителями, до какой степени вы остаетесь «одной и той же личностью»? А если сравнить вечеринку и дискуссию в аудитории? А если говорить о согласованности во времени, то насколько похожа ваша нынешняя личность на ту, что была, когда вы были ребенком? И насколько похожей она останется через двадцать лет? И снова мы обнаруживаем, что теоретики личности занимают по этой проблеме разные позиции. Проблема внутренней согласованности личности в разных ситуациях связана с дилеммой «человек-ситуация», которая только что обсуждалась. В то время как одни теоретики предполагают, что человек очень устойчив и последователен в своем поведении в самых разных ситуациях, другие считают, что человек очень изменчив и в разных ситуациях он ведет себя фактически так, как вели бы себя разные люди. Хотя очевидно, что люди различаются между собой в этом отношении — одни более устойчивы и обладают большей согласованностью поведения, а другие более изменчивы, можно спросить: в целом человек все-таки скорее устойчив или изменчив в своем поведении от ситуации к ситуации? Мы можем сформулировать вопрос в более общем плане: как теория объясняет межситуативную согласованность и изменчивость, которые присущают в поведении каждого человека?

Обратимся к согласованности во времени. Некоторые теоретики подчеркивают преемственность личности во времени. С этой точки зрения ребенок — это «отец взрослого человека», и к тому времени, когда человек достигает возраста 25 лет или около того, личность становится как будто «отлитой из гипса» (Costa & McCrae, 1994a). Другие теоретики отмечают отсутствие преемственности между детством и взрослостью. С этой точки зрения не удивительно, что так трудно бывает предсказать, что выйдет из ребенка, а также не вызывает удивления, что взрослые избирают путь, не имеющий ничего общего с тем, чего от них ожидали в детстве. Действительно, некоторые психологи считают, что возможность на основании детства предсказывать взрослость весьма ограничена, особенно если учитывать все случайности, которые могут повлиять на развитие человека (Lewis, 1995).

Вопрос о личностной согласованности очень сложен, и ответы частично зависят от рассматриваемого аспекта личности. Можно ожидать, что люди по одним характеристикам будут более изменчивы, чем по другим, с большей легкостью отказываясь от каких-то второстепенных особенностей и с меньшей — изменяя кардинальные для личности, ядерные характеристики. Кроме того, эта проблема вертится вокруг определения согласованности, т.е. вокруг того, подразумевает ли согласованность то, что человек ведет себя всюду совершенно одинаково или же что его поведение отражает один и тот же лич-

ностный паттерн. Агрессивный ребенок может остаться агрессивным, став взрослым, но агрессивность может выражаться у него совсем по-другому. Будет ли это считаться согласованностью? Человек может по-разному выглядеть в разные моменты жизни или в разных ситуациях, но в своей основе, в том, что стоит за этим поведением, он может оставаться все тем же, точно так же как одной и той же остается химическая формула льда, воды и пара, несмотря на очень разную их внешнюю форму. Итак, теоретики различаются своими взглядами на то, в какой степени люди обнаруживают согласованность во времени и в различных ситуациях.

Единство поведения и понятие Я (self)

Как нам объяснить целостную природу множества наших проявлений, т.е. тот факт, что наше поведение, как правило, не случайно и хаотично, а организовано и упорядоченно? Большинство психологов согласны, что поведение человека — не просто результат действия каких-то конкретных составляющих элементов, но и результат взаимоотношений между этими элементами. До определенной степени это суждение верно и применительно к механической системе, такой, как автомобиль; это еще более верно применительно к живой системе, такой, как человеческое тело. Поведение человека состоит не из отдельных изолированных реакций, для него характерны *паттерн, организация и интеграция*. Подобно плавному бегу хорошей машины, все части действуют в гармонии друг с другом. Похоже, что они все действуют заодно в достижении общей цели, вместо того чтобы функционировать независимо друг от друга, стремясь к каким-то своим отдельным целям, что могло бы привести к конфликту между частями. Действительно, когда поведение выглядит дезорганизованным, мы подозреваем, что с человеком что-то не ладно. Как же тогда нам назвать этот паттерн и эту организацию? Откуда берется свойство интегрированности поведения? В этой связи часто используется понятие Я (self). Хотя многие психологи придают ему главное значение, другие так же радикально его отвергают.

Обычно к понятию Я прибегают по трем причинам. Во-первых, наше осознание самих себя представляет важный аспект нашего феноменологического или субъективного опыта. Во-вторых, есть много фактов, которые подтверждают, что наше представление о себе влияет на наше поведение во многих ситуациях. И в-третьих, как уже отмечалось, к нему прибегают, чтобы выразить организованные, интегрированные аспекты функционирования личности. В ответ на вопрос, так ли уж необходимо использовать понятие Я, известный психолог Гордон Оллпорт (Gordon Allport, 1958) заявил, что многие психологи тщетно старались объяснить интегрированность, структурированность и единство человеческой личности, не прибегая к понятию Я.

* В данной книге, как и в психологической литературе вообще, термином «Я» обозначаются два разных понятия — психоаналитическое *Ego* и рефлексивное *Self* (последнее активно используется в теориях К. Роджерса, Дж. Келли и др. и часто переводится также термином «Я-концепция»).

Содержание понятий *Ego* и *Self* частично пересекается, что, по-видимому, и дает авторам основание в заключительной главе книги объединить эти понятия под одной рубрикой — *Self*. (Примеч. пер. и науч. ред.)

Отказываясь от понятия Я, теоретики сталкиваются с необходимостью разработки альтернативного понятия, выражающего интегративные аспекты поведения. В то же время, если положиться на понятие Я, психологам придется дать такое определение Я, чтобы его можно было изучать строгими научными методами, а иначе о нем остается какое-то расплывчатое представление как о некоем странном существе, помещающемся где-то внутри нас. Таким образом, вопрос о том, как объяснить интегративные аспекты личности и насколько необходимо для этого понятие Я, остается главной заботой психологов личности.

Многообразные состояния сознания и понятие бессознательного

Насколько хорошо мы осознаем нашу внутреннюю психическую жизнь и причины нашего поведения? Пятая проблема, вызывающая постоянную озабоченность теоретиков личности, состоит в том, чтобы осмыслить роль многообразных состояний сознания в функционировании индивида (Kihlstrom, 1990; Pervin, 1996). Большинство психологов согласны с тем, что возможно существование различных состояний сознания. Распространение наркотиков вкупе с ростом интереса к восточным религиям и техникам медитации способствовало повышению внимания теоретиков к целому спектру альтернативных состояний сознания. Большинство ученых согласны с тем, что мы не всегда обращаем внимание на факторы, влияющие на наше поведение, и не всегда осознаем их. Тем не менее многих психологов не удовлетворяет теория бессознательного, разработанная Фрейдом, они считают, что она слишком многое пытается списать на бессознательное и не поддается эмпирическому исследованию.

Но как нам объяснить такие различные явления, как оговорки, сновидения и способность при некоторых обстоятельствах вспоминать события прошлого, которые, казалось, были прочно забыты? Это самостоятельные или связанные между собой явления? Должны ли мы интерпретировать их в понятиях бессознательного или возможны альтернативные объяснения? Как мы увидим далее, эта проблема важна не только в связи с теоретическим пониманием личности, но и в связи с измерением ее характеристик. Насколько мы можем положиться на точность сведений, которые люди сообщают о самих себе? Действительно ли они о каких-то вещах осведомлены хорошо, а о других и не догадываются? Что касается понятия Я, то можно ли сказать, что люди осознают все свои чувства по отношению к себе или часть этих чувств бессознательна? Если мы не догадываемся о каких-то важных для нас чувствах, как этот факт скажется на попытках измерить восприятие человеком своего Я?

Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением

Насколько связаны между собой наши мысли, чувства и реальные действия? И в какой степени одно может оказаться влиятельнее другого, т.е. чувства ли меняют наши мысли или мысли меняют чувства? Или возможно и то и другое?

Личность включает в себя когниции (мыслительные процессы), аффекты (эмоции, чувства) и реальное поведение. Не все психологи признают, что все эти процессы заслуживают исследования, и даже если такое согласие существует, остаются разногласия, касающиеся взаимосвязей между процессами. Как мы увидим в дальнейшем, радикальный бихевиоризм фокусирует внимание на поведении и отказывается от изучения внутренних процессов, таких, как мысли и чувства. Позже, начиная с 50-х годов, в психологии происходила когнитивная революция, которая привела к доминированию когнитивных теорий. Довольно продолжительное время игнорировалась область чувств, хотя в последние годы наблюдаются очевидные признаки возрастающего интереса к аффектам — к самим по себе и к тому, как они сказываются на мыслях и действиях.

Психологи личности различаются по тому, насколько серьезно они воспринимают каждую из этих областей функционирования личности и соответственно какой вес ей придают. Это особенно интересно, поскольку влияет на то, что собственно изучается, как проводится исследование и как диагностируется личность. То есть при изучении человеческого мышления, чувств и поступков используются разные методы исследования и диагностики личности. Психологи личности также различаются и по своим представлениям о причинно-следственных отношениях между мыслями, чувствами и поведением. Например, в то время как одни теоретики отдают первенство аффектам, другие первостепенной считают роль когниции в реальном поведении и в чувственной сфере.

Было бы интересно рассмотреть релевантность этих феноменов применительно к вашей собственной личности. Например, в какой степени ваша личность находит выражение в реальном поведении? Можно ли узнать все, что требуется знать о вас, из наблюдения за вашим поведением? Ознакомившись с вашими мыслями? Изучая ваши чувства? Или личность включает все три составляющие и, что самое важное, взаимосвязи между тем, что вы думаете, что вы чувствуете и как вы себя ведете? Оказывает ли изменение в одной из этих составляющих большее влияние, чем изменения в других? Что легче изменить — мысли, чувства или действия?

Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего

В какой степени мы являемся «пленниками нашего прошлого» по сравнению, например, с влиянием, которое оказывает на нас наше представление о будущем? Эта последняя рассматриваемая проблема касается значения прошлого, настоящего и будущего в регуляции поведения. Все теоретики согласны с тем, что на поведение оказывают влияние только факторы, действующие в настоящем. В этом смысле только настоящее и важно для понимания поведения. Но на настоящее может влиять отдаленное или недавнее прошлое. Точно так же на наши размышления о настоящем могут повлиять и мысли о ближайшем или отдаленном будущем. Люди очень сильно разнятся по тому, насколько они беспокоятся о прошлом или о будущем. И теоретики личности тоже

различаются по тому, будущее или прошлое они считают детерминантами настоящего. На одном полюсе находится психоаналитическая теория, которая придает большое значение усвоению раннего опыта. На другом полюсе находится когнитивная теория, которая акцентирует планы индивида на будущее. Тем не менее проблема заключается не в том, могут ли события, происшедшие в прошлом, оказывать долговременные влияния на личность или могут ли ожидания будущего сказываться на настоящем (теоретики, безусловно, признают, что и то и другое не только возможно, но и происходит на самом деле). Проблема заключается в том, как теоретически описать роль прошлого опыта и роль предвосхищения будущего и увязать их влияние с тем, что происходит в настоящем.

Резюме

Пытаясь объяснить «что», «как» и «почему» в функционировании человека, теоретики личности сталкиваются с множеством проблем. Здесь были упомянуты семь наиважнейших: 1) философский взгляд на человека; 2) связь между внутренними (личностными) и внешними (ситуативными) факторами в детерминации поведения; 3) согласованность проявлений личности в разных ситуациях и во времени; 4) понятие Я и способ, которым можно объяснить организованность личностного функционирования; 5) роль многообразных состояний сознания и понятие бессознательного; 6) взаимоотношения между познанием, аффектом и поведением; 7) роль прошлого, настоящего и будущего в регуляции поведения.

Конечно, есть много других тем и проблем, которые рассматриваются в психологии личности и играют свою роль в объяснении различий между теориями, но у нас была определенная цель — указать наиболее важные из них. Значение этих и других проблем будет постепенно проясняться, по мере того как в последующих главах мы будем знакомиться с позициями различных теоретиков.

ОЦЕНКА ТЕОРИЙ

В определенном смысле мы все являемся теоретиками личности и личностными психологами, т.е. мы все разрабатываем способы получения информации о людях, строим предположения о том, как они поведут себя, проверяем себя последующими наблюдениями и, если надо, пересматриваем свои взгляды (G.A. Kelly, 1955). Профессиональных теоретиков от обычных людей в их повседневной деятельности отличает то, что профессионалы делают свои теории эксплицитными (явными, артикулированными) и подвергают их более систематической проверке. В повседневной жизни мы довольствуемся имплицитными теориями (неявными, непроговоренными), редко затрачивая усилия на то, чтобы их артикулировать или придать им некоторую организованную форму, в то время как в качестве профессиональных психологов мы создаем теорию, которая доступна и ясна окружающим, четко определяя базовые элементы и процессы, регулирующие, по нашему мнению, поведение человека.

Если продолжить эту аналогию дальше, то каким образом можно сравнить оценку наших житейских теорий с тем, что называется научной оценкой тео-

рий в психологии личности? В своей повседневной жизни мы хотим найти, главным образом, паттерн, повторяемость, предсказуемость событий. Не будь мы способны увидеть порядок и предсказуемость, мир показался бы нам хаосом. Как бы мы тогда смогли функционировать? Чем больше событий мы можем объяснить и предвидеть, тем лучше мы действуем. Кроме того, поскольку от нас часто требуется что-то быстро решать, то для интерпретации событий нам надо найти такую систему, которая была бы по возможности проста и легка для использования. И последнее, понимая, что мы не застрахованы от ошибок и являемся, в лучшем случае, несовершенными учеными, мы должны быть готовы признать ошибки и внести коррективы в свои представления. Хотя зачастую мы не хотим этого, однако время от времени мы должны проверять свои идеи и решать, в какой степени мы можем им доверять. Нередко мы обманываем себя, истолковывая информацию в свою пользу или очень неохотно принимая факты, но все-таки в целом мы вынуждены в какой-то степени пересматривать свои взгляды или свои имплицитные теории.

Эти базовые принципы, которым большинство из нас следуют в повседневной жизни, имеют сходство с принципами ученых-психологов, хотя, как уже было сказано, здесь есть разница. Как уже отмечалось, правила науки требуют, чтобы теории были как можно более эксплицированы, а не оставались лишь подразумеваемыми, как это бывает в обыденных представлениях. Кроме того, мы собираем информацию от случая к случаю, а правила науки требуют, чтобы сбор информации велся систематически, с тем чтобы другие ученые могли проверить нас и получить факты, идентичные тем, которые получили мы с помощью наблюдения.

Если говорить об оценке теорий, то критерии, используемые специалистами в области изучения личности, аналогичны тем, которыми пользуется житейская психология, и вытекают они из основной функции научной теории — организовывать уже существующую информацию и предсказывать новые научные результаты. Критериями для оценки теорий личности являются *широта охвата*, *экономность* (или *простота*) и *релевантность по отношению к эмпирическим исследованиям* (Hall & Lindzey, 1957). Как и в случае с житейской психологией, эксплицитные теории личности можно оценить в зависимости от того, как много данных можно просто и экономно интерпретировать с их помощью и насколько эти теории пригодны для предвидения и объяснения событий. Ранее уже было сказано, что функции науки заключаются в том, чтобы организовать то, что уже известно, и указать, где возможно открытие того, что еще неизвестно. Первые два критерия — широта охвата и экономность относятся к организующей функции теории, третий критерий — релевантность относится к направляющей функции.

Широта охвата

Хорошая теория всеобъемлюща, т.е. касается многих тем и объясняет широкий спектр данных. Такая теория затрагивает каждую из тех предметных областей, которые мы обсуждали ранее. Здесь имеет значение, сколько разных категорий феноменов теория может объяснить. Однако мы не должны руковод-

ствоваться только количественной мерой. Ни одна теория не может объяснить все, поэтому мы обязаны задать и такой вопрос: а являются ли феномены, которые объясняются данной теорией, столь же важными и значимыми в поведении человека, как и феномены, охваченные другой теорией? Важно понимать, что широта охвата означает как количество, так и значимость фактов, которые способна объяснить теория.

Решив, насколько широко теория охватывает материал психологии личности, мы также хотели бы знать, насколько конкретизирована теория в отношении тех событий, которые она рассматривает. Другими словами, нам нужно, чтобы теория не только охватывала множество различных явлений, но и была точна и конкретна в их освещении. Хорошая теория личности не только должна позволять нам предвидеть множество событий, но должна также делать наши предсказания конкретными и определенными.

Для описания рассматриваемых критериев можно использовать заимствованные из радиотехники термины **широта диапазона (bandwidth)** и **точность (fidelity)**. Понятие широты диапазона связано со спектром феноменов, охватываемых теорией, который можно было бы назвать зоной применимости, а понятие точности связано с теми феноменами, которые данная теория объясняет наиболее удачно и которые поэтому могут быть названы фокусом применимости. Здесь можно провести аналогию с радио. Действительно, первоклассный приемник ловит* множество станций (широта диапазона), и сигнал от каждой станции должен быть очень ясным и чистым, без помех (точность). Аналогичным образом первоклассная теория личности должна объяснять широкий спектр явлений с большой ясностью и определенностью. Тем не менее часто нам приходится делать выбор между широтой и точностью. Один радиоприемник дает возможность улавливать больше сигналов, но с меньшей четкостью, другой ловит сигналы с большей четкостью, но в ограниченном диапазоне волн. Аналогичным образом теории личности часто оказываются сильнее в широте охвата либо в точности, охватывая или больший диапазон явлений с меньшей степенью конкретности, или же более узкий диапазон явлений, но с большей степенью конкретности. Таким образом, хотя мы и признаем, что оба критерия — широта охвата и конкретизация, или широта диапазона и точность, важны и желательны, однако мы должны быть готовы к тому, что иногда приходится делать выбор между ними.

Экономность

Наряду с широтой охвата теория должна отвечать таким критериям, как простота и экономность. Она должна объяснять различные явления экономно и внутренне непротиворечиво. Теория, которая для каждого отдельного аспекта поведения требует специального понятия, а также допускает, чтобы понятия противоречили друг другу, — это плохая теория. Эти цели простоты и полноты охвата в свою очередь ставят вопрос о приемлемом уровне систематизации и абстракции в теории личности. Когда теории становятся более широкими по охвату и более экономными, они, как правило, становятся и более

абстрактными. Поэтому очень важно, чтобы, становясь абстрактной, теория сохраняла понятия, которые четко относились бы именно к данному изучаемому аспекту поведения. Иными словами, мы не должны расплачиваться туманностью и нечеткостью понятий за то, чтобы теория стала более экономной.

Релевантность теории по отношению к эмпирическим исследованиям

В конечном итоге дело не в том, верна теория или ошибочна, а в том, можно ли ее использовать или нет. Хорошая теория обладает исследовательской релевантностью, т.е. порождает новые гипотезы, которые можно подтвердить систематическими исследованиями. Хорошая теория обладает тем, что Холл и Линдзей (Hall & Lindzey) называют *эмпирической трансляцией*: она конкретизирует переменные и понятия таким образом, чтобы добиться всеобщего согласия по поводу их значений и возможности их эмпирического исследования. Эмпирическая трансляция означает, что понятия в теории четки, эксплицитны и способствуют расширению знания; они должны обладать и прогностической силой, т.е. позволять предсказывать поведение человека. Иными словами, теория должна содержать проверяемые гипотезы о взаимосвязях между явлениями. Теория, которая недоступна *негативной проверке*, т.е. такая теория, которую нельзя опровергнуть, — это плохая теория; она приводит к спорам и дискуссиям, но не ведет к научному прогрессу. Какова бы ни была конечная судьба теории, если она привела к новым открытиям или к созданию новых методов исследования, то она уже внесла немалый вклад в развитие науки.

Резюме

Критерии широты, экономности и исследовательской релевантности создают хорошую базу для сравнительной оценки теорий личности. Однако, сравнивая теории, мы можем задаваться еще двумя вопросами: адресуются ли они все к одним и тем же феноменам? Находятся ли они на одном уровне развития? Две теории, которые имеют дело с разными видами поведения, могут быть оценены, каждая в отдельности, по этим трем критериям. Однако нам совсем не обязательно выбирать между ними, любая теория может привести нас к новым идеям, да при этом очень вероятно, что в какой-то момент их можно будет интегрировать в одну, более широкую теорию.

И последнее, новая и еще недостаточно развитая теория, возможно, будет не способна объяснить многие явления, но она может привести к нескольким важным наблюдениям и в перспективе развиться в более широкую по охвату теорию. Возможно, такая теория не в состоянии объяснить феномены, проинтерпретированные другой, более устоявшейся и общепринятой теорией, но она может осуществить прорыв в важных областях, оставшихся еще незатронутыми. Она подобна новой идее, которую нужно еще проверять и проверять, но которая может объяснить феномены, до этого казавшиеся загадочными и необъяснимыми.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ И ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

В области психологии личности полно проблем, которые проводят четко очерченные границы между учеными, разделяя их на альтернативные соперничающие школы. Важно понимать, что подобные теоретические различия существуют всегда и их нельзя быстро разрешить посредством дискуссий и доказательств, полученных экспериментальным путем. Социальные науки находятся все еще на ранней стадии развития. Поэтому нас не должно удивлять, что соперничающие между собой школы заявляют об одном и том же стремлении к пониманию реальности, но при этом акцентируют различающиеся наблюдения и различающиеся способы исследования.

В чем тогда заключается роль теории в изучении личности? Замысел этой книги состоит в том, чтобы показать, что теория важна для понимания и объяснения человеческого поведения. Мы можем справедливо критиковать теории личности — это многие делают, и часто мы можем вообще отвернуться от теории и посвятить себя скрупулезному исследованию тех или иных проблем — это также делают многие. Но в конечном итоге теория необходима, и хорошая теория личности обязательно будет создана.

Позиция, которой мы придерживаемся в данной книге, состоит в том, что мы всегда руководствуемся теорией в стремлении изучить и понять людей. Весь вопрос заключается в том, в состоянии ли мы ясно артикулировать и проверять свои теории. Задача психологов — сделать свои теории эксплицитными и доступными для научного эксперимента. В идеале теория личности должна содержать законы, которые помогают нам понять, почему каждый человек уникален, а также почему люди похожи. Чтобы найти такие законы, мы должны создавать теории, которые позволят систематизировать все, что нам известно, и дадут возможность совершать открытия, двигаясь по пути в неизвестное.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Личность (Personality). Характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления поведения.

Структура (Structure). Понятие теории личности, которое относится к наиболее устойчивым и прочным аспектам личности.

Процесс (Process). Понятие теории личности, которое от-

носится к мотивационным аспектам личности.

Широта диапазона (Bandwidth).

Понятие, обозначающее спектр явлений, которые охватываются теорией.

Точность (Fidelity). Понятие, характеризующее конкретность и ясность теории в отношении охватываемых ею явлений.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Мы все действуем, как психологи личности, пытаясь наблюдать, объяснять и предсказывать поведение человека.
2. Теории личности ставят вопросы, касающиеся функционирования человека: «что?» (структура), «почему?» (процесс) и «как?» (рост и развитие). Они также ставят вопросы, касающиеся природы психопатологии и личностных изменений.
3. Есть целый ряд проблем, над которыми бьются теоретики на протяжении всей относительно короткой истории психологии личности. Ответы, предлагаемые для решения этих проблем, играют главную роль в определении наиболее существенных характеристик каждой отдельной теории.
4. По сравнению с обычным человеком специалист в области научной психологии личности осуществляет более систематические наблюдения, делает свои теории более эксплицитными (явными) и создает более строгие методы проверки конкретных предсказаний.
5. Оценивая теории, мы в первую очередь пользуемся критериями широты охвата, экономности и исследовательской релевантности.
6. Теории систематизируют накопленное знание (то, что уже известно) и предлагают ответы на вопросы о том, что еще неизвестно. Хотя роль теории в изучении личности постоянно оспаривалась, мы исходим из того, что теория важна для понимания и объяснения человеческого поведения.

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

ДАННЫЕ, КОТОРЫМИ ОПЕРИРУЕТ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАДЕЖНОСТЬ, ВАЛИДНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА

- Надежность
- Валидность
- Этика исследования и влияние науки на организационные и политические решения

ТРИ ОСНОВНЫХ ПОДХОДА К ЭМПИРИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ

- Изучение отдельных случаев и клиническое исследование
 - • Реакции на стресс военных сражений
- Лабораторные исследования и эксперимент
 - • Выученная беспомощность
- Личностные вопросники и корреляционные исследования
 - • Внутренний и внешний локусы контроля (интернальность—экстернальность)
 - • Причинные (каузальные) атрибуции: стиль объяснения

Вопросник атрибутивного стиля (ASQ)

Объяснительный стиль

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ

- Изучение отдельных случаев и клиническое исследование: достоинства и недостатки • «Использование словесных отчетов
- Лабораторные, экспериментальные исследования: достоинства и недостатки
- Корреляционные исследования и вопросники: достоинства и недостатки
- Итоговая оценка достоинств и недостатков

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ И СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Автобиографический очерк

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В ФОКУСЕ ГЛАВЫ

Три студента, изучавшие психологию личности, вместе работали над исследованием зависимости академической успеваемости от мотивации достижения. При первой же встрече они осознали, что совершенно расходятся во взглядах на то, как надо действовать. Алекс убежден, что самый лучший подход — проследить за одним студентом на протяжении всего семестра, тщательно записывая всю необходимую информацию, имеющую отношение к делу (оценки успеваемости, изменения в мотивации, эмоции по поводу разных лекций и т.д.), это даст полную и законченную картину. Но Саре не очень нравится идея Алекса, потому что его выводы будут приложимы только к одному-единственному человеку. Ее предложение заключается в том, чтобы придумать набор вопросов и письменно опросить по ним как можно большее число студентов. Ну, а Майкл считает, что лучший способ изучить проблему — это провести эксперимент. Его предложение — сделать так, чтобы одна группа студентов была сильно мотивирована, а другая — не мотивирована, и затем оценить, насколько успешно обе они выполняют контрольную работу. *Изучение конкретных случаев, применение вопросников и лабораторный эксперимент* — вот три главных методологических подхода, используемых в исследованиях личности. В этой главе сначала рассматриваются четыре типа информации, или четыре типа данных, которые исследователи личности собирают о людях. Затем мы проанализируем три главных подхода к исследованию и продемонстрируем относительную силу и слабость этих подходов на примерах исследований стресса, беспомощности и локуса контроля. Мы покажем, что теории личности обычно различаются используемыми методами диагностики и подходами к исследованию, т.е. мы продемонстрируем, что существует связь между содержанием наших теорий и тем, как мы подходим к исследованию людей. В конце главы мы остановимся на личностных и социальных факторах, которые оказывают влияние на все этапы исследования — от постановки проблемы до разработки соответствующих практических рекомендаций.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Какого рода информацию важно получить, когда мы проводим исследование?
2. Что мы имеем в виду, когда говорим, что наши наблюдения должны быть надежными и валидными?
3. Как поступать, когда мы хотим заняться изучением людей? Должны ли мы проводить исследование в лаборатории или в естественных условиях? Используя самоотчеты или же отчеты других людей? Нужно ли изучать множество испытуемых или достаточно одного-единственного?
4. Что и в какой степени меняется в зависимости от вида данных, которые мы используем при изучении людей? При изменении методологическо-

го подхода к исследованию? При изменении теоретической позиции? Другими словами, насколько человек, изученный разными способами и с разных теоретических позиций, будет все-таки восприниматься как один и тот же человек?

В главе 1 мы сказали, что все люди — в какой-то степени теоретики в области психологии личности и что научные психологические теории от житейских отличается то, что первые более эксплицитны и более пригодны для систематического исследования. Аналогичным образом мы все являемся и эмпирическими исследователями личности, так как замечаем различия между людьми и наблюдаем согласованные паттерны поведения у одного и того же человека. Однако «исследования», проводимые обычными людьми, все-таки отличаются от научных. Как ученые, мы должны сделать наши идеи эксплицитными и должны организовать наблюдения определенным образом. Мы следуем установленным процедурам, чтобы обеспечить как можно большую точность наших наблюдений и их воспроизводимость другими исследователями. И поскольку мы являемся учеными, то следуем определенным процедурам, чтобы выяснить, надежны ли и устойчивы ли наши наблюдения или же они случайны и ошибочны. Делая свои исследования достоянием публики через публикации статей, мы даем другим исследователям возможность воспроизвести наши факты, проверить наши данные и перепроверить наши выводы. Вряд ли в своей повседневной жизни мы делаем это сколько-нибудь целенаправленно и систематически.

Научное исследование предполагает систематическое изучение взаимосвязей между событиями. Как правило, теория направляет наше внимание на конкретные проблемы, которые надо исследовать, а исследование говорит нам, насколько успешно работает теория и как разрабатывать ее дальше. Таким образом, теория и исследование тесно связаны друг с другом. Теория без исследования — всего лишь спекуляция, а бесконечные исследования без теории — всего лишь бессмысленное собирание фактов.

ДАННЫЕ, КОТОРЫМИ ОПЕРИРУЕТ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Какие данные представляют интерес для психологов, изучающих личность? Какую информацию мы рассчитываем получить, когда проводим систематическое изучение человека? Психологи определили четыре категории информации, или четыре категории данных, которые используются в исследовании (Block, 1993). Это **жизненные записи (L-данные, от слова «life»)**, **данные наблюдений (O-данные, от слова «observer»)**, **данные тестирования (T-данные, от слова «test»)** и **данные самоотчетов, или самооценок (S-данные, от слова «self-report»)**. Эти четыре вида данных удобно запомнить с помощью акронима* **LOTS** (множество), так как психологам-личностникам приходится собирать *множество* данных о людях.

* *Акроним* — слово, составленное из первых букв слов, о которых идет речь. Все акронимы, встречающиеся в тексте, мы не переводим, так как составить акроним из соответствующих русских терминов не представляется возможным. (Примеч. пер.)

Л-данные представляют собой информацию о человеке, которую можно получить из фиксируемых в разных учреждениях и в разных документах записей о различных событиях его жизни. Например, если кто-то интересуется связью между интеллектом и школьной успеваемостью, он может использовать отметки в классных журналах. Или, если заинтересоваться связями между личностью и преступностью, можно использовать судебные записи арестов, предъявленных обвинений и приговоров в качестве критериев преступного поведения. О-данные представляют собой информацию, получаемую от осведомленных наблюдателей, таких, как родители, друзья или учителя. Подобные данные, как правило, получают в форме оценок личностных свойств. Так, например, друзей можно попросить оценить индивида по таким личностным характеристикам, как дружелюбие, экстраверсия или добросовестность. В некоторых исследованиях наблюдателей специально обучают, чтобы они вели постоянное наблюдение за людьми в их повседневной жизни и на основе своих наблюдений оценивали личностные характеристики. Например, воспитателей в детском лагере можно обучить наблюдению за поведением детей. Интересующие нас данные о личности могут быть собраны с помощью наблюдения за определенным поведением (например, за вербальной агрессией, физической агрессией, подчинением) или с помощью оценок более общих личностных характеристик (например, уверенности в себе, эмоционального благополучия, навыков общения) (Shoda, Mischel & Wright, 1994; Sroufe, Carlson & Shulman, 1993).

Как становится ясно из этих примеров, О-данные могут состоять из наблюдений за очень узкими и конкретными областями поведения или из более общих оценок, сделанных на основе наблюдений. Кроме того, данные о любом индивиде могут быть получены либо от одного, либо от множества наблюдателей (например, от одного друга или от множества друзей; от одного учителя или от множества учителей). В последнем случае можно проверить согласованность данных, поступивших от разных наблюдателей, т.е. их надежность.

Т-данные состоят из информации, полученной с помощью экспериментальных процедур или с помощью стандартизованных тестов. Например, способность терпеливо переносить отсрочку удовлетворения потребностей можно измерить, определив, как долго ребенок будет трудиться над заданием ради большего вознаграждения, сравнив эту ситуацию с той, где предлагается меньшее вознаграждение, но зато немедленно (Mischel, 1990). Выполнение заданий по стандартизованным тестам, таким, как тесты на интеллект, тоже может служить примером Т-данных.

И наконец, S-данные содержат информацию, предоставленную испытуемым о самом себе. Обычно такие данные получают в форме ответов на вопросы. В этих случаях человек принимает на себя роль наблюдателя и оценивает самого себя по шкалам (например: «Я добросовестный человек»). Личностные вопросы могут быть посвящены какой-то одной личностной характеристике (например, оптимизму) или могут пытаться охватить всю структуру личности в целом.

Рассмотрев четыре категории данных, мы теперь можем задать вопрос: в какой степени показатели, полученные на основе различных данных, согласуются между собой? Если человек оценивает себя по такой характеристике, как

добросовестность, высоко, то оценят ли его так же и другие (например, друзья, учителя)? Если индивид получает высокую оценку по такой характеристике, как депрессия, по вопроснику, предоставят ли сходную информацию оценки, данные профессиональным интервьюером? Если индивид сам оценивает себя как экстраверта, получит ли он такую же оценку своей экстраверсии в лабораторном эксперименте (например, участвуя в групповой дискуссии), специально организованном для измерения этой черты? Мы знаем, что баллы, полученные с помощью вопросников, часто расходятся с оценками, полученными в лабораторных условиях. Вопросники, как правило, содержат более широкие и обобщенные суждения в отношении огромного разнообразия ситуаций (например: «Вообще я человек довольно уравновешенный»), в то время как в результате экспериментальной процедуры личностные характеристики измеряются в сугубо конкретном контексте. Таким образом, Т-данные и S-данные, как правило, различаются.

А как обстоит дело с отношениями между самоотчетами и оценками внешних наблюдателей — между S-данными и О-данными? В этом случае мнения психологов расходятся. Одни психологи считают, что оценки черт личности, которые дают друзья и супруги, в основном подтверждают самооценки, тогда как другие психологи в этом сомневаются и считают, что самооценки и оценки, данные внешними наблюдателями, приводят к разным результатам (Coyne, 1994; John & Robins, 1994a; Kenny et al., 1994; McCrae & Costa, 1990; Pervin, 1996). Если оцениваемый признак имеет высокую значимость для человека (например, глупость, добросердечность), тенденциозности самовосприятия вторгаются в процесс оценивания, снижая тем самым степень соответствия между самооценками и оценками сторонних наблюдателей (John & Robins, 1993, 1994a). Кроме того, об одних личностных характеристиках легче судить, чем о других, потому что они более доступны для внешнего наблюдения (например, общительность в отличие от невротизма), что приводит к более высокой согласованности между самооценками и оценками наблюдателей, так же как и к большей согласованности между оценками, данными одному и тому же человеку различными наблюдателями (Funder, 1989, 1993, 1995; John & Robins, 1993). К этому можно добавить, что некоторые индивиды, очевидно, легче «прочитываются», т.е. о них легче составить определенное мнение, чем о других (Colvin, 1993). В то время как «открытых» людей легко «читать» и легко оценивать с довольно большой точностью и согласием между друзьями, есть люди, которые для окружающих оказываются закрытой книгой, в результате чего оценки их личности, данные разными наблюдателями, имеют большой разброс. Другими словами, «читабельность» (т.е. возможность легко составить свое суждение о данной личности) сама по себе может считаться личностной характеристикой. Итак, мы не можем с уверенностью утверждать, что характеристики личности, полученные из разных источников, всегда будут обнаруживать большое сходство между собой.

Если личностные показатели, измеренные разными методами, могут так отличаться друг от друга, то можно ли сказать, что один способ измерения лучше, точнее, валиднее (достовернее), чем другой? И снова мы сталкиваемся со сложным вопросом, на который трудно дать простой, однозначный ответ.

Каждая категория данных имеет свои достоинства и свои недостатки, и часть психологов предпочитают один источник данных, а часть — другой. Например, есть психологи, которые отвергают многие виды S-данных и утверждают, что люди не только сознательно лгут о себе, но часто бессознательно искажают действительное положение вещей. В то же время многие психологи считают, что если вы хотите что-то узнать о человеке, то лучшее, что вы можете сделать, — это спросить его самого (Allport, 1961; G.A. Kelly, 1955). И если одни психологи полагают, что лучший способ измерения личности — это оценки, полученные от внешних наблюдателей, хорошо знающих человека, то другие считают, что разные люди часто оценивают одного и того же человека совершенно по-разному (Hofstee, 1994; John & Robins, 1994a; Kenny et al., 1994). И тогда как одни психологи уверены в том, что «золотой запас» научного знания о личности состоит из объективных измерений поведения при строго определенных экспериментальных условиях, другие сомневаются в том, что на основе подобных данных можно предсказывать поведение индивида в естественных условиях. Короче говоря, исследователи личности расходятся в оценке достоинств различных категорий данных.

Несмотря на эти различия, почти все специалисты в области психологии личности в принципе готовы использовать любую из этих четырех категорий данных, но с разными целями. Например, если вы заинтересованы в исследовании субъективного опыта человека — того, как он переживает и воспринимает себя и других, тогда, очевидно, необходимо использовать самооценочные измерения. Вместе с тем, если вы заинтересованы в исследовании успешности выполнения реальных задач, тогда, очевидно, лучше использовать данные объективного тестирования. В идеале лучше всего было бы получать в наших исследованиях разные категории данных об одних и тех же испытуемых. Тем самым можно было бы попытаться составить всеобъемлющую картину личности и понять, почему конкретные измерения согласуются или не согласуются друг с другом. Действительно, в этой книге у нас будет возможность рассмотреть взаимосвязи между разными категориями данных, полученными на основании наблюдений за одним и тем же человеком. Мы считаем, что это стоящее предприятие, которое к тому же слишком редко практикуется в нашей области знаний. Причина этого состоит в том, что исследования, которые включают в себя интенсивное изучение отдельных людей с применением различных категорий данных, требуют очень большого времени. Кроме того, они редко позволяют проверить конкретные гипотезы или дать прямые ответы на теоретические вопросы. Подобные исследования скорее носят поисковый характер, хотя потенциально их результаты представляют очень большую ценность. И наконец, как уже отмечалось, такие исследования нарушают характерную для психологов личности традицию отдавать предпочтение тому или иному виду данных.

Так какого же рода информацию вы хотели бы получить, если вам хочется узнать о личности конкретного человека? Захотите ли вы задать ему вопросы о нем самом (S-данные)? Предпочтете ли положиться на свои наблюдения или на наблюдения других людей (О-данные)? Или воспользуетесь документированными записями по интересующим вас вопросам (L-данные)? А может быть, вы подвергнете этого человека тестированию или объективным эксперимен-

тальным процедурам (Т-данные)? Редко в повседневной жизни нам удается получить столь разностороннюю информацию о человеке, так что мы обычно довольствуемся каким-либо одним из двух видов информации — тем, что люди сообщают о себе сами, и тем, что мы можем сказать о них на основе своих и чужих наблюдений. Но даже в этом случае часто приходится сталкиваться с расхождениями между источниками информации: то, что люди говорят о себе, не согласуется с тем, что о них говорят другие, или с тем, что мы наблюдаем сами. Что же тогда нам делать? Как разобраться с разноречивыми представлениями об одном и том же человеке? Значит ли это, что один источник данных более достоверен, чем другие, или это рассогласование объясняется как-то иначе? Из обсуждения подобных вопросов можно только заключить, насколько сложна наша область знания — психология личности. Мы хорошо продвинулись в разработке личностных характеристик, и наши методы исследований стали весьма изощренными. Как мы увидим в следующем разделе, разработаны критерии для определения научной ценности различных способов измерения. И теперь это явно зависит не только от личного вкуса исследователя. Тем не менее нам никуда не уйти от понимания того, что измерения личности, получаемые с помощью различных категорий данных, могут сильно отличаться друг от друга и что не существует однозначного, универсального ответа на вопрос, какой источник данных лучше всех, точнее всех и достовернее всех. Если мы принимаем людей во всей их сложности и понимаем трудность исследования личности, то мы должны быть готовы к обескураживающим вопросам и к неокончательным ответам.

ЦЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ: НАДЕЖНОСТЬ, ВАЛИДНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЭТИКА

Есть ряд целей, которые объединяют всех без исключения ученых. В любом исследовании мы стремимся к систематическим наблюдениям, которые можно воспроизвести и которые относятся к интересующему нас понятию, т.е. в любом исследовании мы стремимся к надежным и валидным наблюдениям.

Надежность

Понятие надежности указывает на то, в какой степени наши наблюдения стабильны, надежны и воспроизводимы. Есть много разных видов надежности и много разных факторов, которые ее снижают. Тем не менее самый существенный критерий для всех научных исследований — это возможность повторения или воспроизведения другими исследователями наблюдений, о которых сообщается в публикации. Прежде чем приступить к теоретическим интерпретациям, мы должны быть уверены, что располагаем стабильными, устойчивыми фактами наблюдений.

Какие же факторы могут привести к появлению ненадежных наблюдений? Если говорить об испытуемом, то в том случае, когда его действия в значительной степени и несистематическим образом зависят от таких переменчивых факто-

ров, как установка или настроение, тогда есть вероятность, что наши наблюдения будут ненадежными. Например, если человек выполняет один и тот же личностный тест дважды, но в разные дни и в какой-то из этих дней его ответы изменятся под влиянием случайного события, которое произошло именно в этот день, то результаты двух предъявлений одного и того же теста будут различаться. В итоге это приведет к низкой согласованности, или к низкой надежности, что превращается в проблему, если тест предназначался для измерения стабильных личностных характеристик, относительно не зависящих от настроения или состояния.

Если говорить об экспериментаторе, то к снижению надежности могут привести изменения в инструкции, которая дается испытуемым, а также изменения процедуры измерения или интерпретации ответов. Например, небрежность в подсчете тестовых оценок или неопределенность в правилах интерпретации оценок приводит к несогласованности между разными исследователями, или к их низкой надежности.

Валидность

Наблюдения должны быть не только надежными, но и валидными (достоверными). Понятие **валидности** связано с вопросом о том, насколько наши наблюдения действительно отражают именно те явления или параметры, которые нас интересуют. Что толку в самых надежных наблюдениях, если они не имеют отношения к тем явлениям, с которыми мы их предположительно связывали? Допустим, что у нас есть надежный тест для измерения таких черт личности, как невротизм или экстраверсия, но нет доказательств, что этот тест измеряет именно то, для чего мы его предназначали. Что толку от такого измерения? Допустим, что мы примем определенные действия за проявления невротизма, а они на самом деле выражают что-то другое. Что толку от такого измерения? В некоторых других сферах жизни подобные проблемы выглядят тривиальными. Например, мы знаем, что безмен — одновременно и надежный, и валидный инструмент для измерения веса, и мы знаем, что линейка — одновременно и надежный, и валидный инструмент для измерения длины. Но откуда мы знаем, что определенное поведение есть выражение экстраверсии или что ответы на определенные пункты вопросника служат показателем невротизма?

К сожалению, в исследованиях личности не так уж редко бывает, что разные тесты или разные эмпирические показатели одного и того же понятия не совпадают по результатам друг с другом. Тогда какой же из показателей истинный, или валидный? Если у нас есть два разных результата измерения температуры, откуда мы узнаем, какой из них истинный, т.е. валидный? Ответ таков: тот результат измерения, который окажется наиболее надежным и наиболее полезным с теоретической точки зрения. Если теперь у нас есть два разных эмпирических показателя некоторого понятия из области психологии личности, откуда мы узнаем, которое из них истинное, или валидное? И здесь мы тоже будем учитывать надежность, осмысленность и полезность наблюдений. Итак, валидность рассматривается как степень нашей уверенности в том, что мы измеряем именно те явления и параметры, которые и были предметом

нашего интереса. Как мы увидим, различные виды исследований личности преподносят специфические проблемы, касающиеся удовлетворения критериям надежности и валидности.

Этика исследования и влияние науки на организационные и политические решения

Как и всякое человеческое предприятие, исследование включает в себя этические моменты, касающиеся того, как мы его осуществляем и как сообщаем о его результатах. Не раз на протяжении прошлых десятилетий некоторые исследования привлекали к себе всеобщее внимание в связи с этическими моментами. Например, в одном исследовании, которое получило награду от Американской ассоциации содействия развитию науки (American Association for the Advancement of Science), испытуемым предлагали обучать других людей («ученики», которые на самом деле являлись сообщниками экспериментатора, должны были запоминать перечень парных словесных ассоциаций) и наказывать их за ошибки ударами электрического тока (Milgram, 1965). Исследовалась проблема послушания фигуре, наделенной властью. Хотя на самом деле электрический ток не подавался, испытуемые верили, что удары током реальны, и часто использовали ток значительной силы, несмотря на то что «ученики» ясно давали им понять, что им очень больно. В другом исследовании, в котором было создано подобие тюрьмы, испытуемые исполняли роли охранников и заключенных (Zimbardo, 1973). Обнаружилось, что испытуемые-«охранники» и на словах, и на деле вели себя агрессивно по отношению к испытуемым-«заключенным», которые позволяли обращаться с собой бесчеловечным образом.

Подобные исследовательские программы действительно остро ставят драматические проблемы реальной жизни, но одновременно с этим возникают и фундаментальные вопросы, связанные с этическими принципами научного исследования. Имеют ли право экспериментаторы требовать участия испытуемых в подобных острых экспериментах? А обманывать испытуемых? Какова этическая ответственность исследователей перед испытуемыми и перед психологией как наукой? Эти вопросы стали предметом внимания Американской психологической ассоциации, которая приняла свод соответствующих этических принципов (*Ethical Principles of Psychologists*, 1981). Суть этих принципов заключается в том, что «психолог осуществляет исследование с уважением и заботой о достоинстве и благополучии людей, которые в нем участвуют». Это включает оценку этической приемлемости исследования, решение вопроса о том, подвергаются ли испытуемые какому-либо риску в данном исследовании, и заключение четкого и честного соглашения с участниками эксперимента в отношении обязанностей и ответственности каждого. Хотя в некоторых случаях и признается необходимость маскировки и обмана, но на этот счет вводятся строгие правила. На экспериментатора возлагается ответственность по защите участников исследования от физического и психологического дискомфорта, от травм и опасностей.

Этическая ответственность психолога распространяется не только на проведение исследования, но и на интерпретацию и публикацию результатов. Неко-

торое время назад научные круги были серьезно озабочены «распространением прямого мошенничества» (*APA Monitor*, 1982). Тревога по этому поводу началась с того, что сэр Сирил Бёрт (Cyril Burt) — в свое время выдающийся английский психолог — намеренно искажил данные в своем исследовании по наследуемости интеллекта. В других областях науки тоже бывали случаи, когда исследователи намеренно манипулировали данными, чтобы увеличить свои шансы на публикацию, на получение гранта, на продвижение по службе и на общественное признание. Проблема мошенничества в науке — это проблема, которую ученые не любят признавать и вообще избегают говорить о ней, поскольку ее наличие подрывает самые основы существования науки. Хотя поддельные данные и фальсифицированные выводы встречаются редко, психологи начинают осознавать возможность столкновения с подобными фактами и принимают конструктивные меры, чтобы справиться с этой напастью.

Гораздо более скрытой и тонкой, чем мошенничество, и, без сомнения, гораздо более значимой оказывается проблема влияния личных и общественных пристрастий на разработку той или иной темы и на характер данных, которые принимаются в качестве доказательства научной правоты (Pervin, 1978b). Например, насколько гарантированы от тенденциозности исследовательские проекты, посвященные проблеме половых различий? Насколько мы можем быть уверены, что доказательства «за» и «против» существования половых различий будут приняты с одинаковой вероятностью? В какой степени наши собственные общественные и политические взгляды влияют не только на то, что изучается, но и на то, как это изучается и к каким выводам мы готовы прийти (Bramel & Friend, 1981)? Как уже говорилось, хотя ученые предпринимают серьезные усилия, чтобы остаться объективными и устранить из своей работы все возможные источники ошибок и тенденциозности, научное исследование — это всего лишь человеческое предприятие, открытое всем влияниям — личным, общественным, культурным и политическим.

В заключение коснемся роли исследований личности в решениях, связанных с управлением персоналом и выработкой социальной политики. Хотя психология как наука еще находится на ранней стадии развития, тем не менее она имеет дело с фундаментальными человеческими проблемами, и психологов часто просят применить подходящие тесты для подбора персонала или для отбора учащихся в учебные заведения, а также сформулировать практические выводы из научных исследований для определения социальной политики. Личностные тесты часто используются в подборе персонала, для принятия решений о продвижении по службе или при приеме в аспирантуру. Результаты научных исследований оказали влияние и на государственную политику, например, в области иммиграции, в создании программ раннего обучения детей, живущих в неблагоприятных социальных условиях (Head Start), в ограничении демонстрации насилия по телевидению. И поскольку это так, на психологах лежит большая ответственность, они должны быть особенно осторожны в изложении результатов своих исследований и обязаны предупреждать общественность об ограниченных пределах применимости своих выводов в решениях, касающихся персонала, а также социальной политики.

ТРИ ОСНОВНЫХ ПОДХОДА К ЭМПИРИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ

Хотя все исследователи личности стремятся к надежности, валидности и к развитию теории, однако они различаются в стратегии, определяющей выбор наилучшего пути достижения этих целей. В некоторых случаях различия в исследовательских стратегиях минимальны и сводятся к выбору той или иной экспериментальной процедуры или теста. Однако в других случаях различия носят принципиальный характер и выражают более существенную разницу в подходах. В исследовании личности обычно применяется один из трех подходов, и мы переходим к их описанию. Для сравнения все эти подходы рассмотрим на примере изучения стресса и беспомощности. Это даст нам возможность увидеть, как данные, полученные с помощью разных исследовательских процедур, согласуются между собой и могут привести к более глубокому пониманию интересующего нас явления. Темы стресса и беспомощности выбраны нами потому, что они представляют интерес сами по себе и в то же время играют важную роль в современных исследованиях личности.

Изучение отдельных случаев и клиническое исследование

Клиническое исследование предусматривает интенсивное изучение отдельных индивидов. Этот подход иллюстрируется материалом, собранным психоаналитиком Зигмундом Фрейдом. Изучение конкретных случаев и глубинные наблюдения, предпринятые клиницистами, работающими с пациентами, сыграли важную роль в создании нескольких важнейших теорий личности. По ходу развития теорий, а также после того, как они сформировались, прилагались специальные усилия, чтобы сформулировать гипотезы, которые можно было бы подвергнуть более систематической проверке с помощью либо личностных тестов и вопросников, либо экспериментальных методов. Однако начинали эти теоретики все же с клинических наблюдений за своими пациентами, и эти наблюдения, проведенные ими или их последователями, продолжали играть основную роль и в дальнейшей разработке данных теорий.

Каким образом клиническое исследование использовалось при изучении стресса и беспомощности? Понятие тревоги, связанное с понятием стресса, всегда привлекало повышенное внимание клиницистов. Известный психоаналитик Ролло Мэй (Rollo May) в давнем обзоре литературы пришел к выводу, что «специфические характеристики тревоги — это чувства неуверенности и беспомощности перед лицом опасности» (1950, p. 191). Неуверенность (или отсутствие жесткой когнитивной структуры) и чувство беспомощности (или отсутствие контроля над ситуацией) постоянно упоминаются в клинической литературе. Неуверенность часто выражается в «страхе перед неизвестностью» и считается тесно связанной с чувством беспомощности и бессилия: неизвестная опасность создает ситуацию, когда деятельность не может быть направлена ни на какую определенную цель, в результате чего ум парализуется и возникает

ощущение беспомощности (Kris, 1944). Среди множества ценных клинических исследований реакций на стресс была и работа Гринкера и Шпигеля (Grinker & Spiegel, 1945), посвященная реакциям летчиков на стресс, переживаемый участниками сражений во время Второй мировой войны.

Реакции на стресс военных сражений

После Второй мировой войны два психоаналитика (Grinker & Spiegel, 1945) сообщили о своем опыте бесед и попыток лечения людей, участвовавших в воздушных боях. Их книга *«Мужчины во власти стресса»* (*«Men Under Stress»*) — впечатляющий труд, который объясняет появление стресса, общего для всех участников сражений, и возникновение различных реакций у разных индивидов. Перечислив виды опасности, с которыми сталкивались летчики, и нормы групповой морали, которыми они руководствовались, чтобы жить, постоянно глядя этим опасностям в лицо, авторы задают вопрос: «Чего боятся летчики?» Вот описание соотношения между тревогой и беспомощностью:

Хотя страх перед самолетами и человеческой уязвимостью — постоянный источник стресса, наиболее сильное чувство страха связано с активными действиями врага. У врага имеется только два вида защиты против наших воздушных сил: боевые самолеты и зенитные пушки. Вражеские самолеты действуют успешно, и наши экипажи относятся к ним с большим уважением. Но они не такой сильный источник тревоги, как зенитка. Самолеты врага — это всего лишь объекты, с которыми можно сражаться. Их можно сбить или от них можно уклониться. Зенитка же безлична, неуловима и управляется методичными и аккуратными немцами. И с этим ничего нельзя поделать — грязный черный дымок в небе и взрыв.

Источник: Grinker and Spiegel, 1945, p. 34

Сходным образом Гринкер и Шпигель описывают реакцию наземных войск на вражеские атаки с воздуха и минометный обстрел с земли. Наиболее стрессовым фактором оказывается то, что «вокруг ничто не предвещает опасности... нет никаких признаков, по которым можно было бы судить о начале атаки. Справиться с растущей тревогой становится все тяжелее» (1945, p. 52). Судя по сообщениям этих психоаналитиков, первоначальной реакцией на этот стресс становится нарастание напряжения и настороженности — человек физически и психологически готовится к неприятностям, с тем чтобы встретить опасность лицом к лицу и не потерять контроль над собой и над ситуацией. Самые разные конкретные средства могут быть использованы, чтобы противостоять угрозе, но в конечном счете «власть над ситуацией или, наоборот, беспомощность — вот ключ к итоговой эмоциональной реакции» (p. 129). Уверенность понижается под влиянием близких разрывов, физической усталости и потери друзей. Воображать себя неуязвимым (недоступным угрозе смерти или ранения) становится все более затруднительно: «Из появляющегося чувства беспомощности рождается интенсивная тревога» (p. 129). Одни держатся за идею личной неуязвимости («Этого со мной не может случиться»), в то время как другие предпочитают верить в магические или сверхъестественные силы («Бог работает моим вторым пилотом»).

Какова бы ни была природа этих уловок, их можно рассматривать как попытки справиться с угрозой потери контроля или с переживанием беспомощное-

ти. При продолжительном действии стресса возможно развитие почти всех типов невротических реакций и психосоматических симптомов (т.е. соматических болезней, возникающих на психологической почве). Эти явления объединяются в группу под общим названием «*оперативная усталость*» и обычно представляют собой смесь тревоги, депрессии и психосоматических реакций. Депрессия, которая всегда присутствует в таких случаях, связана с ощущением поражения («Я подвел своих друзей») и с уязвленной гордостью. Итак, главный компонент тревоги — это чувство беспомощности перед лицом опасности. Продолжительный стресс такого рода приводит к психологическому и физическому срыву, выражающемуся в многообразных невротических реакциях, которые часто сопровождаются фатализмом и депрессией.

Эти наблюдения Гринкера и Шпигеля интересны не только в отношении стресса и беспомощности, но и для нашего понимания депрессии. Заметим, что они связывают депрессию с продолжительным стрессом, с чувством поражения и с уязвленной гордостью. Бибринг (Bibring, 1953) отмечает сходные факторы в своем клиническом анализе пациентов, которые жалуются на депрессию. Например, он описывает пациента, который впадал в депрессию всякий раз, когда у него возникал страх оказаться слабым и беспомощным, а также пациентку, которая чувствовала себя подавленной, когда сталкивалась с властью, недостижимой для нее, и еще многих других людей, которые испытывали депрессивное психологическое состояние во время экономической депрессии 30-х годов и во время политических кризисов перед началом Второй мировой войны. Сквозными мотивами, проходящими через все случаи депрессии, по мнению Бибринга, оказываются беспомощность, чувство неотвратимости судьбы и удары по самоуважению.

Лабораторные исследования и эксперимент

Экспериментальное исследование включает действия, направленные на получение контроля за интересующими нас переменными и установление причинно-следственных связей («если... то...»). Например, в эксперименте исследователь может создавать условия, обеспечивающие высокий, средний или низкий уровень тревоги, и наблюдать результат воздействия такого меняющегося уровня тревоги на мыслительные процессы или межличностное взаимодействие. Главная цель — возможность составить определенное суждение о причинах явлений, т.е., изменяя одну переменную, получить изменения другой переменной. Лабораторный эксперимент позволяет создать обстановку для подобного исследования.

Клиническое исследование и эксперимент по целому ряду аспектов противоположны друг другу. В то время как клиницисты приближают, насколько это возможно, свои наблюдения к жизни, позволяют событиям совершаться естественным путем и изучают только немногих отдельных индивидов, экспериментальные исследования в лабораторных условиях подразумевают жесткий контроль над переменными и изучение множества испытуемых. Чтобы оценить возможности экспериментального подхода, давайте рассмотрим исследовательскую программу, направленную на изучение последствий стресса и беспомощ-

ности. Наш главный интерес здесь касается применения экспериментальных процедур в лабораторных условиях, хотя мы увидим, что программа включала в себя также и другие исследовательские процедуры.

Выученная беспомощность

В качестве примера лабораторного подхода к исследованию давайте рассмотрим важную работу Селигмена (Seligman) и понятие **выученной беспомощности**. В ходе давнего исследования, посвященного обусловливанию страха и научению, Селигмен и его сотрудники обнаружили, что собаки, которые подвергались неожиданным и неконтролируемым ударам током в одной ситуации, переносили свое чувство беспомощности на другие ситуации, где ударов током можно было избежать. В первой ситуации собаки были поставлены в такие условия, при которых, что бы они ни делали, какую бы реакцию ни давали, это не оказывало никакого действия на включение и выключение электрического тока, а также на продолжительность или интенсивность его разрядов. Когда их поместили во вторую, совсем иную ситуацию, где прыжок через барьер мог спасти от удара током, большинство собак сдавались сразу и безропотно принимали электрические удары. Первая ситуация научила их, что они никак не могут повлиять на удары током, и они перенесли этот жизненный опыт во вторую ситуацию. Заметим, что это наблюдение было справедливо для большинства собак (около двух третей), но не для всех, — важное обстоятельство, указывающее на различия среди индивидов, к которому мы вернемся позже.

Поведение собак, которые научились тому, что они беспомощны, было особенно поразительно на фоне поведения тех собак, которые прежде не получали ударов током или получали, но при других условиях. В ситуации, где можно было спастись и избежать ударов, эти необученные собаки панически метались, пока случайно не натыкались на действие, которое вело к спасению. После этого они с каждым разом научались находить это спасительное действие все быстрее и быстрее, пока в конце концов не обнаруживали способ вообще избегать ударов током. По контрасту с такими «здоровыми» собаками собаки с выученной беспомощностью поначалу метались так же яростно, но затем останавливались, ложились и скулили. С повторением процедуры собаки сдавались все быстрее и быстрее и принимали удары все более пассивно — классическое проявление выученной беспомощности. Их отчаяние заходило так далеко, что было крайне трудно изменить их ожидания. Экспериментаторы пытались облегчить собакам возможность спастись от ударов током и заставить их двигаться к безопасной зоне, заманивая их пищей, — все было бесполезно. Чаще всего собаки просто продолжали лежать.

Даже за пределами экспериментальных ситуаций поведение беспомощных собак отличалось от небеспомощных: «Когда экспериментатор входит в клетку и пытается забрать из нее небеспомощную собаку, это сделать нелегко, так как она рычит, прижимается к задней стенке клетки и сопротивляется, не даваясь в руки. Напротив, беспомощные собаки, кажется, совсем падают духом; они пассивно лежат на полу клетки, иногда даже переворачиваясь на спину и принимая позу подчинения; они не сопротивляются» (Seligman, 1975, p. 25).

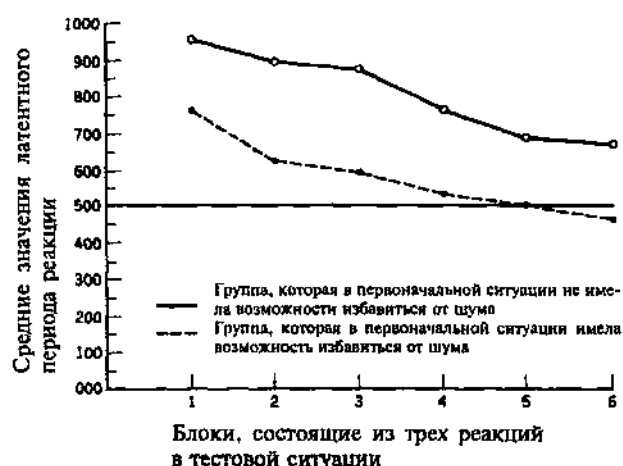


Рис. 2.1. Выученная беспомощность у человека.

Как и в экспериментах на животных, испытуемые, которые поначалу оказывались в безвыходных ситуациях, в последующей тестовой ситуации затрачивали больше времени на то, чтобы отреагировать на сигнал, и им чаще не удавалось избавиться от шума, чем испытуемым, у которых и в первоначальной ситуации была возможность предотвратить шум (Hiroto, 1974).

© 1974, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Дальнейшее исследование показало, что те же самые явления, обнаруженные у собак, могут быть вызваны и у человека (Hiroto, 1974). В этом эксперименте одна группа студентов колледжа слышала громкий шум, который можно было регулировать нажатием кнопки, вторая группа слышала тот же шум, но не могла прекратить его, а третья (контрольная) группа вообще не слышала никакого шума. Затем все три группы оказывались в одинаковых условиях — в ситуации, где испытуемые, чтобы спастись от шума, должны были быстро переложить руки с одной стороны ящика на другую, как только появится световой сигнал. Первая и третья группы быстро научились спастись от шума, двигая руками, но членам группы с выученной беспомощностью этого сделать не удалось; большинство из них сидели пассивно и терпели невыносимый шум. О влиянии выученной беспомощности судили также по латентному периоду реакции, т.е. по тому, как много времени проходило, прежде чем испытуемые реагировали на световой сигнал. В итоге выяснилось, что возможность (или невозможность) что-либо предпринимать ради спасения от шума, которую имели испытуемые на первом этапе эксперимента, на втором этапе привела к отчетливым различиям поведения, связанным с выученной беспомощностью (рис. 2.1).

Последующие исследования продемонстрировали, что подобная выученная беспомощность обладает способностью генерализовываться, т.е. распространяться на более широкий спектр действий помимо того, на котором и произошло научение беспомощности (Hiroto & Seligman, 1975). Исследования показали, что обучение беспомощности может произойти, даже если человек просто наблюдает образцы беспомощного поведения (Brown & Inouye, 1978; DeVellis, DeVellis &

McCauley, 1978). Люди быстрее сдаются, когда они видят сходство между собой и моделью, демонстрирующей беспомощное поведение, по сравнению с ситуациями, когда у них перед глазами есть пример успешных действий или когда модель беспомощна, но наблюдатели считают себя более компетентными, чем она.

Селигмен объяснил феномен выученной беспомощности тем, что животное или человек обучаются тому, что конечные результаты не зависят от их действий. Ожидание же того, что результаты не зависят от реакции организма, влечет за собой целый ряд мотивационных, когнитивных и эмоциональных последствий: 1) неуправляемые события снижают мотивацию к поиску других реакций, которые смогут взять ситуацию под контроль; 2) в результате неконтролируемости первоначальных событий у организма возникают трудности в усвоении того, что его реакции могут воздействовать на другие события; 3) повторный опыт переживания неконтролируемости событий постепенно приводит к эмоциональному состоянию, напоминающему то, которое у человека называется депрессией.

Это и есть теория беспомощности — теория, которая одновременно содержит предположения о возможностях предупреждения, а также лечения подобных состояний. Прежде всего, чтобы защитить организм от ожидания того, что события не зависят от его поведения, следовало бы обеспечить его теми переживаниями, которые он испытывает, когда осуществляет контроль над событиями. В частности, опыт столкновения с травмирующим событием, которое можно контролировать, оказывается, защищает организм от последствий столкновения с травмой, которую нельзя избежать. Селигмен замечает, что собаки, участвовавшие в его первоначальном исследовании и не ставшие беспомощными даже в том случае, когда не могли избежать ударов током, скорее всего имели опыт столкновения с травмирующими, но контролируемыми событиями еще до попадания в лабораторию. Это было проверено, и обнаружилось, что собаки, имеющие недостаточный опыт в контроле чего бы то ни было, особенно поддаются состоянию беспомощности. Если же лечить человека, уже страдающего от депрессивного ожидания неуправляемости событий, то его необходимо нацелить на опыт, в результате которого у него возродится вера, что действие приводит к вознаграждению, подкрепляется. В терапии это, как правило, игры и задачи с нарастающим уровнем сложности, где каждому вначале гарантирован успех (Beck, 1991).

Модель выученной беспомощности и связанные с ней эксперименты действительно производят сильное впечатление. Негативный эффект столкновения с неконтролируемыми событиями был получен в экспериментах с кошками, рыбами и крысами, а также собаками и людьми. Тем не менее дальнейшие исследования с участием людей заставили предположить, что существуют дополнительные факторы, которые важны для определения последствий столкновения с неконтролируемой ситуацией. По крайней мере у людей эффект столкновения с неконтролируемыми событиями явно зависит от того, как человек интерпретирует то, что произошло. Наблюдения за изменением эффектов в зависимости от модификаций условий эксперимента или от индивидуальных различий между людьми привели к переформулированию модели выученной беспомощности. Хотя мы здесь не охватили все экспериментальные работы по выученной беспомощности, но, забегаая вперед, надо сказать, что многие

исследования, вытекающие из усовершенствованной модели, используют корреляционный анализ, а не экспериментальные процедуры. Некоторые из этих исследований мы рассмотрим в следующем разделе. Тем не менее к настоящему моменту на примере экспериментов Селигмена мы уже можем осмыслить некоторые характеристики, определяющие суть экспериментального подхода. В исследовательской программе Селигмена мы увидели точное воздействие на релевантные переменные или тщательный контроль за ними и, в целом, ставку на систематические влияния, не зависящие от индивидуальных различий.

Личностные вопросники и корреляционные исследования

Личностные тесты и вопросники используются там, где интенсивное изучение отдельных индивидов невозможно или нежелательно и где нельзя проводить лабораторные эксперименты. Кроме того, преимущество личностных вопросников состоит в том, что одновременно можно собрать большое количество информации о многих испытуемых. Хотя ни один индивид в этом случае не изучается так интенсивно, как при клиническом подходе, исследователь может изучить множество различных личностных характеристик у множества различных испытуемых. Хотя исследователь не может обеспечить контроль за интересующими его переменными так, как это делается в лабораторном эксперименте, у него есть возможность изучать переменные, которыми не так-то легко управлять в лабораторных условиях.

Использование личностных тестов и вопросников, как правило, связано с интересом к различиям между индивидами. Например, психологи интересуются индивидуальными различиями в проявлениях тревожности, дружелюбия или доминантности. Кроме того, этим психологам важно знать, приводят ли различия между индивидами, основанные на одной характеристике, к тому, что они будут различаться и по другой характеристике. Например, если индивиды более тревожны, то означает ли это, что они и менее креативны? Или более заторможены в общении с другими? Такого рода исследования называются **корреляционными**. В корреляционном исследовании психологи стремятся установить связи между двумя и более переменными, которые трудно поддаются экспериментальным манипуляциям и контролю. Между этими переменными устанавливается корреляционная связь, а не причинно-следственные отношения. Например, на основании коэффициента корреляции мы можем сказать, что тревожность *связана* с повышенной ригидностью, но мы не в состоянии сказать, что тревожность *вызывает* повышение ригидности. Благодаря акценту на индивидуальные различия и изучению множества переменных одновременно вопросники и корреляционные исследования очень популярны среди психологов, занимающихся личностью.

Внешний и внутренний локусы контроля (интернальность-экстернальность)

Интересное сравнение экспериментальных и корреляционных подходов к исследованию можно сделать, если ненадолго вернуться к эксперименту с выученной беспомощностью у людей (см. рис. 2.1). Напомним, что в нем было

показано, что в новой ситуации у испытуемых, которые поначалу оказывались в безвыходном положении, время реакции на световой сигнал было больше и им чаще не удавалось избежать шума по сравнению с теми, у кого с самого начала была возможность спастись. Интерпретировалось это таким образом, что в безвыходной ситуации испытуемые обучились тому, что их действия не могут повлиять на конечный результат. А будут ли испытуемые, которые *уже* различаются по своей вере в способность повлиять на конечный результат, различаться и по тому, как они поведут себя во второй экспериментальной ситуации? Другими словами, будут ли в этой ситуации личностные различия, которые уже сложились в естественных условиях, так же сказываться на поведении, как и различия, приобретенные в результате экспериментальных манипуляций? Теперь мы можем более подробно рассмотреть эксперименты Хирото (Hiroto) на выученную беспомощность у людей. Хирото изучал не только то, как влияют на последующее поведение специально созданные условия, в которых имелись либо не имелись шансы на спасение, но и индивидуальные различия по такой личностной характеристике, как **локус контроля**.

Понятие локуса контроля является составной частью личностной теории социального научения, которую разработал Дж. Роттер (Rotter, 1966, 1982), и обозначает генерализованное ожидание, связанное с детерминантами наград и наказаний в жизни человека. На одном полюсе находятся люди, которые верят в свою способность контролировать жизненные события, что означает внутренний локус контроля, или интернальность. На другом полюсе находятся люди, которые убеждены, что жизненные награды и наказания являются результатом внешних обстоятельств, таких, как случай, везение или судьба, что означает внешний локус контроля, или экстернальность. Шкала **Интернальности—Экстер-нальности** (или **И—Э-шкала**, или **шкала внутреннего—внешнего локусов контроля**) была разработана для измерения индивидуальных различий в восприятии того, находятся ли награды и наказания в основном под внутренним или под внешним контролем. Типичные высказывания приведены на рис. 2.2.

- | |
|--|
| <p>1 а. Многие неприятности в жизни человека частично связаны с тем, что ему не везет.</p> <p>16. Многие несчастья человека происходят из-за его ошибок.</p> <p>2а. Одна из главных причин, по которым случаются войны, состоит в том, что люди недостаточно интересуются политикой.</p> <p>26. Войны будут всегда, даже если люди будут очень стараться предотвратить их.</p> <p>3а. Иногда я не могу понять, на каком основании учителя решают, какие оценки ставить.</p> <p>36. Существует прямая связь между тем, насколько добросовестно я учусь, и оценками, которые я получаю.</p> <p>4а. Средний гражданин может оказывать влияние на решения правительства.</p> <p>46. Этот мир управляется небольшой кучкой людей, стоящих у власти, и маленький человек мало что может сделать.</p> |
|--|

Рис. 2.2. Примеры высказываний, образующих роттеровскую шкалу Интернальнос-ти-Экстернальности (внутреннего-внешнего локусов контроля).

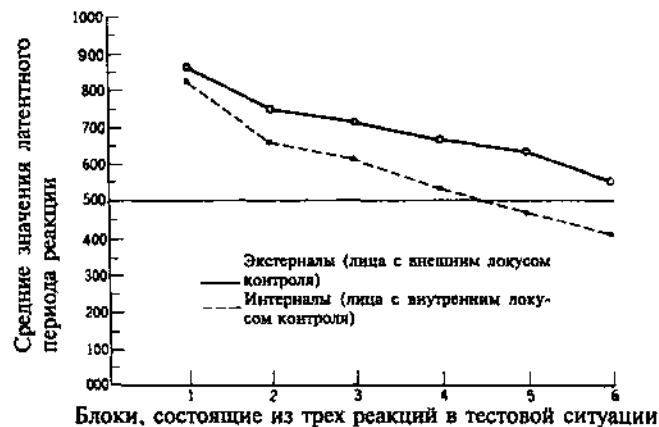


Рис. 2.3. Локус контроля и скорость избегания шума.

Личностная переменная «экстернальность», оказываясь, действует подобно искусственно созданной переменной «безвыходность». Ввиду совпадения эффектов, порожденных безвыходностью, и эффектов, порожденных экстернальностью, можно предположить, что в их основе лежит один и тот же процесс — ожидание того, что действие и подкрепление не связаны друг с другом (Hiroto, 1974).

© 1974, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Так как убеждения людей с внешним локусом контроля сильно напоминают убеждения, характерные для выученной беспомощности, Хирото заподозрил, что люди, различающиеся по личностной характеристике локуса контроля, будут вести себя по-разному в тестовой ситуации эксперимента на беспомощность. Разделив испытуемых на крайние группы по локусу контроля на основании ответов по И-Э-шкале, Хирото ставил представителей каждой группы в безвыходные ситуации и в ситуации, из которых можно было найти выход, и затем наблюдал за их поведением в тестовой ситуации. Как и ожидалось, он обнаружил, что в тестовой ситуации испытуемые с внешним локусом контроля, независимо от предварительной «обработки», действовали медленнее, чтобы избежать неприятного шума, чем это делали испытуемые с внутренним локусом контроля (рис. 2.3).

Иными словами, такая личностная переменная, как экстернальность, оказывается, действует подобно искусственно созданной ситуативной переменной безвыходности, формируемой в эксперименте. Благодаря этому была обнаружена связь между уже существующими индивидуальными различиями и поведением в тестовой ситуации.

Причинные (каузальные) атрибуции: стиль объяснения

Чтобы лучше представить себе корреляционный подход к изучению личности, а также комбинированное использование вопросников и экспериментальных процедур, давайте продолжим рассказ об исследовании выученной беспомощности. Мы уже отмечали, что первоначальная формулировка идеи выучен-

ной беспомощности не могла объяснить всего многообразия последствий, возникающих у человека в результате невозможности контролировать события. В частности, оказалось, что очень важно учитывать то, как люди интерпретируют события и объясняют причину своей беспомощности. Это привело к усовершенствованию модели выученной беспомощности (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; Abramson, Garber & Seligman, 1980). Согласно этой новой модели, когда люди обнаруживают свою беспомощность, они спрашивают себя, почему они беспомощны. Люди отвечают на вопрос «почему?» в категориях *причинной (каузальной) атрибуции*. Наиболее важными считаются три параметра причинной атрибуции. Во-первых, люди могут приписывать причину своей беспомощности себе или ситуации, т.е. искать причину либо в самих себе, либо в характере ситуации. В первом случае причина беспомощности будет внутренней, или персонализированная, во втором — причина воспринимается как внешняя, или универсальная для всех. Во-вторых, люди могут атрибутировать беспомощность либо факторам, специфическим для той ситуации, в которой они находятся, либо более общим условиям внешнего или внутреннего мира. В-третьих, люди могут воспринимать особенности своей ситуации либо как относительно постоянные и стабильные, либо скорее как временные и нестабильные.

Итак, усовершенствованная модель выученной беспомощности предполагает наличие следующих трех параметров каузальных атрибуций: *внутреннее-внешнее, специфическое—глобальное и стабильное—нестабильное*. Считается, что атрибуция, к которой прибегает человек, определяет широкий спектр важных последствий. Например, если невозможность управлять ситуацией приписывается внутренним факторам, то предполагается, что это ведет к большему снижению самооценки, чем в случае атрибуции внешним факторам. Студент, который приписывает продолжительные неудачи своему невысокому интеллекту или некомпетентности, испытает гораздо более существенное снижение самооценки, нежели студент, который считает, что в его неудачах виновато плохое преподавание. В том случае, когда человек атрибутирует недостаток контроля над ситуацией каким-то глобальным фактором, можно ожидать большего распространения выученной беспомощности и на другие ситуации, чем в том случае, когда недостаток контроля приписывается более конкретным, ситуативно-специфическим факторам. И если человек приписывает недостаток контроля стабильным факторам, таким, как плохие способности или трудная учебная программа, то можно ожидать большей устойчивости выученной беспомощности во времени, чем в том случае, когда беспомощность атрибутируется нестабильным факторам — самочувствию студента в этот день или везению или невезению. Итак, по тому, какой атрибуции будет отдано предпочтение для объяснения своей беспомощности, можно определить, станут ли ожидания будущей беспомощности хроническими или сиюминутными, распространятся ли на другие ситуации или только на эту, конкретную, и понизится ли самооценка. Особенно важно предположение о том, что внутренние, глобальные и стабильные атрибуции играют существенную роль в развитии депрессии.

Вопросник атрибутивного стиля (ASQ). Экспериментальный подход к усовершенствованной модели выученной беспомощности предусматривает воздействие на каузальные атрибуции и наблюдение за их мотивационными и

эмоциональными последствиями. Так, например, испытуемых можно ставить в такие условия, которые будут побуждать их либо к внутренней, либо к внешней атрибуции своей неудачи, и на основе этого можно предсказать, как изменится их самооценка. Хотя благодаря экспериментам и были получены некоторые подтверждения усовершенствованной модели выученной беспомощности, в большинстве экспериментальных исследований возникли методологические трудности при создании нужного типа атрибуций или состояний беспомощности. Для того чтобы стимулировать исследования в этой области, был разработан **Вопросник атрибутивного стиля**, нацеленный на измерение индивидуальных различий по всем трем параметрам атрибуций (Peterson, 1991). В этом вопроснике испытуемых просят назвать причины 12 гипотетических событий и затем оценить эти причины по шкалам, характеризующим атрибуцию как внутреннюю либо внешнюю, специфическую либо глобальную и стабильную либо нестабильную. На рис. 2.4 приведен фрагмент вопросника. Шесть гипотетических событий в вопроснике — хорошие («Вы стали очень богаты»), а шесть — плохие («У вас свидание, и все идет плохо»). Кроме того, одни события касаются межличностных отношений, а другие — личных достижений в какой-либо области. Предполагается, что людям свойственны характерные атрибутивные тенденции, или стили, и их можно определить с помощью вопросника.

Вы некоторое время безуспешно ищите работу.

1. Напишите здесь *одну* главную причину своей неудачи _____
 2. Вашей неудачей в поисках работы вы обязаны самому себе или она связана с другими людьми или обстоятельствами? (Обведите кружком одну цифру.)
Всему причиной обстоятельства и другие люди 1 2 3 4 5 6 7 Всему причиной я сам
 3. В будущем, когда вы снова будете искать работу, эта причина сохранится? (Обведите кружком одну цифру.)
Никогда не появится
снова 1 2 3 4 5 6 7 Будет всегда
 4. Эта причина влияет только на поиски работы или она сказывается и на других сторонах вашей жизни? (Обведите кружком одну цифру.)
Влияет только на данную ситуацию 1 2 3 4 5 6 7 Оказывает влияние на все ситуации моей жизни
 5. Насколько была бы важна для вас эта ситуация, если бы это происходило на самом деле? (Обведите кружком одну цифру.)
Совершенно не важна 1 2 3 4 5 6 7 Крайне важна
-

Рис. 2.4. Пример из Вопросника атрибутивного стиля (ASQ) (Peterson et al., p. 292).

В соответствии с усовершенствованной моделью выученной беспомощности отнесение неуправляемых плохих событий на счет внутренних, стабильных и глобальных факторов ведет к депрессии. Отсюда следует, что люди, получившие высокий балл по этим параметрам по Вопроснику атрибутивного стиля (ASQ), должны оказаться более депрессивными, чем люди с низкими баллами. Действительно, авторы ASQ сообщают о наличии связи, или корреляции, между стилем атрибуции, при котором плохие события приписываются внутренним, стабильным и глобальным факторам, и симптомами депрессии, имеющимися у студентов колледжа, взрослых и пациентов клиники. Обнаружилось также, что оценки, полученные по ASQ, связаны с развитием симптомов депрессии, которые появляются после плохо сданных экзаменов в середине семестра. И наконец, в исследовании, где использовался похожий вопросник, была обнаружена связь депрессии со склонностью порицать собственный характер, а не собственные действия (Peterson, Schwartz & Seligman, 1981). Негативные события, атрибутированные характеру («Такой уж я человек»), расценивались как менее управляемые по сравнению с событиями, атрибутированными конкретному действию («Я совершил нечто»). Кроме того, порицание характера было связано с более стабильными и глобальными типами атрибуций, нежели порицание действий. Тем не менее самообвинение или порицание характера нельзя определенно считать причиной депрессии. То есть установлено, что существует связь, но не доказано, что соответствующие атрибуции являются *причиной* последующих симптомов депрессии.

Итоговый вывод, сделанный из вышеизложенного исследования, важен как для понимания депрессии через усовершенствованную модель выученной беспомощности, так и для осознания границ корреляционного исследования. Это исследование обнаруживает связь между внутренними, глобальными и стабильными атрибуциями плохих событий и депрессией, но оно не может доказать, что подобные когнитивные атрибуции вызывают депрессию. Не могут ли эти особенности атрибуции составлять одну из сторон депрессивного состояния и порождаться теми же причинами, которые вызывают депрессию? Действительно, важное исследование одних и тех же людей, проведенное до и после их впадения в депрессию, подтверждает, что когниции, связанные с депрессией, не позволяют предсказывать появление депрессии, и, видимо, их можно назвать скорее спутниками депрессии, чем ее причиной. Страдающие депрессией пациенты, прежде чем впасть в это состояние, не атрибутировали неудачи внутренним причинам и не считали, что они плохо контролируют события своей жизни (Lewinsohn, Steinmetz, Larson & Franklin, 1981).

Объяснительный стиль. Прошло около десяти лет с тех пор, как были разработаны понятие атрибутивного стиля, теперь называемого *объяснительным стилем*, и способы его измерения. Было проведено впечатляющее количество исследований, по преимуществу корреляционных. В недавнем обзоре литературы, посвященной смыслу и измерению объяснительного стиля, были сделаны следующие выводы (Peterson, 1991; Peterson, Maier & Seligman, 1993):

1. Имеются многочисленные свидетельства широкого распространения феномена выученной беспомощности как у человека, так и у животных.

2. Имеются многочисленные свидетельства того, что люди обладают характерным для них объяснительным стилем, который сохраняется в течение длительного периода, может быть, в течение всего жизненного пути.
3. Объяснительный стиль влечет за собой ряд последствий мотивационного, эмоционального и поведенческого характера. А если говорить конкретно, пессимистический стиль (интернальные, стабильные и глобальные объяснения негативных событий) связан со слабой мотивацией, низкой успешностью и более негативными эмоциями в отличие от оптимистического стиля. Как сказал знаменитый бейсболист Йоги Берра (Yogi Berra): «90% игры на 50% зависят от психического настроения».
4. Симптомы выученной беспомощности совпадают с симптомами депрессии. Депрессивные индивиды — и взрослые, и дети — дают интернальные, стабильные и глобальные объяснения плохих событий, а также экстернальные, нестабильные и ситуативно-специфические объяснения хороших событий. Хотя было обнаружено, что пессимистический объяснительный стиль *ассоциируется* с депрессией, однако ни в одном исследовании не было показано, что он является *причиной* депрессии (Robins & Hayes, 1995).
5. Когнитивная терапия может улучшить объяснительный стиль и привести к значительному облегчению депрессивного состояния (DeRubeis & Hollon, 1995).
6. Выученная беспомощность и пессимистический объяснительный стиль связаны с плохим здоровьем. Пессимистический объяснительный стиль в период взросления является фактором риска для здоровья в последующие годы.

Эти впечатляющие факты позволили Селигмену и его сотрудникам нарисовать весьма оптимистическую картину того, что может произойти в будущем: «Мы знаем, как переделать общество так, чтобы оно было благоприятно для индивида и для группы... Предаваясь самым утопическим мечтам, мы представляем, как создаются институты Оптимизма — центры, в которых проводятся базовые исследования личностного контроля, и затем результаты используются в школах, на производстве и в обществе в целом» (Peterson, Maier & Seligman, 1993, pp. 309-310).

Хотя полученные материалы впечатляют, однако следует признать, что не все факты укладываются в схему, и кроме того, возник ряд новых проблем. Вот некоторые из них, и читатель заметит, что многие из этих проблем связаны с общими потенциальными недостатками вопросников и корреляционных исследований (*Psychological Inquiry*, 1991. Vol. 2. № 1):

1. Ответы на ASQ могут не совпадать с реальными причинными атрибутами.
2. Люди могут давать специфическое объяснение каждому конкретному событию, не прибегая к более обобщенному объяснительному стилю.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ И ЗДОРОВЬЕ

Исследования объяснительного стиля, начатые Селигменом, помимо депрессии, распространились и на успешность в сфере трудовой деятельности, спортивные успехи и здоровье, породив такие заголовки в прессе, как «Исследование утверждает силу позитивного мышления» и «Перестанем обвинять себя».

Удается ли страховым агентам с оптимистическим объяснительным стилем дольше продержаться на работе и застраховать жизнь большему числу клиентов, чем агентам с пессимистическим стилем? Так как страховые агенты постоянно сталкиваются на работе с неудачами, отказами и безразличием потенциальных клиентов, Селигмен предположил, что «оптимистам» будет легче преодолеть эти препятствия, чем «пессимистам». (Оптимисты дают интернальные, стабильные и глобальные объяснения позитивных событий и экстернальные, нестабильные и конкретные объяснения негативных событий. Для пессимистов верно противоположное соотношение.) Очевидно, ответ на вопрос, поставленный выше, уже ясен: *да*. Селигмен говорит: «Я думаю, теперь у нас есть хороший тест для

того, чтобы проверить, кто может выдержать работу, сопряженную со стрессами и предъявляющую к человеку особые требования, а кто — нет. Я полагаю, что этот тест мог бы сэкономить страховой компании миллионы долларов в год только на обучении, так как обучить новых агентов, а потом половину из них уволить, обходится в 30 тыс. долларов на каждого».

Если говорить о спортивных успехах, то обнаруживается, что команды и спортсмены с оптимистическим объяснительным стилем добиваются больших успехов, чем их соперники с пессимистическим объяснительным стилем, особенно в ситуациях сильного давления. А если говорить о здоровье, то есть свидетельства, что положительный настрой мыслей связан с хорошим самочувствием (думаешь «хорошо» и чувствуешь себя хорошо), может быть, потому, что хорошая иммунная система оптимистов лучше сопротивляется болезни, чем иммунная система пессимистов.

Источники: Peterson, 1995; Rettew & Reivich, 1995; Schulman, 1995; Seligman, 1991.

3. Остается неясной важность каждого отдельного параметра объяснительного стиля (экстернальности—интернальности, стабильности—нестабильности, глобальности—специфичности), а также важность атрибуций, касающихся причин позитивных событий.
4. Остается неясным, предшествует ли объяснительный стиль развитию депрессии и вызывает ее, либо верно другое предположение, что объяснительный стиль вносит свой вклад в депрессию как сопутствующий ингредиент либо он даже является результатом депрессии.
5. Оценки пессимизма, полученные из ASQ (интернальный, глобальный и стабильный стили объяснения негативных событий), не всегда согласуются с оценками пессимизма, полученными из других вопросов.

Итак, в связи с подходом к изучению личности, базирующемуся на личностных вопросниках и корреляционных связях, особого внимания заслуживают три возможные проблемы: 1) вопросник может быть использован, чтобы получить единый суммарный балл, тогда как не исключено, что в вопроснике содержится ряд различных компонентов и каждый заслуживает отдельного балла; 2) баллы, полученные на основании одного способа измерения личностной переменной, могут не совпадать с баллами, полученными на основании других способов, хотя нам кажется, что мы измеряем то же самое качество личности; 3) очень трудно установить причинно-следственные отношения между переменными.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ

Рассмотрев цели исследований личности, мы можем теперь оценить три основные исследовательские стратегии. Мы увидим, что вследствие движения в разных направлениях каждая стратегия может обладать как своими достоинствами, так и своими недостатками.

Изучение отдельных случаев и клиническое исследование: достоинства и недостатки

Достоинства и недостатки клинического исследования зависят от того, что именно исследуется и как проводится исследование. Как правило, в клиническом исследовании интересующее нас поведение изучается прямо и непосредственно, и нет необходимости прибегать к экстраполяции данных, получаемых в искусственных условиях, на реальную жизнь. Клиническое исследование может оказаться единственным продуктивным средством для изучения некоторых феноменов (например, военного стресса). И благодаря изучению отдельных случаев мы можем наблюдать всю сложность личностных процессов и взаимодействий индивида со средой. Мы уже говорили о том, что нашу область — психологию личности — от других областей отличает внимание к орга-

низации структур и процессов внутри личности. Глубинные клинические исследования и изучение отдельных случаев дают возможность познать такую организацию. В то же время подобные исследования могут быть не свободны от субъективизма части исследователей, что приводит к расхождению результатов наблюдений у разных ученых. И поскольку данные, получаемые в ходе наблюдения, опираются на субъективную почву, они существенно проигрывают в надежности и валидности.

Углубленное изучение нескольких индивидуумов характеризуется двумя основными чертами, которые отличают его от исследования, в котором принимают участие группы испытуемых (Pervin, 1983). Во-первых, отношения, установленные для группы в целом, могут не отражать особенностей индивидуального поведения или поведения отдельных подгрупп. Например, усредненная кривая научения может не отражать особенностей процесса индивидуального научения. Во-вторых, при рассмотрении только групповых показателей можно пропустить некоторые важные моменты процессов, протекающих у данного конкретного индивида. Много лет назад Генри Муррей (Henry Murray) отстаивал необходимость изучения индивидуальных случаев наряду с групповыми исследованиями: «Попросту говоря, испытуемые, которые отреагировали так же, как и большинство в группе, могли сделать это по самым разным причинам. Более того, статистический факт не позволяет объяснить нетипичную (данную меньшинством) реакцию. Ее приходится игнорировать как случайность, как исключение из правил. Обтекаемые средние величины нивелируют "индивидуальные особенности индивидуальных организмов", и, таким образом, от нас ускользает сложное взаимодействие сил, которое определяет каждое конкретное событие» (1938, р. viii).

Использование словесных отчетов

Клинические исследования личности не обязательно должны включать словесные отчеты испытуемых, хотя ясно, что часто они без них не обходятся. Используя словесные отчеты, мы сталкиваемся со специфическими проблемами, связанными с особенностями подобных данных. Отношение к тому, что говорят люди, как к точному отражению того, что на самом деле произошло или происходит в данный момент, вызывает нападки с двух очень разных сторон. Во-первых, психоаналитики и психологи, ориентированные на динамический подход (главы 3 и 4), считают, что люди часто совершенно бессознательно искажают события: «Детское восприятие неточно, дети плохо осознают свои внутренние состояния, и их воспоминания о случившемся далеки от истины. Да и взрослые не многим лучше» (Murray, 1938, р. 15). Во-вторых, многие психологи-экспериментаторы считают, что у людей нет критериев оценки их внутренних процессов и они, отвечая на вопросы интервьюера, руководствуются скорее умозаключениями о том, что должно было происходить, вместо того, чтобы точно сообщить о том, что произошло на самом деле (Nisbett & Wilson, 1977; Wilson, Hull & Johnson, 1981). Например, несмотря на утверждение экспериментатора, что испытуемые принимают решения под влиянием определенных экспериментальных манипуляций, сами испытуемые могут сообщать, что вели себя так по самым разным причинам. Или возьмем другой

пример: когда покупателей спрашивали, почему они приобрели данный товар в супермаркете, они называли причину, которая очень сильно отличалась от той, которая, как можно показать экспериментально, на самом деле имела место. По сути, люди выдвигают субъективные *резоны* того, почему они ведут себя так, как они себя ведут, но они могут и не назвать настоящих объективных *причин*. Итак, мысль заключается в том, что словесные отчеты — весьма сомнительный источник надежных и валидных данных, и происходит это либо в целях психологической самозащиты, либо из-за вполне «нормальных» трудностей познания людьми своих внутренних процессов (Wilson, 1994).

Другие психологи утверждают, что словесные отчеты следует принимать за то, что они есть, — просто данные (Ericsson & Simon, 1993). При этом выдвигается аргумент, что нет никаких причин считать, что вербальные сообщения менее полезны, чем наблюдаемые моторные реакции, такие, например, как нажатие на кнопку.

Действительно, вербальные реакции, как и другие поведенческие реакции людей, можно подвергнуть объективному, систематическому и количественному анализу. Если вербальные реакции не сбрасывать автоматически со счетов, тогда встает вопрос: «Какие виды вербальных реакций наиболее полезны и заслуживают доверия?» Здесь выдвигается следующая аргументация: испытуемый может сообщать только о тех вещах, которые привлекают или привлекали его внимание. Если экспериментатор просит испытуемого вспомнить или объяснить какие-то события, которые были где-то на периферии его внимания, то испытуемый будет либо прибегать к умозаключениям, либо высказывать гипотезы о том, что произошло (White, 1980). Так, если вы позднее спросите у человека, почему он предпочел купить в супермаркете именно этот продукт, а не другой, притом что в то время, когда делалась покупка, он не обращал внимания на свой выбор, он даст вам ответ, основанный на умозаключении или на гипотезе, а не действительное объяснение того, что тогда происходило.

Те, кто стоит за использование вербальных сообщений, считают, что если тщательно выспрашивать испытуемых и учитывать сопутствующие высказываниям обстоятельства, то они могут оказаться полезным источником информации. Хотя термин *интроспекция* (т.е. словесное описание процесса, протекающего внутри человеческой психики) был дискредитирован психологами-экспериментаторами уже много лет назад, сейчас интерес к подобного рода данным растет. Признавая потенциальную ценность вербальных сообщений, мы тем самым значительно расширяем возможности получения данных, охватывая богатую и содержательную область наблюдений. В то же время мы не должны забывать о задачах соответствия требованиям надежности и валидности. Поэтому мы должны настаивать на доказательствах того, что те же самые наблюдения и интерпретации могут быть повторены и другими исследователями и что наши данные отражают именно те понятия, которые и предполагалось операционализировать. Высоко оценивая заслуги и огромный потенциал словесных отчетов, мы должны также осознавать вероятность злоупотреблений или наивной интерпретации. Короче говоря, вербальные сообщения, если они претендуют на то, чтобы быть эмпирическими данными, должны проходить такую же строгую проверку, как и другие исследовательские наблюдения.

Лабораторные, экспериментальные исследования: достоинства и недостатки

Со многих точек зрения экспериментальное, лабораторное исследование представляет собой научный идеал. Попросите людей дать описание ученого, и они, вероятнее всего, нарисуют образ человека в белом халате, находящегося в лаборатории, с планшетом в руке, который считывает показания с приборов или возится с аппаратурой. Сила и преимущество экспериментального подхода к исследованию заключается в возможности четко управлять избранными переменными, собирая объективные данные, свободные от пристрастий и субъективных интерпретаций, и устанавливать причинно-следственные отношения. В эксперименте, который организован и выполнен должным образом, каждый шаг тщательно планируется, с тем чтобы исключить посторонние влияния на интересующие нас переменные. Чтобы не возникала проблема распутывания сложных взаимосвязей, переменных берут немного. Систематические связи между изменениями одних переменных и последствиями для других переменных устанавливаются таким образом, что экспериментатор может сказать: «Если X, то Y». В публикации сообщаются все детали экспериментальной процедуры, для того чтобы результаты можно было воспроизвести в других лабораториях.

Психологи, которые критикуют лабораторные исследования, считают, что слишком часто в них создаются искусственные условия и их релевантность для других контекстов невысока. То, что работает в лаборатории, может не сработать в другой ситуации. Более того, хотя можно установить связь между изолированными переменными, она может не сохраниться, когда мы обратимся к реальному поведению человека во всей его сложности. Кроме того, так как лабораторные исследования, как правило, ограничены относительно короткими внешними интервалами предъявления испытуемым тех или иных стимулов, можно пропустить важные процессы, которые происходят после отведенного времени. К этой критике надо добавить, конечно, и возможные ограничения, связанные с тем, что далеко не все феномены можно воссоздать в лаборатории.

Будучи человеческим предприятием, экспериментальное исследование людей подвержено влияниям, которые свойственны повседневным межличностным отношениям. Изучение таких влияний можно было бы назвать *социальной психологией эксперимента*. Давайте рассмотрим два важных примера. Прежде всего это могут быть факторы, влияющие на поведение испытуемых, но не предусмотренные программой эксперимента. Среди таких факторов могут быть подсказки, скрыто заложенные в самой экспериментальной ситуации, которые дают понять испытуемому, что ожидает экспериментатор, какая у него гипотеза, и испытуемый «в интересах науки» ведет себя так, чтобы подтвердить эту гипотезу. Такие влияния известны как **эффект требуемых результатов** и означают, что психологический эксперимент есть форма социального взаимодействия, в котором испытуемые придают смысл и значение происходящему (Ogpe, 1962; Weber & Cook, 1972). Смысл и значение, придаваемые исследованию, могут варьироваться от испытуемого к испытуемому, не будучи зап-

ланированными программой эксперимента, и тем самым будут способствовать снижению как его надежности, так и валидности.

В дополнение к этим ошибкам и тенденциозности со стороны испытуемого существуют источники непреднамеренного влияния или ошибок со стороны экспериментатора. Сами того не подозревая, экспериментаторы могут совершать ошибки в записях и анализе данных или давать подсказки испытуемым и таким образом влиять на их поведение. Подобный непреднамеренный **эффект ожиданий экспериментатора** может привести к тому, что испытуемые будут вести себя в соответствии с гипотезой (Rosenthal, 1994; Rosenthal & Rubin, 1978). Например, рассмотрим классический случай с Умным Гансом (Pfungst, 1911). Ганс был конем, который, стуча копытом, мог складывать, вычитать, умножать и делить. Коню предъявляли математическую задачу, и, невероятно, но факт, он давал правильный ответ. Чтобы раскрыть секрет талантов Ганса, предпринимались попытки варьировать различные ситуативные факторы. Если Ганс не мог видеть задающего вопрос или если спрашивающий сам не знал ответа, то Ганс был не в состоянии дать правильный ответ. В то же время если спрашивающий знал ответ задачи и конь мог его видеть, то Ганс мог отстучать ответ своим копытом. Очевидно, спрашивающий произвольно сигнализировал Гансу, когда следует начинать бить копытом и когда надо остановиться: постукивание должно начинаться, когда спрашивающий наклоняет голову вперед, ускоряться, когда спрашивающий наклоняется вперед еще больше, и останавливаться, когда спрашивающий выпрямляется. Таким образом, эффекты ожиданий экспериментатора могут быть очень скрытыми и ни экспериментатор, ни испытуемый могут и не подозревать об их существовании.

Надо заметить, что эффекты требуемого результата и эффекты ожиданий экспериментатора могут оказаться источниками ошибок во всех трех стратегиях исследования. Тем не менее эти эффекты рассматривали и изучали в основном в приложении к экспериментальным исследованиям. Кроме того, как уже отмечалось, эксперимент, по мнению многих, наиболее близок к научному идеалу. Поэтому подобные источники ошибок при рассмотрении этой стратегии исследования заслуживают особого внимания.

Многие критики экспериментального подхода сами подвергались ответным нападкам со стороны психологов-экспериментаторов. Было выдвинуто несколько положений в защиту лабораторного эксперимента: 1) такие исследования — необходимая база для проверки причинно-следственных гипотез, степень же общности установленных связей может стать предметом дальнейших исследований; 2) некоторые феномены никогда не были бы открыты без лабораторных экспериментов; 3) в лаборатории можно исследовать те феномены, которые трудно было бы изучать другим способом (например, в условиях эксперимента испытуемым позволяют быть агрессивными, тогда как в естественных условиях, в обществе, на проявления агрессии довольно часто налагаются строгие запреты); 4) набирается очень мало эмпирических фактов, подтверждающих, что испытуемые обычно пытаются подстроиться под гипотезу экспериментатора или что влияние других экспериментальных артефактов так уж велико. Действительно, многие испытуемые по отношению к экспериментатору настроены скорее негативистски, чем конформно (Berkowitz & Donnerstein, 1982).

Корреляционные исследования и вопросники: достоинства и недостатки

Как отмечалось ранее, многие достоинства и недостатки корреляционного исследования представляют собой полную противоположность достоинствам и недостаткам экспериментального исследования. С одной стороны, корреляционное исследование предоставляет возможность изучить более широкий диапазон переменных, а с другой — оно дает меньше возможностей для установления контроля над этими переменными.

Рассмотрим применение личностных вопросников в корреляционном исследовании. Во-первых, многие психологи усомнятся в том, можем ли мы принять ответы испытуемых на вопросники как точные свидетельства того, что испытуемые чувствуют и делают. Во-вторых, ответы на вопросники, требующие от испытуемого самоотчета, чувствительны к различным видам тенденциозности. Специальные исследования показывают, что испытуемые часто реагируют на характер вопросов, а не только на их содержание, т.е. у них есть устойчивая тенденция определенным образом реагировать на вопросы — **стиль ответов** (или стиль реагирования).

Ситуацию можно проиллюстрировать на двух проблемах, связанных со стилем реагирования. В первом случае мы сталкиваемся с **соглашательским** стилем реагирования, который означает тенденцию соглашаться (либо, наоборот, не соглашаться) с вопросами, независимо от их содержания. Например, испытуемые оказывают предпочтение таким ответам, как «нравится» и «согласен» (поддакиватели), или таким ответам, как «не нравится» и «не согласен» (негативисты). Второй пример потенциальной тенденциозности в ответах на вопросники — это **социальная желательность** определенных ответов. Вместо того чтобы реагировать на заложенный в вопросе психологический смысл, испытуемый может отвечать на него исходя из своих представлений о социальной желательности или нежелательности личностных характеристик.

Еще одно критическое замечание в адрес вопросников связано с тем, что они полностью полагаются на самоотчеты и тем самым потенциально чреватые появлением всех проблем, которые обсуждались раньше в связи со словесными отчетами. Недавнее исследование проливает дополнительный свет на вопрос о бессознательном искажении ответов и в то же время подчеркивает потенциальную ценность клинического суждения (Shedler, Mayman & Manis, 1993). В этом исследовании, проведенном психологами психоаналитической ориентации, скептически относившимися к данным, полученным на основе самооценок, индивиды, которые выглядели «хорошими» по шкалам вопросника психического здоровья, независимо от этого оценивались клиницистом психодинамической ориентации. На основе его клинического заключения были выделены две подгруппы: в одну попали действительно здоровые индивиды, что соответствовало их ответам по шкалам вопросника, а в другую — индивиды, которые находились в состоянии сильного психологического дискомфорта, но сохраняли *иллюзию* психического здоровья за счет защитного отрицания своих трудностей. Обнаружилось, что индивиды этих двух групп существенно

различаются по своим реакциям на стресс. Было обнаружено, что у испытуемых с иллюзорным психическим здоровьем уровень коронарной реактивности на стресс значительно выше, чем у здоровых испытуемых. У индивидов этой группы обнаруживали даже более высокий уровень коронарной реактивности на стресс, чем у испытуемых, которые имели низкие оценки по шкалам психического здоровья. Различия в реактивности на стресс между действительно здоровыми испытуемыми и «иллюзорно» здоровыми оказались значимыми не только статистически, но и с медицинской точки зрения. Таким образом, было установлено, что «для некоторых людей шкалы психического здоровья, видимо, служат правомерными средствами измерения психического здоровья. У других людей эти шкалы, видимо, измеряют защитное отрицание. Кажется, что нет никакой возможности только по одним тестовым показателям определить, что именно измеряется у данного конкретного респондента» (Shedler, Mayman & Manis, 1993, p. 1128).

Сторонники применения вопросников считают, что подобные проблемы и источники тенденциозности можно свести на нет благодаря тщательному конструированию теста и точной интерпретации. Например, создатели тестов полагают, что ответы на вопросник надо расценивать не как буквальное отражение чувств и действий испытуемого, а всего лишь как *показатель*, связанный с интересующим нас феноменом. Они также считают, что, тщательно составив вопросы, можно избежать таких видов тенденциозности, как соглашательство и социальная желательность. И наконец, они полагают, что можно включить в тест вопросы или шкалы, которые покажут, пытается ли испытуемый обмануть или представить себя в особенно выгодном свете.

Хотя такие способы повышения адекватности в принципе возможны, они редко реализуются на практике в многочисленных личностных вопросниках. Более того, даже когда личностный тест имеет солидные доказательства надежности и валидности, его результаты могут расходиться с результатами другого теста, предположительно измеряющего ту же самую характеристику. Короче говоря, хотя личностные вопросники привлекательны с точки зрения легкости применения и возможности добраться с их помощью до таких характеристик личности, которые иначе изучить очень трудно, однако проблемы с их валидностью и надежностью часто бывают весьма существенными.

Итоговая оценка достоинств и недостатков

Оценив все эти альтернативные стратегии исследования, мы должны признать, что рассматривали скорее потенциальные достоинства и недостатки, а не те, которые непременно имеют место (табл. 2.1). Отсюда вытекает, что каждая попытка исследования должна оцениваться индивидуально, с учетом возможностей, которые она дает в продвижении к истине, а не на основе заранее сформулированных ожиданий. Альтернативные подходы к исследованию можно использовать в сочетании друг с другом в любом научном проекте. Кроме того, надо сказать, что данные альтернативных подходов могут быть интегрированы с целью создания более всеобъемлющей теории.

Таблица 2.1. Сводка потенциальных достоинств и недостатков альтернативных подходов к исследованию

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ДОСТОИНСТВА	ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ НЕДОСТАТКИ
ИЗУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ И КЛИНИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	
1. Избегает искусственности лабораторных ситуаций.	1. Ведет к несистематическим наблюдениям.
2. Дает возможность изучать всю сложность взаимоотношений человека со средой.	2. Подталкивает к субъективизму в интерпретации данных.
3. Ведет к углубленному изучению индивидуальности.	3. Не распутывает связи между переменными.
ЛАБОРАТОРНЫЕ, ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1. Манипулируют конкретными переменными.	1. Исключают из исследования феномены, которые не могут быть изучены в лаборатории.
2. Ведут объективную регистрацию данных.	2. Создают искусственные условия, которые ограничивают общность результатов.
3. Устанавливают причинно-следственные отношения.	3. Способствуют проявлению эффекта требуемых результатов и эффекта ожиданий экспериментатора.
ВОПРОСНИКИ И КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1. Изучают широкий диапазон переменных.	1. Устанавливают связи скорее ассоциативного характера, чем причинно-следственного.
2. Изучают связи между многими переменными.	2. При использовании вопросников, требующих самоотчета, возникают проблемы с их валидностью и надежностью.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

В первой главе мы говорили о природе теории личности, о попытках теории систематизировать то, что уже известно, и сориентировать исследования на открытие того, что еще не изучено. Эту главу мы начали с анализа разных видов данных, получаемых психологами в эмпирических исследованиях личности. Затем мы обратились к рассмотрению трех стратегий в исследованиях личности — клинической, экспериментальной и корреляционной. Хотя каждая из них следует своим путем, не пересекаясь с другими, у них есть общие цели — надежность и валидность, т.е. задачи получения воспроизводимых результатов, которые расширяют наше знание и могут быть помещены в теоретический контекст. До сих пор мы рассматривали теорию и эмпирические

исследования раздельно. Тем не менее мы постоянно подчеркивали, что теория и исследования влияют друг на друга. Теория открывает широкие перспективы для исследования, а исследование дает средства для проверки гипотез, порождаемых теорией. Не связанная с исследованием теория состоит из одних спекуляций, а исследования, не имеющие отношения к теории, представляют собой простое собирание фактов. Теория и исследования взаимозависимы, они придают дополнительное значение друг другу и многое заимствуют друг у друга.

Обращая внимание на взаимозависимость теории и исследований, мы также хотим высказать предположение, что между ними существуют связи и другого рода. Ранее в этой главе был сделан вывод, что исследователи личности отдают явное предпочтение тому или иному виду данных. Кроме того, ученые выражают свои предпочтения и пристрастия и в отношении того, как следует проводить исследование. Отец американского бихевиоризма Джон Б. Уотсон (John B. Watson) признавался в том, что он проводит исследования на животных отчасти из-за дискомфорта, который испытывает, работая с людьми. Вместе с тем, без сомнения, чувства других исследователей могут быть прямо противоположны. Исторически сложилось, что исследователи личности так или иначе склоняются к одному из полюсов в каждой из трех оппозиций, связанных с тремя стратегиями исследований: 1) «заставлять события происходить» в исследовании (экспериментальный подход) либо «изучать то, что уже произошло» (корреляционный подход); 2) изучать всех индивидов (экспериментальный подход) либо одного-единственного индивида (клинический подход) и 3) изучать один или несколько аспектов личности либо индивидуальность в целом. Иными словами, мы имеем дело с предпочтениями или пристрастием к клиническому, к экспериментальному или к корреляционному исследованию. Несмотря на объективность науки, эмпирическое исследование — это такое же человеческое предприятие, как и все другие, поэтому подобные предпочтения — неизбежная составляющая научной деятельности. Все ученые стараются быть объективными, насколько это возможно, в проведении своих исследований, и, как правило, они выдвигают «объективные» причины следования именно данной стратегии. То есть подчеркиваются определенные преимущества выбранного исследовательского подхода по сравнению с достоинствами и недостатками альтернативных подходов. Однако, помимо этого, сюда примешивается и личный элемент. Точно так же, как психологи чувствуют себя более комфортно с тем или другим видом данных, они чувствуют себя и более комфортно в рамках того или иного подхода к исследованию.

Далее можно утверждать, что различные теории личности связаны с различными исследовательскими стратегиями и соответственно с различными видами данных. Другими словами, связи между теорией, данными и типом эмпирического исследования ведут к тому, что наблюдения, свойственные одной теории личности, часто отличаются от тех наблюдений, которые характерны для другой теории. И феномены, которые являются предметом интереса для одной теории личности, не так легко изучать средствами, предназначенными для изучения феноменов, которыми занимается другая теория личности. Одна теория личности приводит к получению одного вида данных и следует одному подходу к исследованию, тогда как другая теория собирает данные другого

вида и следует другой стратегии исследования, и дело не в том, что одна стратегия лучше другой, а в том, что они разные, и эти различия нужно признавать, индивидуально рассматривая каждый отдельный подход к теории и исследованию. Так как остальные главы этой книги непосредственно посвящены основным теоретическим подходам к личности, очень важно держать в голове все эти связи и различия при сравнении одной теории с другой.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ И СЛУЧАЙ ДЖИМА

Как мы видели, эмпирические исследования личности включают измерение личностных характеристик, предположительно имеющих теоретическую значимость. Термин *диагностика*, или *психодиагностика* (*assessment*), обычно имеет отношение к измерению личностных свойств индивидов для решения задач практического или прикладного характера: будет ли данный человек подходящим кандидатом для данной работы? будет ли этот пациент успешно продвигаться в сторону выздоровления при том или ином способе терапии? подходит ли данный человек для данного вида обучения? Кроме того, термин *диагностика* часто обозначает стремление всесторонне постичь личность людей, собрав о них как можно больше разнообразных данных. В этом смысле диагностика человека означает предъявление разнообразных личностных тестов или измерений с целью всестороннего изучения его личности. Как уже отмечалось, такие попытки, кроме всего прочего, позволяют сравнить результаты, получаемые из разных источников информации. Эта книга исходит из предположения, что каждый диагностический метод дает какое-то представление о поведении индивида и что ни один тест в отдельности не дает и не может дать полную и целостную картину личности человека. Люди сложны, и наши попытки диагностировать личность обязаны отражать эту сложность.

В последующих главах мы рассмотрим целый ряд теорий личности и подходов к личностной диагностике. Кроме того, мы будем обсуждать оценку одного и того же индивида — Джима с точки зрения разных теорий и разных подходов к диагностике. Благодаря этому приему мы сможем увидеть взаимосвязи между теорией и диагностикой, а также посмотреть, насколько похожая картина получается в результате применения разных подходов.

Прежде чем мы возьмемся за описание личности Джима, нужно представить, при каких обстоятельствах осуществлялся данный психодиагностический проект. Джим был студентом колледжа, когда в конце 60-х годов он добровольно согласился участвовать в качестве испытуемого в проекте, предполагающем интенсивное изучение студентов колледжа. Он принял участие в проекте главным образом потому, что интересовался психологией, но еще и потому, что надеялся лучше разобраться в себе. В тот раз его провели по целому ряду разнообразных тестов. Эти тесты были выбраны из числа тех, что были доступны в то время. Понятно, что тесты, связанные с теориями, еще не разработанными к тому времени, предъявляться не могли. Однако Джим согласился рассказать о своем жизненном опыте и пройти дополнительное тестирование 5, 10 и 25 лет спустя. И всякий раз ему предъявлялись тесты, разработанные в соответствии с появившимися к тому времени теориями личности.

Таким образом, у нас нет возможности рассмотреть результаты всех тестов в один и тот же момент времени. Тем не менее мы можем наблюдать личность индивида на протяжении значительного времени и тем самым изучить, как теории и тесты отразят то, что происходило в его жизни раньше и что получилось потом. Давайте начнем с короткого пересказа автобиографии Джима и проследим за ним на протяжении всего текста книги, по мере того как будем касаться различных подходов к личности.

Автобиографический очерк

В автобиографии Джим сообщил, что он родился в Нью-Йорке после окончания Второй мировой войны и в детстве был окружен вниманием и любовью. Его отец закончил колледж и занимается собственным бизнесом по продаже автомобилей; его мать — домохозяйка, которая занимается еще и благотворительностью — читает слепому человеку. Джим сообщил, что у него хорошие отношения с отцом, а о матери написал, что она «много печется о других людях и в целом она — "любящая" женщина». Джим — старший из четырех детей: сестра моложе его на четыре года, а из братьев один моложе на пять лет, а другой — на семь. Главные темы его автобиографии — неспособность установить удовлетворяющие его отношения с женщинами, его потребность в успехе, относительные неудачи, начиная со старших классов школы, а также его неуверенность в том, по какой специальности следует идти в аспирантуру — по деловому администрированию или по клинической психологии. В целом он считал, что люди высоко оценивают его, потому что они используют поверхностные критерии, а сам он испытывает по поводу себя внутреннее беспокойство.

Мы наметили здесь только внешние контуры жизни человека. Будем надеяться, что они наполнятся подробностями, когда он будет изучен с позиций разных теорий личности. Надеемся, что к концу книги постепенно возникнет заверченный портрет Джима.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

L-данные (L-data). Жизненные данные, или информация, касающаяся человека, которую можно получить из его биографии или различных документов.

O-данные (O-data). Данные, полученные при стороннем наблюдении, или информация, предоставленная осведомленными наблюдателями, такими, как родители, друзья или учителя.

T-данные (T-data). Тестовые данные, или информация, полученная в результате проведения эксперимента или стандартизованных тестов.

S-данные (S-data). Данные самоотчетов, или информация, предоставленная самим испытуемым.

Надежность (Reliability). Величина, которая определяет, в ка-

кой степени наблюдения стабильны, заслуживают доверия и воспроизводимы.

Валидность (Validity). Величина, которая определяет, в какой степени наши наблюдения отражают феномены или переменные, которые и предполагалось исследовать.

Клиническое исследование (Clinical research). Подход к исследованию, предполагающий интенсивное изучение индивидов в форме наблюдения за естественным поведением или в форме вербальных сообщений о том, что происходило в естественных условиях.

Экспериментальное исследование (Experimental research). Стратегия исследования, при которой, в отличие от корреляционного подхода, экспериментатор манипулирует переменными и интересуется общими законами. Цель состоит в установлении причинно-следственных связей между немногими переменными.

Выученная беспомощность (Learned helplessness). Понятие, введенное Селигменом для характеристики неадекватной пассивности и сниженной мотивации, возникающих в результате повторных столкновений с неконтролируемыми событиями.

Корреляционное исследование (Correlational research). Подход к исследованию, при котором в отличие от экспериментального подхода измеряются уже существующие индивидуальные различия и устанавливаются связи между ними.

Локус контроля (Locus of control).

Понятие Роттера, описывающее генерализованное ожидание, или убеждение, относительно детерминант наград и наказаний.

Шкала

Интернальности—Экстернальности (И—Э-шкала, или шкала

внутреннего-внешнего локусов контроля)

(Internal-External (1-E) Scale).

Личностная шкала, разработанная Роттером для измерения того, в какой степени у человека развито убеждение, что он контролирует события, происходящие в его жизни (интернальный локус контроля), в противоположность убеждению, что жизненные события — это результат внешних факторов, таких, как случай, везение или судьба (экстернальный локус контроля).

Причинная (каузальная) атрибуция (Causal attribution).

В усовершенствованной теории выученной беспомощности и депрессии атрибуции оцениваются по трем параметрам: интернальные (персонализированные)—экстернальные (универсальные), специфические—глобальные и стабильные—нестабильные.

Вопросник атрибутивного стиля [Attributional Style Questionnaire (ASQ)].

Вопросник, созданный для измерения атрибуций, касающихся выученной беспомощности, по трем параметрам: интернальные (персонализированные)—экстернальные (универсальные), специфические—глобальные и стабильные—нестабильные.

Требуемые результаты (Demand characteristics). Подсказки, которые имплицитно (скрыто) присутствуют в экспериментальной ситуации и влияют на поведение испытуемого.

Эффекты ожиданий экспериментатора (Experimenter expectancy effects). Непреднамеренные влияния со стороны экспериментатора, которые под-

талкивают испытуемых к реакции, соответствующей гипотезе экспериментатора.

Стиль реагирования (Response style). Наблюдающаяся у некоторых испытуемых тенденция отвечать на вопросы теста или вопросника согласованным образом, который больше связан с формой вопросов и/или ответов, чем с их содержанием.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Исследование личности предполагает систематическое изучение взаимосвязей между феноменами или событиями. Четыре типа данных используются в исследовании личности: L-данные, O-данные, T-данные и S-данные (LOTS). Существуют три основных подхода, три стратегии исследования личности — клиническое исследование, лабораторный эксперимент и корреляционный анализ с использованием вопросников.
2. Все исследования имеют общие цели: обеспечение надежности и валидности, т.е. получение наблюдений, которые можно воспроизвести и для которых имеется доказательство их связи с исследуемым понятием. Будучи разновидностью человеческой деятельности, эмпирическое исследование личности имеет и этический аспект, касающийся обращения с испытуемым во время эксперимента и публикации результатов.
3. Клиническое исследование подразумевает интенсивное изучение индивидов и иллюстрируется примером изучения реакций на стресс военных сражений.
4. Экспериментальное исследование подразумевает возможность манипулирования выбранными переменными и возможность установления причинно-следственных связей по типу «если... то...». Этот подход к исследованию иллюстрируется изучением выученной беспомощности.
5. В корреляционном исследовании психолог оказывается не в состоянии контролировать интересующие его переменные и пытается установить ассоциативные, или корреляционные, связи уже существующих феноменов друг с другом. Для корреляционного исследования особенно большое значение имеют вопросники, как это показано на примере исследований с использованием шкалы Интернальности— Экстернальности и Вопросника атрибутивного стиля.
6. Согласно усовершенствованной модели выученной беспомощности, причинные объяснения событий различаются по таким параметрам,

как интернальность-экстернальность, специфичность—глобальность и стабильность—нестабильность. Предполагается, что тот или иной атрибутивный (или объяснительный) стиль связан с определенными последствиями (например, интернальные, глобальные и стабильные атрибуции негативных событий связаны с депрессией).

7. Все три исследовательских подхода дают сходные результаты, касающиеся связи между отсутствием контроля, или беспомощностью, и стрессом. Ожидание того, что конечные результаты не зависят от твоих действий (экстернальный локус контроля, выученная беспомощность), существенно сказывается на мотивационной, когнитивной и эмоциональной сферах.
8. Каждый из трех подходов к исследованию имеет свой собственный баланс достоинств и недостатков (см. табл. 2.1). Таким образом, каждая исследовательская стратегия может приводить в чем-то к глубокому проникновению в суть проблемы, а в чем-то — к поразительной слепоте.
9. Теории личности различаются по своей приверженности определенным видам используемых эмпирических данных и подходов к исследованию. Иными словами, существует тенденция взаимозависимости между теорией, характером данных и методом исследования. Важно не забывать об этой зависимости, когда в дальнейших главах мы будем рассматривать основные теории личности. Для иллюстрации и возможностей сравнения в каждой главе будет представлен один и тот же индивид, изученный с точки зрения каждого теоретического направления.

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: психоаналитическая теория Фрейда

ЗИГМУНД ФРЕЙД (1856-1939): ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ ВЗГЛЯДЫ ФРЕЙДА НА ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВО ВЗГЛЯДЫ ФРЕЙДА НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОАНАЛИЗ: ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

- Структура
 - • Понятие бессознательного
 - • Уровни осознания
 - Мотивированное бессознательное*
 - Релевантные психоаналитические исследования*
 - Современный статус понятия бессознательного*
- • Оно, Я и Сверх-Я

- Процесс
 - • Инстинкты жизни и смерти
 - • Динамика функционирования
 - • Тревога и защитные механизмы
- Рост и развитие
 - • Развитие процессов мышления
 - • Развитие инстинктов
 - Стадии развития*
 - Психосоциальные стадии развития, по Эриксону*
 - • Важность раннего опыта

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

В фокусе главы

Сильнейшая теннисистка выступает на чемпионате штата. Она никогда прежде не встречалась со своей соперницей и поэтому решила познакомиться с ней перед матчем. Она прошла на ту сторону корта, где разминалась ее соперница, и сказала: «Привет! Меня зовут Энн, рада тебя *победить*»*. Можете себе представить, как была смущена Энн! Покраснев, она извинилась за свою нечаянную ошибку и вернулась тренироваться на свою сторону. «Боже, — подумала Энн, — откуда *это* взялось?»

Была ли оговорка Энн действительно столь невинной? Фрейд никогда бы так не сказал. С его точки зрения, дурацкая ошибка Энн на самом деле разоблечила *бессознательные* агрессивные влечения. *Психоаналитическая* теория Фрейда — пример *психодинамического* и *клинического* подходов к личности. Поведение истолковывается как результат динамического взаимодействия мотивов, влечений, потребностей и конфликтов. В эмпирическом исследовании используется, главным образом, клинический подход, который, как уже было сказано, означает изучение отдельных индивидов, внимание к индивидуальным различиям и стремление оценить и понять индивида как целое.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. В какой степени исторические и личные события наложили отпечаток на теорию Фрейда?
2. Какие факты доказывают наличие бессознательных влияний на нашу жизнь?
3. Тревога часто переживается очень болезненно. К каким средствам прибегают люди, чтобы защититься от слишком сильной тревоги?
4. Могут ли люди вытеснить воспоминания о пережитой в детстве травме и затем восстановить их, будучи взрослыми?
5. Насколько ранний опыт важен для развития личности в дальнейшем?

Психоанализ отразил смену ценностей в нашем обществе и сыграл свою роль в этом процессе. Психоаналитическая теория Фрейда по-прежнему привлекает к себе внимание и как выдающееся явление в культуре нашего общества, и как образец психодинамической теории личности. Как заметил Норман О. Браун: «Это шокирующее переживание для любого человека, верного западным традициям морали и рациональности — не отводя глаз, посмотреть на то, что Фрейд хотел и должен был сказать. Это унижительно, когда тебя неотврати-

* «Glad to *beat* you», — сказала Энн. В этом предложении выделенное курсивом слово *beat* (победить) созвучно слову *meet* (знакомиться). «Glad to *meet* you» — «Рада с тобой познакомиться», — хотела сказать Энн. Кроме того, слово *beat* означает также и *побить* (в буквальном, физическом смысле). (Примеч. пер. и науч. ред.)

мо вынуждают признать крайне неприглядную изнанку многих великих идеалов... Проникнуться идеями Фрейда — все равно что во второй раз вкусить запретного плода от древа познания» (N. Brown, 1959, p. xi). Фрейд проницательно заметил, что по человеческому самолюбию и самоуважению было нанесено три удара: открытием Коперника, что Земля не есть центр Вселенной, открытием Дарвина, что человек не есть нечто независимое от других обитателей животного царства, и открытием того, до какой степени мы находимся под влиянием неизвестных, неосознанных, а иногда и неконтролируемых сил.

Психоаналитическая теория выросла из интенсивной работы с отдельными людьми и в свою очередь повлияла на практическую работу с ними. Психоанализ является примером *психодинамической* теории, поскольку решающая роль в поведении человека в нем отводится взаимодействию сил. Согласно психоаналитической теории, поведение есть результат борьбы и компромиссов между мотивами, потребностями, влечениями и конфликтами. В поведении мотив может выражаться прямо или замаскированно, скрыто. Одно и то же поведение может удовлетворять у одних людей одни мотивы, а у других — другие или множество различных мотивов одного и того же человека. Например, потребление пищи может удовлетворять голод, но символически оно может удовлетворять и потребность в любви; работа врача может удовлетворять потребность помогать людям, но в то же время может служить и средством снятия собственной тревоги, вызванной опасениями заболеть или получить травму. Именно эта особенность поведения составляет главный пункт психодинамической теории личности. И последнее, поведение имеет разные уровни осознанности: люди могут в большей или в меньшей степени осознавать те силы, которые стоят за их разнообразными действиями.

Итак, в этой главе мы проанализируем и оценим теорию, согласно которой поведение человека — это результат взаимодействия сил. Это всеобъемлющая теория, рассматривающая различные по сложности феномены — начиная с оговорок, нечаянно слетевших с языка, и кончая развитием культуры.

ЗИГМУНД ФРЕЙД (1856-1939): ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ

Зигмунд Фрейд родился в Австрии в 1856 г. Он был первым ребенком у своих родителей, хотя его отец, будучи старше его матери на 20 лет, имел двух сыновей от первого брака. Вслед за его рождением родился и умер во младенчестве второй ребенок, а затем постепенно появились на свет еще шестеро братьев и сестер. Описывая себя как любимца матери, Фрейд заявлял, что «мужчина, который был безусловным фаворитом своей матери, на всю жизнь сохраняет чувство победителя, уверенность в успехе, которая часто ведет к реальному успеху» (Freud, 1900, p. 26). Мальчиком Фрейд мечтал стать великим полководцем или министром, но, так как он был евреем, ему приходилось считаться с сильным антисемитизмом, распространенным в этих сферах. Это заставило его задуматься о медицине. В бытность его студентом-медиком (1873—1881) большое влияние на него оказал Эрнст Брюке, известный в то время физиолог.

Брюке рассматривал человека как динамическую *физиологическую* систему, в которой все процессы регулируются согласно физическим законам сохранения энергии. Этот взгляд на функционирование физиологических процессов лег в основу динамической теории Фрейда о *психологическом* функционировании (Sulloway, 1979).

После получения медицинской степени Фрейд занимался научными исследованиями и практикой в области неврологии. Некоторые его ранние исследования были посвящены сравнению взрослого и эмбрионального мозга. Он пришел к выводу, что наиболее ранние (незрелые) мозговые структуры устойчиво сохраняются в более поздних мозговых структурах, никогда полностью не исчезая; позднее это нашло свое отражение в представлениях Фрейда о развитии личности. Итак, первые годы его профессиональной жизни после окончания медицинской школы были заняты теоретическими и экспериментальными исследованиями, но затем по материальным соображениям Фрейд начинает заниматься частной практикой. В течение жизни Фрейд периодически переживает депрессии и приступы тревоги, временами принимая кокаин, чтобы снять возбуждение и избавиться от угнетенного состояния. Фрейд был женат и имел трех дочерей и трех сыновей.

В 1886 г. Фрейд работает с французским психиатром Жаном Шарко, который добился с помощью гипноза некоторого успеха в лечении людей, страдающих неврозами. Хотя Фрейд и не был полностью удовлетворен результатами гипноза, его вдохновляли идеи Шарко. Эрнст Джонс, первый биограф Фрейда, так высказывался о его достижениях в этот период: «Вся эта работа впоследствии сделает Фрейда первоклассным специалистом-неврологом, упорным тружеником, строгим и точным мыслителем, но пока в ней — за исключением, быть может, книги об афазии — еще мало усматривалось присутствие гения» (E. Jones, 1953, p. 220).

В 1897 г., последовавшим за годом смерти отца, Фрейд начал свой самоанализ. Он был по-прежнему подвержен депрессиям, и хотя интеллектуальные занятия помогали отвлекаться от страдания, он искал решение проблем в своем подсознании: «Мое выздоровление может произойти только с помощью работы подсознания. Я не могу обойтись только одним сознанием». Всю оставшуюся жизнь он продолжал заниматься самоанализом, посвящая ему последние полчаса своего рабочего дня. В 1890-х годах он пробует на своих пациентах различные варианты терапевтических методов. Сначала он использовал гипнотическое внушение в том виде, как его практиковал Шарко; затем он попробовал метод концентрации: он клал свою руку на голову пациента и побуждал его к воспроизведению воспоминаний. В этот период Фрейд также сотрудничал с венским врачом Иосифом Брейером, научился у него методу катарсиса (облегчение и высвобождение эмоций в процессе беседы пациента с психотерапевтом) и написал в соавторстве с ним книгу «*Исследования истерии*». К этому времени Фрейду уже за сорок, он еще мало, практически ничего, не сделал для построения того, что потом станет известно как психоанализ. Более того, собственные суждения Фрейда о себе и своей работе близки к мнению его биографа Джонса: «Я обладаю весьма ограниченными способностями и талантами. Совсем никакими к естественным наукам, нулевыми — к математике и к

любимым точным наукам. Но то, что мне дано, пусть весьма ограниченного свойства, развито, вероятно, очень сильно».

Поворотный момент в практической и теоретической деятельности Фрейда датируется началом самоанализа и началом применения в 1896 г. метода **свободных ассоциаций** в клинической работе с пациентами. В 1900 г. этот метод, позволяющий мыслям течь свободно, без запретов и искажений любого толка привел к появлению книги *«Толкование сновидений»*, которую до сих пор считают самой значительной работой Фрейда. В ней Фрейд начал разрабатывать свою теорию психики, и хотя в первые восемь лет после публикации было продано всего 600 экземпляров книги, он продолжал работать над этой теорией дальше. В 1902 г. было создано Психоаналитическое общество. В него вошли люди, которым предстояло стать выдающимися психоаналитиками: Альфред Адлер, Пауль Федерн, Отто Ранк и Шандор Ференци. Увеличивалось количество работ Фрейда, развивалась теория, но с ростом внимания публики начались и публичные оскорбления. В 1904 г. Фрейд опубликовал *«Психопатологию обыденной жизни»*, а в 1905 г. выходят *«Три этюда по теории сексуальности»*. В последней работе были представлены взгляды Фрейда на детскую сексуальность и на ее связь с сексуальными перверзиями и неврозами. Результатом стало шельмование Фрейда, которого сочли дьяволом и нечестивцем с грязными мыслями. Медицинским учреждениям, терпимо относящимся к взглядам Фрейда, объявлялся бойкот; одного из его первых последователей — Эрнста Джонса — вынудили покинуть должность психоневролога за расспросы пациентов об их сексуальной жизни.

Отклоняясь в сторону от нашего повествования, интересно отметить, что книги Фрейда долго и с презрением отвергались в Советской России как противоречащие коммунистической идеологии, и даже когда началась либерализация, специалисту, желавшему опубликовать свои статьи о сексе, заявили, что «нашей молодежи не нужны книги о Фрейде» (*The New York Times*, May 2, 1989, A 1).

В 1909 г. Фрейд был приглашен американским психологом Г. Стенли Холлом прочесть цикл лекций в Университете Кларка в Ворчестере, штат Массачусетс. Там Фрейд работал над теорией развития и теорией детских фантазий, развивал свои представления о принципах функционирования психики и взгляды на психоаналитический процесс. К тому времени он достиг значительной славы и признания, так что пациенты записывались к нему в очередь на прием.

Но у Фрейда были и проблемы. К 1919 г. он потерял почти все свои сбережения в результате Первой мировой войны. В 1920 г. в возрасте 26 лет умерла его дочь. Но, возможно, самым сильным его переживанием в то время был страх за жизнь двух сыновей, которые оказались на фронте. В 1920 г. на фоне этого исторического контекста Фрейд в свои 64 года разработал теорию **инстинкта смерти** — желания умереть, которое противостоит инстинкту жизни (желанию выжить).

Насколько явно отразилась война на его творчестве, настолько на него, очевидно, повлиял и антисемитизм, значительно возросший в 30-е годы. Например, в 1932 г. нацисты в Германии устроили публичное сожжение его книг. Вскоре после этого Фрейд опубликовал свою работу *«Моисей и монотеизм»*, в которой он предположил, что Моисей был на самом деле знатным египтянином, который присоединился к евреям и дал им религию. Фрейд объяснял антисемитизм сопротивлением людей строгому моральному кодексу евреев и

фактически заявил в этой книге, что этот кодекс был создан не евреем, а египтянином.

Фрейд умер 23 сентября 1939 г. в возрасте 83 лет. Почти до самого конца он продолжал свой ежедневный анализ и писал свои труды. Последние 20 лет его жизни замечательны высокой продуктивностью и большим личным мужеством. Ранее ему нужна была огромная смелость, чтобы делать свое дело, несмотря на нападки публики и коллег-медиков. Позднее потребовалось огромное мужество, чтобы продолжать работу, несмотря на потерю многих своих учеников и жестокость нацистов. В последний период своей жизни Фрейд продолжал работу, несмотря на крайне неблагоприятное физическое состояние и боль: ему пришлось перенести 33 операции по поводу рака челюсти. Хотя он был небогат, Фрейд отклонял выгодные предложения, которые, как он считал, поставили бы под угрозу его достоинство как ученого. В 1920 г. он отказался от предложения журнала «Космополитен» писать для них на темы типа: «Место мужа в доме», заявив: «Если бы я с самого начала своей карьеры считался с соображениями, определяющими дух вашего издания, уверен, что вряд ли стал бы известен в Америке или в Европе». В 1924 г. он отклонил сделанное Самуилом Голдвином предложение стоимостью в 100 тысяч долларов участвовать в создании фильмов по знаменитым любовным историям.

Большая часть того, что мы теперь называем основными элементами теории Фрейда, была разработана именно в эти последние 20 лет. Его человеческими качествами одни люди восхищались, отмечая его отзывчивость, мужество и гениальность, другие же, подчеркивая его многочисленные столкновения и разрывы с коллегами, считали его человеком ригидным, авторитарным и нетерпимым к чужому мнению (Fromm, 1959). Но как бы мы ни оценивали личность Фрейда, большинство, если не все, признают, что он отличался страстной жаждой истины и настойчиво, с огромным мужеством продолжал свои исследования. И последнее, большинство из тех, кто изучал Фрейда и психоанализ, согласятся, что факты личной жизни Фрейда и исторические реалии той эпохи (т.е. викторианская эпоха, Первая мировая война и антисемитизм) сыграли свою роль в окончательном оформлении его теории и развитии психоаналитического движения.

ВЗГЛЯДЫ ФРЕЙДА НА ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВО

В психоанализе имплицитно содержатся и взгляды на человека, и взгляды на общество, и даже, может быть, глобальная философия жизни. Хотя Фрейд стремился создать беспристрастную теорию, свободную от предрассудков как своих собственных, так и того исторического периода, в котором он жил, однако на самом деле психоаналитическая теория отразила темы, которые были актуальны для Европы конца XIX и начала XX в. Теория Фрейда базировалась на наблюдениях, но это были преимущественно наблюдения за пациентами среднего и высшего класса викторианской эпохи.

В центре психоаналитического учения о человеке находится понимание того, что человек есть **энергетическая система**. Постулируется, что существует систе-

ма, в которой энергия либо течет свободно, либо находит обходные пути, либо накапливается, как вода перед плотиной. Количество энергии ограничено, и если она тратится на одно, то ее остается существенно меньше на другое. То есть энергия, используемая для достижения культурных целей, недоступна более для сексуальных целей, и наоборот. Если один из каналов выхода энергии заблокирован, то она находит другой, в основном по линии наименьшего сопротивления. Цель всего поведения — *удовольствие*, т.е. уменьшение напряжения, или разрядка энергии.

Какое отношение имеет энергетическая модель к человеческому поведению? Эта модель порождена тем воодушевлением, которое переживали ученые во времена Фрейда в связи с открытиями в области энергетической динамики. Например, в соответствии с принципом сохранения энергии, введенным физиком XIX столетия Гельмгольцем, материя и энергия не исчезают, а превращаются из одной формы в другую. Не только физики, но и представители других наук изучали законы изменения энергии внутри системы. Как уже говорилось, во время обучения в медицинской школе большое влияние на Фрейда оказал физиолог Брюке. Человек, считал Брюке, движим силами, подчиняющимися закону сохранения энергии, и именно это представление было перенесено Фрейдом на психологические реалии поведения. Век динамики и энергетики обогатил ученых новой концепцией человека, гласящей, что «человек является энергетической системой и подчиняется тем же самым законам, которые управляют мыльными пузырями и движением планет» (Hall, 1954, pp. 12—13).

Помимо представления о человеке как об энергетической системе в концепции Фрейда содержится также мысль о том, что человеческие существа побуждаются сексуальными и агрессивными инстинктами, или влечениями (*drives*). Взгляды Фрейда на роль агрессии в поведении человека основывались на наблюдениях, но его интерпретация этих наблюдений имела явно философский характер. Так, например, в книге *«Недовольство культурой»* (Freud, 1930)* Фрейд писал: «А истинная суть всего этого, которая столь яростно отрицается, в том, что люди — вовсе не благородные, дружелюбные существа, жаждущие любви, которые всего лишь защищаются, если на них нападают, напротив, суть в том, что сильно выраженное стремление к агрессии должно быть признано в качестве составной части человеческих инстинктов» (р. 85). Продолжая разъяснять свою позицию дальше, Фрейд заявляет, что инстинкт агрессии лежит «в основе всех эмоциональных и любовных отношений между людьми за одним, быть может, исключением — отношения матери к своему ребенку мужского пола» (р. 89). Мы уже отмечали, что Фрейд опубликовал свою теорию агрессии и инстинкта смерти в 1920 г., после длительной и кровавой Первой мировой войны.

Наряду с влечением к агрессии Фрейд огромное внимание уделял сексуальному влечению и конфликту между выражением этого влечения и обществом. Акцент на сексуальных запретах, очевидно, был особенно тесно связан с вик-

* Работа Фрейда «*Civilization and Its Discontents*» выходила у нас под названиями: «*Цивилизация и ее враги*», «*Неудовлетворенность культурой*» и др. Более точный перевод названия — «*Недовольство культурой*» предложен А. М. Руткевичем. (*Примеч. науч. ред.*)

торианской эпохой, в которую жили и Фрейд, и его пациенты. По Фрейду, человек в своем настойчивом стремлении к удовольствию оказывается в конфликте с обществом и цивилизацией. Люди действуют в соответствии с **принципом удовольствия**, стремясь к «ничем не обузданному удовлетворению» своих желаний. Однако такой способ действий вступает в противоречие с требованиями общества и внешнего мира. Энергия, которая при других обстоятельствах могла бы быть высвобождена в стремлении к удовольствию и наслаждению, в этом случае должна быть заторможена и направлена по другому каналу, чтобы соответствовать целям общества. Фрейд полагал, что и научная деятельность, и деяния художника — практически весь спектр культурного творчества — суть выражение сексуальной и агрессивной энергии, которой не дали выразить себя более прямым путем.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

КАКОВА ЦЕНА ПОДАВЛЕНИЯ ВОЛНУЮЩИХ МЫСЛЕЙ?

Фрейд предполагал, что ценой прогресса нашей цивилизации оказывается нарастающий запрет на принцип удовольствия и все усиливающееся чувство вины. Нуждается ли цивилизация в подобном запрете? Во что обходятся индивиду его усилия подавить желания и отказаться от их «необузданного удовлетворения»?

Последние исследования Даниэля Уэгнера и его сотрудников позволяют предположить, что подавление волнующих мыслей может приводить к появлению негативных эмоциональных реакций и образованию психологических симптомов, таких, как фобии (иррациональные страхи) и навязчивые состояния (поглощенность неуправляемыми мыслями). В этих исследованиях испытуемым велели не думать о сексе. Старания не думать о сексе вызвали эмоциональное возбуждение, причем точно такое же, какое возникало у испытуемых, которым было дано разрешение думать

о сексе. Хотя через несколько минут возбуждение снизилось в обеих группах, они существенно различались по тому, что происходило с ними позже. В первой группе усилия подавить волнующие мысли приводили к вторжению этих мыслей в сознание и к возвратным всплескам эмоций. Если же испытуемым предоставлялась возможность свободно думать о сексе, подобных психологических последствий не наблюдалось.

Исследователи предполагают, что подавление волнующих мыслей может усиливать волнение. Другими словами, сам акт подавления может даже больше стимулировать данные мысли, чем в тех случаях, когда мы намеренно сосредоточиваемся на них. В итоге подобные усилия по подавлению мыслей не могут сослужить нам хорошую службу ни в эмоциональном, ни в психологическом плане.

Источники: Wegner, 1992, 1994; Wegner et al., 1990.

Еще одно следствие конфликта между индивидом и обществом — это душевные страдания (misery) и неврозы. По Фрейду, за прогресс цивилизации человек расплачивается душевными страданиями, утратой ощущения счастья и нарастающим чувством вины.

Таким образом, мы можем видеть, что за формальной концептуализацией теории личности в психоанализе присутствует некий имплицитный взгляд на человека. В соответствии с этим взглядом человеческие существа, подобно другим животным, побуждаются инстинктами, или влечениями, и действуют в целях поиска удовольствия. Люди функционируют как энергетические системы, в той или иной форме распределяя, запасаая, разряжая в основе своей одну и ту же энергию. Все поведение детерминировано, и по большей части — силами, лежащими за пределами нашего сознания. В конечном итоге психоанализ встает на защиту инстинктов и ищет способы уменьшения степени их фрустрированности (неудовлетворенности).

ВЗГЛЯДЫ ФРЕЙДА НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы знаем, что Фрейд обучался экспериментальной медицине и высоко ценил взаимосвязь теории с эмпирическими исследованиями. Он чувствовал необходимость в точном определении понятий, но также допускал и возможность того, что не очень четкие понятия и спекулятивные теории могут быть полезны на ранних стадиях развития науки.

Хотя Фрейд создал весьма разработанную теорию личности, все же главный вклад ученого заключался в характере тех наблюдений, которые он делал. Наблюдения Фрейда базировались на анализе пациентов, и, вообще говоря, он не видел особенной пользы в проверке принципов психоанализа лабораторными методами. Когда какой-нибудь психолог писал Фрейду, рассказывая ему о своих экспериментальных исследованиях психоаналитических положений, Фрейд отвечал, что психоаналитические понятия основываются на множестве достоверных наблюдений и не нуждаются в независимой экспериментальной верификации. Он вполне удовлетворялся интенсивным клиническим изучением отдельных пациентов, которое и было его главным исследовательским методом.

Этот метод исследования позволяет накопить значительный объем данных об индивиде. Вероятно, ни один другой метод в психологии даже не приближается к тому богатству информации, которую психоаналитик собирает об одном-единственном человеке. В то же время, как указывал сам Фрейд, аналитики отличаются от других ученых тем, что не используют эксперимент в своих исследованиях. Хотя Фрейд считал психоанализ частью научной психологии, большинство ранних исследований проводилось специалистами-медиками в ходе психотерапии. Только в последние 20-30 лет психологи попытались приложить традиционные научно-исследовательские методы к положениям психоанализа. По мере углубления в обсуждение психоаналитических понятий мы будем все больше сталкиваться с постоянной борьбой между сложными, неконтролируемыми наблюдениями, осуществляемыми в клинических условиях, и система-

тическим, контролируемым исследованием феноменов, проводимым в лаборатории. Например, совсем недавно прозвучала серьезная критика неконтролируемой природы фрейдовских наблюдений и способа их подачи: «Вместо того, чтобы обучать ученых, Фрейд пришел к тому, что обучал практиков в рамках довольно жесткой системы идей» (Sulloway, 1991, p. 275).

ПСИХОАНАЛИЗ: ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Теперь мы переходим к обсуждению деталей психоаналитической теории, помня об акценте на клинических исследованиях, который в ней делается, и о ее взглядах на функционирование человека как результат взаимодействия сил.

Структура

Каковы структурные элементы, которые использует психоаналитическая теория, чтобы объяснить поведение человека? На ранней стадии развития теории главным отправным пунктом психоаналитического учения было понятие уровней осознания. Действительно, Фрейд заявлял, что «у психоанализа нет других целей и достижений, кроме открытия бессознательного* в психической жизни» (1924, p. 397).

Понятие бессознательного

Трудно переоценить важность понятия бессознательного для теории психоанализа. Трудно переоценить также нравственные дилеммы, которые возникли в результате того, что это понятие было принято всерьез, и трудности ученых, с которыми они столкнулись при проведении соответствующих исследований. Суть понятия бессознательного состоит в том, что есть аспекты нашего существования, которые мы не полностью осознаем. Кроме того, в рамках психоаналитической теории понятие бессознательного включает мысль о том, что значительная часть, а может быть, и большинство наших действий, детерминируется неосознаваемыми силами и что много нашей психической энергии уходит либо на поиск приемлемых путей для выражения неосознаваемых желаний, либо на то, чтобы не пропустить их в сознание. Именно степень влияния бессознательного и мотивационные аспекты подобного влияния особенно примечательны для психоаналитического понятия бессознательного.

Уровни осознания

В соответствии с теорией психоанализа психическая жизнь может быть описана с точки зрения осознания психических феноменов: **сознательное** относится к явлениям, которые мы осознаем постоянно, в любой момент, **предсоз-**

* Термины «бессознательное», «неосознаваемое», «подсознательное» мы используем как синонимы. (Примеч. науч. ред. и пер.)

нательное — к явлениям, которые мы можем осознать, если обратим на них внимание, **бессознательное** — к явлениям, которые мы не осознаем и не можем осознать, если только не будут созданы специальные условия.

Хотя Фрейд не был первым, кто обратил внимание на важность бессознательного, но он был первым, кто исследовал в деталях свойства бессознательной жизни и придал им огромное значение для нашей повседневной жизни. Анализируя сновидения, оговорки, неврозы, психозы, творчество художников и ритуальное поведение, Фрейд попытался понять свойства бессознательного. Что он обнаружил прежде всего, так это то, что в бессознательной психической жизни нет ничего невозможного. Бессознательное алогично (противоположности могут означать одно и то же), не считается со временем (события разных периодов могут существовать одновременно) и с пространством (соотношения размеров и расстояния игнорируются, так что предметы огромных размеров могут помещаться внутри малых, а отдаленные друг от друга точки совмещаются). В этой связи вспоминается реплика Уильяма Джеймса о мире новорожденного ребенка как о «большой, расплывчатой и жужжащей мешанине».

Именно в сновидениях работа бессознательного становится наиболее очевидной. Здесь нам открывается мир символов, где множество идей могут ужаться в одно слово, где деталь одного предмета может обозначать одновременно множество разных вещей. Именно через процесс символизации пенис может быть представлен змеей или носом, женщина — церковью, часовней или лодкой, а мать, полностью поглощающая своего ребенка, — осьминогом. Благодаря символизации мы можем взглянуть на процесс письма как на сексуальный акт: перо здесь представляет мужской орган, а бумага — женщину, принимающую чернила (семя), которые вытекают при быстрых — туда-сюда — движениях пера (Groddeck, 1923). В «Книге об Этом» Гроддек приводит много завораживающих примеров работы бессознательного, в том числе он описывает действие бессознательного в его собственной жизни.

Я не могу вспомнить, как она (няня) выглядела. Я не знаю ничего, кроме ее имени Берта, сияющего имени. Но я ясно помню тот день, когда она ушла. В качестве прощального подарка она дала мне медную монетку в три пфеннига. Трешку... С этого дня меня начало преследовать число три. Такие слова, как Троица, Треугольник, Тройственный союз, несли оттенок чего-то сомнительного, и не сами слова, а идеи, сцепленные с ними. Да, и даже целый комплекс идей строился вокруг них причудливой игрой ума ребенка. По этой причине Святой Дух как Третий член Троицы был подозрителен мне уже в раннем детстве. Тригонометрия в школьные годы была сущим наказанием... Да, Тройка — что-то вроде фатального числа для меня.

Источник: Groddeck, 1923, p. 9

Мотивированное бессознательное. По своим корням психоаналитическая теория является мотивационной теорией поведения человека. Как было отмечено выше, согласно теории психоанализа, значительная часть наших действий мотивирована со стороны бессознательных влияний. Как будет более детально показано дальше, в соответствии с этой теорией некоторые мысли, чувства и побуждения находятся в бессознательном по вполне мотивированным причинам. То есть, если позволить мыслям появиться в сознании, это

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ**НЕУДАЧА, НЕВЕЗЕНИЕ И НЕОСОЗНАННАЯ МОТИВАЦИЯ**

В своей работе «Потерпевшие от успеха» Фрейд рассказал об индивидах, которые из-за чувства вины буквально заболевают, как только осуществляется их долго лелеемое желание. Сравнительно недавно Рой Шейфер (Roy Schafer) описал неосознаваемые значения, которые могут иметь для человека успех, неудача, радость и несчастье. Он предполагает, что повторяющиеся неудачи и хроническое невезение — это скорее проявления самонаказания, а не неизбежных ударов судьбы. Например, в одном случае мужчина добивается меньшего, чем мог бы, ради того, чтобы избежать ревности со стороны других людей, а в другом — молодой человек стремится к неуда-

чам, чтобы пощадить самооценку своего не слишком много добившегося отца. «Таким образом, для этого молодого человека неудача была одновременно и своего рода успехом, а успех одновременно оказывался и неудачей». В третьем случае женщина была крайне склонна к самопожертвованию, чтобы удержать любовь других людей. Хотя «стремление к неудаче» и «идеализация невезения», как видно, встречаются у представителей обоего пола, Шейфер считает, что первое больше преобладает у мужчин, а второе — у женщин. Это не значит, тем не менее, что все случаи неудачи или невезения вызываются неосознаваемыми конфликтами.

Источник: Schafer, 1984.

причинит нам боль или создаст дискомфорт. Например, если вспомнить болезненные события из прошлого, признать чувства ревности или враждебности, или осознать сексуальное желание по отношению к тому, с кем сексуальное взаимодействие запрещено, равно как и желание причинить боль любимому человеку, то все это может доставить нам серьезный дискомфорт. Таким образом, в соответствии с нашим стремлением к удовольствию и избеганию боли мы стараемся удержать подобные мысли, чувства и мотивы за пределами нашего сознания.

Считая, что мысли, чувства и воспоминания не осознаются по вполне мотивированным причинам, психоаналитики далее предполагают, что скрытое в подсознании может проявляться в нашем повседневном поведении через оговорки, ошибки восприятия, «случайности» («нечаянности»), нехарактерные поступки или внешне иррациональные действия. Другими словами, наши скрытые «истинные» чувства и мотивы могут вырываться вовне вопреки нашим усилиям похоронить их в глубинах бессознательного. Итак, дело не только в том, что есть компоненты нашего Я, о которых мы ничего не знаем, но и в том, что эти компоненты влияют на наше повседневное поведение, причем часто таким образом, что это приводит в замешательство и нас самих, и окружающих. Для

многих аналитиков психоанализ — это как раз и есть способ исследования подобных бессознательных влияний.

Релевантные психоаналитические исследования. Бессознательное никогда не наблюдается непосредственно. Какими же доказательствами мы располагаем в поддержку концепции бессознательного? Давайте рассмотрим ряд свидетельств, которые можно истолковать в пользу существования бессознательного, начиная с клинических наблюдений самого Фрейда. Важность бессознательного Фрейд понял в результате наблюдений за гипнотическими феноменами. Как всем хорошо известно, люди, находясь под гипнозом, могут вспоминать вещи, которые прежде припомнить не могли. Более того, в состоянии постгипнотического внушения они совершают какие-то действия, не отдавая себе отчета в том, что подчиняются внушению, т.е. полностью верят, что поступают по собственной воле и независимо от чьего-то внушения. Когда Фрейд отказался от метода гипноза и продолжил свою терапевтическую практику, используя другие методы, он обнаружил, что пациенты часто вспоминают и осознают события и желания, ранее глубоко запрятанные. Нередко такие открытия сопровождались болезненными эмоциями. Это действительно волнующее клиническое наблюдение, когда вы видите пациента, внезапно переживающего сильнейшую тревогу, истерически рыдающего или впадающего в ярость, когда он (или она) внезапно вспоминает вытесненное событие или вступает в контакт со своим запретным чувством. Таким образом, именно подобные клинические наблюдения навели Фрейда на мысль, что бессознательное содержит воспоминания и желания, которые не только не представлены в нашем потоке сознания, но и «намеренно захоронены» в нашем подсознании.

А как обстоит дело с экспериментальными подтверждениями? В 60-е и 70-е годы XX в. экспериментальные исследования были сосредоточены на бессознательном восприятии или на том, что называют **восприятием без осознания**. Может ли человек «знать» что-то, не зная, что он это знает? Например, может ли человек слышать или воспринимать стимулы и находиться под влиянием этих стимулов, не подозревая о том, что он их воспринял? В настоящее время это явление известно как *подпороговое восприятие*, т.е. регистрация человеком стимула на уровне, находящемся ниже того порога, который требуется для осознанного восприятия. Например, в некоторых ранних исследованиях одной группе испытуемых показывали «загадочную картинку» с уткой, контур которой был замаскирован ветками дерева. Другой группе был показан похожий рисунок, но без утки. Обеим группам рисунок предъявляли короткое время — так, чтобы его едва можно было успеть разглядеть. Это было сделано с помощью тахистоскопа — аппарата, который позволяет экспериментатору предъявлять человеку стимулы с очень высокой скоростью, затрудняющей их восприятие. Затем испытуемых просили закрыть глаза, вообразить себе естественный пейзаж, зарисовать его и назвать его части. Будут ли группы различаться, т.е. будут ли испытуемые из группы «смотревших» на картинку с уткой рисовать пейзажи, отличные от пейзажей испытуемых из другой группы? И если да, то будет ли такое различие связано с разницей в припоминании того, что было воспринято? Обнаружилось, что в рисунках испытуемых, «видев-

ших» картинку с уткой, встречалось гораздо больше образов, ассоциирующихся с уткой (утка, вода, птицы, перья), чем в рисунках испытуемых из другой группы. Тем не менее эти испытуемые не сообщали, что видели утку во время эксперимента, и большинство из них даже затруднялись найти ее, когда их просили поискать утку на картинке. Другими словами, стимулы, которые не воспринимались осознанно, все же влияли на воображение и мысли испытуемых (Eagle, Wolitzky and Klein, 1966).

Тот факт, что люди могут воспринимать и испытывать влияние стимулов, о которых они не подозревают, сам по себе еще не означает, что здесь задействованы психодинамические или мотивационные силы. Существуют ли доказательства, что подобные силы имеют или могут иметь место? Здесь можно отметить два релевантных направления исследований. Первое изучаемое явление называют **перцептивной защитой**; оно представляет собой процесс, посредством которого индивид защищается от тревоги, сопровождающей узнавание угрожающих стимулов. В одном давнем эксперименте испытуемым предъявляли через тахистоскоп два типа слов: нейтральные слова — такие, как *яблоко*, *танец* и *ребенок*, и эмоционально окрашенные слова — такие, как *изнасилование*, *шлюха*, *пенис*. Слова предъявлялись сначала с очень высокой скоростью, а потом с каждым разом все медленнее. Фиксировались тот момент, когда испытуемые были в состоянии идентифицировать каждое из этих слов, и активность реакции их потовых желез на каждое слово (один из общепринятых показателей психического напряжения). Эти измерения продемонстрировали, что испытуемые затрачивали больше времени на опознание эмоционально окрашенных слов, чем на опознание нейтральных, и обнаруживали признаки появления эмоциональной реакции на значимые слова до того, как они опознавались (McGinnies, 1949). Несмотря на критику (например, может быть, испытуемые опознали эмоционально значимые слова раньше, но стеснялись назвать их экспериментатору), благодаря исследованиям подобного рода набирается все же достаточно свидетельств того, что люди, сами того не осознавая, могут избирательно реагировать на специфические эмоциональные стимулы и избегать их (Erdelyi, 1984).

Более поздние исследования были направлены на изучение явления, которое получило название **подпороговая психодинамическая активация** (Silverman, 1976, 1982; Weinberger, 1992). В этих исследованиях предпринимается попытка стимулировать бессознательные желания, в то же время не допуская их осознания. Как правило, в экспериментальной процедуре используется тахистоскоп, чтобы предъявить субъекту стимульный материал, связанный с желаниями, несущими в себе угрозу или, наоборот, снимающими тревогу. Затем наблюдают, наступил ли ожидаемый эффект. В случае активации угрожающих желаний ожидается, что стимульный материал, будучи предъявлен на подпороговом уровне (ниже порога осознанного узнавания), расшевелит неосознаваемый конфликт и таким образом усилит состояние психологического дисбаланса. В случае со стимулом, снижающим тревогу, ожидается, что стимульный материал, будучи предъявлен на подпороговом уровне, ослабит неосознаваемый конфликт и таким образом уменьшит и состояние психологического дисбаланса. Например, текст «Я теряю маму» может сильно расстроить некоторых

испытуемых, в то время как текст «Мама и я — одно целое» может ободрить, вернуть уверенность.

В серии исследований Сильверман и его коллеги продемонстрировали, что эффект действия подобной подпороговой психодинамической активации действительно может быть получен в эксперименте. В одном из исследований данный метод был использован для того, чтобы предъявить стимульный материал, усиливающий конфликт («любящий папа нездоров») и снижающий конфликт («любящий папа в порядке»), девушкам-студенткам. Обнаружилось, что у испытуемых, склонных к конфликту на сексуальной почве, стимульный материал, усиливающий конфликт и предъявленный без возможности осознания, вызывал сбой памяти на текстах, идущих сразу после подпороговой активации конфликта. Эта закономерность не проявляется при предъявлении материала, смягчающего конфликт, и у тех испытуемых, которые не склонны к конфликтам на сексуальной почве (Geisler, 1986). Здесь имеются два ключевых момента: 1) то, какой материал принесет определенным группам испытуемых огорчение или утешение, предсказывается заранее на основе психоаналитической теории; 2) данные эффекты возникают только тогда, когда стимульный материал воспринимается под порогом узнавания, т.е. бессознательно.

Еще один интересный пример использования модели подпороговой психодинамической активации дает исследование пищевых расстройств. В первом из этих исследований здоровые женщины — студентки колледжа и женщины, имеющие признаки пищевых расстройств, сравнивались по тому, как много крекеров они съедали после предъявления (на подпороговом уровне) трех сообщений: «Мама покидает меня», «Мама покупает это», «Мона покупает это»* (Patton, 1992). Проверяемая гипотеза, вытекающая из теории психоанализа, состояла в том, что испытуемые, имеющие пищевые расстройства, борются с чувством потери и покинутости, идущим из детства, и потому будут искать замещающего удовлетворения в форме поедания крекеров, как только их внутренний конфликт подсознательно активизируется через сообщение: «Мама покидает меня». Действительно, оказалось, что испытуемые, имеющие пищевые расстройства, получившие подпороговые стимулы покинутости, одиночества («Мама покидает меня»), съедали больше крекеров, чем испытуемые, не имеющие пищевых расстройств, или испытуемые с расстройствами, подвергнутые той же стимуляции покинутости, но только *над* порогом осознания.

Это исследование было повторено с использованием дополнительного стимула в виде рисунка, изображающего рыдающего ребенка и женщину, уходящую прочь, в сочетании с сообщением «Мама покидает меня» и рисунка с изображением просто идущей женщины в сочетании с нейтральным сообщением «Мама прогуливается». Женщины, имеющие пищевые расстройства и подвергавшиеся воздействию и фраз, и рисунков, стимулирующих чувство покинутости, съедали намного больше крекеров по сравнению с женщинами, которые имели пищевые расстройства и подвергались воздействию тех же стимулов, но *над* порогом осоз-

* Чтобы сохранить в русском переводе сходное звучание трех предложений, мы вынуждены были изменить содержание двух последних фраз, что в данном случае не принципиально. В оригинале: «Mama is leaving me», «Mama is loaning it», «Mona is loaning it». (Примеч. пер.)

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

СИЛА ПОДПОРОГОВЫХ СООБЩЕНИЙ

Как только было открыто подпороговое восприятие, встал вопрос о том, в какой степени подобные сообщения могут влиять на то, что мы думаем, чувствуем и делаем. Может ли реклама, используя скрытые внушающие фразы, заставить людей покупать вещи, которые они иначе не купили бы? Могут ли кассеты, рассчитанные на терапевтический эффект, с заложенными в них скрытыми сообщениями, предписывающими расслабиться, реально оказывать успокаивающее действие? А можно ли повысить вашу уверенность в себе, если подобные скрытые сообщения будут передавать вам положительную информацию о вас? А как быть с родителями, которые предъявляют судебные иски в связи с тем, что самоубийства их сыновей

вызваны, по их мнению, приказом «Сделай это!», зашифрованным в музыке рок-группы «Джудас Прист» («Judas Priest»)?

В целом все психологи согласны, что подпороговое восприятие существует, но они расходятся в оценке того, насколько сильно и всепроникающе его воздействие. Нет ни доказательств его силы в рекламе, ни подтверждения терапевтического эффекта кассет с подпороговыми сообщениями, да и родители проиграли судебный процесс против группы «Джудас Прист».

Тем не менее некоторые психологи утверждают, что специфические подпороговые сообщения, адресованные подсознанию индивида, могут воздействовать на то, что человек думает, чувствует и делает.

нания, и по сравнению с женщинами, не имеющими подобных расстройств, которые подвергались действию этих стимулов как над, так и под порогом осознания (Gerard, Kupper, Nguyen, 1993). Еще раз было продемонстрировано, что только в том случае, когда стимулы предъявляются на подсознательном уровне, они способны активизировать неосознаваемые желания и конфликты.

Некоторые ученые рассматривают исследования перцептивной защиты и подпороговой психодинамической активации как решающие экспериментальные подтверждения важной роли психодинамических, мотивационных факторов в детерминации того, что «вложено» и «хранится» внутри бессознательного (Weinberger, 1992). Тем не менее эти эксперименты часто критикуют с точки зрения методологии, а некоторые эффекты иногда бывает трудно повторить или воспроизвести в других лабораториях (Balay and Shevrin, 1988, 1989; Holender, 1986).

Современный статус понятия бессознательного. Понятие мотивированного бессознательного по-прежнему занимает место в самом центре психоаналитической теории. Как оно воспринимается более широким психоло-

гическим сообществом? Сегодня почти все психологи, независимо от того, являются ли они аналитиками или нет, согласились бы с тем, что бессознательные процессы существенно влияют на то, что именно привлекает наше внимание и какие чувства мы испытываем. Познакомьтесь, для примера, с мнением Джакоби, известного исследователя в области бессознательного восприятия, не являющегося приверженцем психоаналитической теории: «Наше заключение, может быть, не слишком приятное для обычного человека, таково: влияние бессознательного вездесуще. Очевидно, что люди иногда осознанно строят планы и совершают осознанные действия. Тем не менее гораздо чаще поведение находится под влиянием бессознательных процессов, т.е. мы совершаем действие, а потом, если спросят, находим ему оправдание» (Jacoby, Toth, Lindsay & Debnar, 1992, p. 82). В то же время существуют разные точки зрения относительно принципов функционирования бессознательного, содержания бессознательного и его мотивационных аспектов.

Здесь можно рассмотреть две противоположные позиции: одна позиция делает упор на психоаналитическом бессознательном, а другая — на том, что называют *когнитивным бессознательным* (Kihlstrom, 1990; Pervin, 1996).

Как мы уже видели, *психоаналитический* взгляд на бессознательное подчеркивает иррациональную, алогичную природу его функционирования. Вдобавок содержание бессознательного, как предполагают аналитики, состоит, главным образом, из сексуальных и агрессивных образов, чувств и мотивов. И наконец, аналитики подчеркивают, что то, что находится в бессознательном, попадает туда по определенным мотивам, и содержание бессознательного влияет на мотивы повседневного поведения человека.

Напротив, в соответствии с *когнитивным* представлением о бессознательном, не существует фундаментальной качественной разницы между неосознанными и осознанными процессами. С этой точки зрения бессознательные процессы, во-первых, могут быть такими же разумными, логичными и рациональными, как и сознательные, во-вторых, когнитивное представление о бессознательном подчеркивает разнообразие содержимого, которое может находиться в бессознательном, не выделяя в особую категорию сексуальные и агрессивные сферы. И наконец, в связи с этим когнитивное представление о бессознательном не делает упор на мотивационные факторы. Согласно когнитивному представлению, познавательные процессы являются бессознательными потому, что они не могут протекать на уровне сознания, либо потому, что они никогда и не достигали этого уровня, либо потому, что они стали со временем слишком рутинными и автоматическими. Например, завязывание шнурков на ботинках происходит настолько автоматически, что мы не отдаем себе отчета, как мы это делаем. Сходным образом мы действуем при печатании на машинке, находя буквы на клавиатуре. Многие из наших культурных догматов были усвоены именно таким подсознательным образом, так что мы не можем их озвучить как убеждения. Как было замечено в главе 1, мы даже не подозреваем о них, пока не встречаем представителей другой культуры. Однако подобное содержание бессознательного удерживается там отнюдь не по мотивационным причинам. И соответственно подобное бессознательное не обязательно оказывает мотивационное влияние на наше поведение.

Таблица 3.1. Сравнение двух взглядов на бессознательное:
психоаналитического и когнитивного

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД	КОГНИТИВНЫЙ ВЗГЛЯД
1. Акцент на алогичном, иррациональном характере бессознательных процессов. ными процессами.	1. Отсутствие фундаментальных различий между сознательными и бессознательными процессами.
2. Акцент на мотивах и желаниях как содержании бессознательного.	2. Акцент на мыслях как содержании бессознательного.
3. Акцент на мотивационных аспектах функционирования бессознательного.	3. В фокусе — немотивационные аспекты функционирования бессознательного.

Суть этих противостоящих друг другу взглядов точно схвачена в приводимом ниже утверждении Килстрема, одного из лидеров когнитивного направления в изучении бессознательного:

Психологическое бессознательное, научно обоснованное современной психологией, весьма отличается от того, что когда-то в Вене имели в виду Зигмунд Фрейд и его коллеги-психоаналитики. Их бессознательное было горячим и влажным; оно кипело гневом и вожделением; оно было примитивно, иррационально и извергало галлюцинации. Бессознательное современной психологии добрее и благороднее, оно более рационально и готово к разумным ограничениям, даже если и его нельзя назвать совсем уж сухим и холодным.

Источник: Kihlstrom, Barnhardt, & Tataryn, 1992, p. 788

Хотя предпринимались усилия, чтобы соединить психоаналитический и когнитивный взгляды на бессознательное (Epstein, 1994), расхождение позиций сохраняется. В итоге, хотя важность феноменов бессознательного общепризнана и изучение этих феноменов стало важным направлением эмпирических исследований, однако, правомерность исключительно психоаналитического подхода к теме бессознательного остается спорной для многих, а возможно, и для большинства ученых непсихоаналитической ориентации.

Оно, Я и Сверх-Я

В 1923 г. Фрейд разработал более формальную структурную модель психоанализа, в основе которой лежат понятия Оно (Id), Я (Ego) и Сверх-Я (Superego), относящиеся к различным аспектам человеческой жизнедеятельности*. В соответствии с этой теорией **Оно** представляет собой источник всей побудительной энергии. Необходимая для человеческой жизнедеятельности

* *Id* (в немецком оригинале З. Фрейда — *Es*), *Ego* (в немецком — *Ich*) и *Superego* (в немецком — *Uber-Ich*) переводятся в книге соответственно как *Оно*, *Я* и *Сверх-Я*, хотя существуют и другие переводы этих слов в виде «кальки» с английского: Ид, Эго и Супер-эго. Обратим внимание также на то, что слово Я (*Ego*) в психоанализе используется для обозначения одной из трех личностных подсистем (или «инстанций») и это его значение не совпадает (или не полностью совпадает) с рефлексивным Я (*self*), с которым мы встретимся в других теориях и теоретических подходах. (Примеч. науч. ред. и пер.)

энергия изначально присуща сексуальным и агрессивным влечениям, инстинктам жизни и смерти, которые составляют существенную часть Оно. В своем функционировании Оно стремится к высвобождению («разрядке») возбуждения, напряжения и энергии. Эта подсистема действует в соответствии с принципом удовольствия - ищет наслаждения и избегает боли. Действуя таким образом, Оно стремится к немедленной и тотальной разрядке, напоминая избалованного ребенка: Оно хочет то, что хочет, тогда, когда этого захочет. То есть Оно не выносит фрустраций и свободно от любых запретов, не обращает никакого внимания на реальность и может находить удовлетворение как в реальном действии, так и в фантазиях, воображая, что уже имеет то, что хочет; воображаемое удовлетворение ничем не хуже реального; Оно вне резонанса, вне логики, вне ценностей, вне морали. В итоге, Оно требовательно, импульсивно, слепо, иррационально, асоциально, эгоистично и, наконец, обожает удовольствие.

Полной противоположностью Оно является **Сверх-Я**, представляющее моральную ветвь нашего существования. Сюда относятся идеалы, за которые мы боремся, и наказания (чувства вины), которых мы ожидаем, когда нарушаем свой этический код. Эта структура функционирует, чтобы контролировать поведение в соответствии с правилами общества, предлагая награды (чувство гордости, любви к себе) за «хорошее» поведение и наказания (чувства вины и неполноценности, а также самонаказание в виде так называемых несчастных случаев) за «плохое» поведение.

Сверх-Я может функционировать на очень примитивном уровне, будучи относительно неспособным считаться с реальностью и менять свои действия в зависимости от обстоятельств. В таком случае человек не в состоянии отличать мысль от действия, переживая чувство вины за дурные помыслы, даже если они не приводят к проступку. Более того, индивид ограничивает себя суждениями типа «все-или-ничего», «черное-или-белое» и стремится к совершенству. Чрезмерное увлечение такими словами, как *хороший*, *плохой*, *приговор*, *суд*, говорит о строгом Сверх-Я. Но Сверх-Я может быть также понимающим и гибким. Например, люди бывают способны прощать себя или кого-то другого, если для них очевидно, что все произошло случайно или совершено в состоянии сильного стресса. В ходе развития дети учатся различать столь важные тонкости и смотреть на вещи не только с позиции «все-или-ничего», «правильно-или-не-правильно», «черное-или-белое».

Третья подсистема, выделенная Фрейдом, — это Я. В то время как Оно ищет удовольствия, а Сверх-Я — совершенства, Я стремится к реальности. Функция Я заключается в том, чтобы выразить и удовлетворить желания Оно, согласовав их с реальными обстоятельствами и с требованиями Сверх-Я. В то время как Оно действует в соответствии с принципом удовольствия, Я действует в соответствии с **принципом реальности**: удовлетворение инстинктов откладывается до того момента, когда можно будет получить наибольшее удовольствие при минимуме болезненных и неприятных последствий. В соответствии с принципом реальности энергия Оно может блокироваться, отводиться в сторону или освобождаться постепенно в полном согласии с требованиями реальности и совести. Подобная стратегия не противоречит принципу удоволь-

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

КАК ИЗМЕРИТЬ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ «Я»:
ТЕСТ НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ,
РАЗРАБОТАННЫЙ Д. ЛОВИНДЖЕР

Фрейд не очень-то верил в способность Я эффективно осуществлять «руководящую функцию» в урегулировании требований Оно, Сверх-Я и реальности. Джейн Ловинджер думала иначе. Ее теория *развития Я* (Loevinger, 1976) фиксирует внимание на огромных индивидуальных различиях в функционировании Я. Функционирование Я представляет собой специфический способ, с помощью которого человек интерпретирует свой опыт и воздействует на окружающий мир: этот способ проявляется в том, как человек перерабатывает информацию, как контролирует свои импульсы и как строит отношения с людьми.

Опираясь на теорию психоанализа, так же как и на другие психологические теории, Ловинджер заявляет о существовании последовательных стадий в функционировании Я. Эти стадии охватывают весь процесс развития Я, который представляет собой последовательное, прогрессивное продвижение ко все более *зрелым*, как их называет Ловинджер, *уровням* функционирования Я. На низших уровнях развития Я индивиды думают упрощенно и стереотипно, они импульсивны, склонны к самозащите. На среднем уровне развития Я индивиды воспринимают мир в категориях добра и зла, ценят конформность по отношению к правилам и лояльность к друзьям и семье, они погло-

щены приспособлением к социуму. На высших уровнях развития Я индивиды мыслят сложно, в своих отношениях с людьми пытаются соединить близость и независимость, принимают многоаспектность и амбивалентность жизни. Человек может остановиться на каждой из перечисленных стадий развития, так что в любой возрастной группе люди будут резко различаться по уровню развития Я.

Как можно измерить такой широкий и всеобъемлющий конструкт? Ловинджер разработала Тест незаконченных предложений (Sentence Completion Test) (Loevinger & Wessler, 1970), состоящий из 36 начальных заготовок фраз (например: «Женщине всегда следовало бы...»), которые испытуемые заканчивают, как хотят. По собственным словам Ловинджер, «Тест незаконченных предложений, будучи тестом со свободными ответами, позволяет раскрыть внутреннюю систему координат респондента. Это дает возможность заглянуть в структуру личности, к которой не могут подобраться объективные тесты» (1993, р. 12). В приведенной ниже таблице для примера представлены две начальные заготовки фраз и ответы, данные индивидами, имеющими низкий, средний и высокий уровни развития Я.

Эти ответы на два незаконченных предложения наглядно демонстрируют последовательность продвижения

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ Я	(1) ЖЕНЩИНЕ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ...	(2) КОГДА МЕНЯ КРИТИКУЮТ...
<i>Низкий:</i>	...добиваться того, что она хочет.	...я прихожу в ярость и наношу ответный удар.
<i>Средний:</i>	...пытаться выглядеть привлекательно.	...я чувствую себя глубоко задетым и мне кажется, что критикующий меня не любит.
<i>Высокий:</i>	...выбирать такие роли в жизни, какие, по ее мнению, отражают ее истинное Я.	...мне это нравится, потому что я могу поучиться у других и увидеть в себе то, что видят во мне окружающие.

по уровням, которое Ловинджер описывает как развитие Я. На низшем полюсе мы видим довольно простую интерпретацию опыта (т.е. импульсивное удовлетворение сиюминутных потребностей), в то время как на высшем полюсе индивиды демонстрируют наличие намного более сложной и более интегрированной системы координат. Все эти завершения пред-

ложений получены от взрослых и иллюстрируют огромный диапазон индивидуальных различий в функционировании Я у людей одной и той же возрастной категории. В то время как Фрейд уделял относительно мало внимания Я, теория стадий Ловинджер и ее эксперименты проливают свет на значение Я в жизнедеятельности личности.

ствия, а скорее свидетельствует о временном отступлении. Она служит для того, чтобы, по словам Бернарда Шоу, «можно было выбрать линию наибольшей выгоды, а не линию наименьшего сопротивления». Я способно отделить желание от фантазии, может выдержать напряжение и компромисс и может изменяться со временем. Соответственно в Я выражается развитие перцептивных и когнитивных навыков, способность воспринимать больше информации и думать в более сложных терминах. Например, с какого-то момента человек может начать думать в терминах будущего и с позиции того, что хорошо в долгосрочной перспективе. И эти качества резко отличаются от нереалистичного, неменяющегося и требовательного Оно.

По сравнению со своим вкладом в разработку бессознательного и Оно Фрейд относительно мало внимания уделял Я. Он изобразил Я как слабую структуру, бедное существо, которое служит сразу трем суровым господам — Оно, реальности и Сверх-Я. «Бедное» Я переживает тяжелые времена, обслуживая трех господ, и призвано согласовывать жалобы и требования каждого из них. Особое значение имеет отношение Я к тирании Оно.

Можно сравнить отношение Я к Оно с отношением, существующим между всадником и лошадью. Лошадь дает движущую энергию, а прерогатива всадника — определять цель и направлять движение своего могучего коня к этой цели. Но слишком часто между Я и Оно мы наблюдаем менее идиллическую картину, когда всадник вынужден направлять свою лошадь туда, куда она сама хочет скакать.

Источник: Freud, 1933, p. 108

Итак, по Фрейду, Я — логичный, рациональный, устойчивый к напряжению «руководящий орган» личности, но оно же — бедный всадник на стремительной лошади Оно и находится под властью трех господ.

Только незадолго до своей смерти Фрейд начал больше внимания обращать на важность Я для личности. Эта тема в дальнейшем разрабатывалась его дочерью Анной Фрейд и рядом других психоаналитиков, чьи труды были позднее отнесены к *психологии Я (ego-psychology)*. Хотя, согласно ранним представлениям, Я не имеет своей собственной энергии и вынуждено править туда, куда захочет Оно, согласно более поздним представлениям, Я отводится особая роль в разрешении конфликтов и в процессе адаптации. Эта точка зрения допускала, что удовольствие индивид может испытывать не только от разрядки энергии Оно, но и от бесконфликтного функционирования Я. Согласно Я-психологии, Я имеет свой собственный источник энергии и находит удовольствие в овладении окружающей средой. Эта концепция связана с понятием *мотивации компетентности*, предложенным Р. У. Уайтом (R.W. White, 1959). При описании личности эта концепция особое значение придавала способам, с помощью которых люди активно осваивают окружающий их мир, а также способам их мышления и восприятия. Хотя по-прежнему можно было бы считать, что эти способы освоения и познания мира обслуживают Оно и смягчают конфликт, в них теперь стали видеть и независимые адаптивные функции, и самостоятельную важность.

Психологи попытались изучить индивидуальные различия в функционировании Я. Так, например, были разработаны процедуры измерения для таких понятий, как *Сила Я* (Barren, 1953), *развитие Я* (Loevinger, 1976, 1985, 1993) и *Я-контроль* и *Я-упругость* (Block, 1993; Block & Block, 1980; Funder & Block, 1989). Хотя в деталях эти понятия, так же как и методы их измерения, различаются, но их объединяет внимание к таким свойствам, как способность выносить отсрочку удовлетворения потребности, способность выносить фрустрацию и справляться со стрессом, четкое ощущение себя, способность строить отношения с другими на основе близости и взаимности, наличие интернализованной системы ценностей и относительная бесконфликтность жизнедеятельности.

Понятия сознательного, бессознательного, Оно, Я и Сверх-Я в высшей степени абстрактны и не всегда определяются с большой точностью. Более того, определенная нехватка ясности связана с тем, что значение некоторых понятий менялось по мере развития теории, но конкретный характер этих изменений никогда отчетливо не проговаривался (Madison, 1961).

В конце концов надо ясно понимать, что эти понятия суть концептуализации реальных феноменов. Хотя язык живописен и конкретен, мы не должны смотреть на понятия как на реальные вещи. Внутри нас нет электростанции с маленьким гномом, распределяющим энергию. Речь не идет о том, что в нас «сидят» Оно, Я и Сверх-Я, а только о том, что, согласно теории, существуют такие свойства человеческого поведения, которые полезно концептуализировать в данных структурных понятиях. Структуры приобретут большую определенность, если обратиться к процессам, с которыми они связаны; это мы сейчас и сделаем.

Процесс

Инстинкты жизни и смерти

Мы уже обсудили взгляды Фрейда на личность как на энергетическую систему, подчиняющуюся тем же самым законам, что и другие энергетические системы. Энергия может видоизменяться и трансформироваться, но по существу это все та же самая энергия. В рамках этого представления процессы (динамика), рассматриваемые теорией психоанализа, относятся к способам, посредством которых энергия выражается, блокируется или трансформируется. Согласно теории, источник всей психической энергии заключен в состояниях телесного возбуждения, которые ищут выражения и ослабления напряжения. Эти состояния называются *инстинктами*, или *влечениями {drives}**. Они представляют собой постоянно действующие неотвратимые силы. В более ранних представлениях фигурировали эго-инстинкты, связанные с тенденциями к самосохранению, и **сексуальные инстинкты**, связанные с тенденциями к сохранению рода. В более поздних представлениях речь шла об **инстинкте жизни**, вбирающем в себя более ранние эго- и сексуальные инстинкты, и об **инстинкте смерти**, включающем стремление организма умереть или вернуться к неорганическому состоянию. Энергия инстинкта жизни получила название **либидо**. С инстинктом смерти, вообще говоря, не ассоциируется никакого общепринятого названия. Фактически инстинкт смерти остается одной из самых противоречивых и наименее принятых частей теории, притом что большинство аналитиков вместо этого говорят об **инстинкте агрессии**. Оба инстинкта — и сексуальный, и агрессивный — считаются составляющими Оно.

В теории психоанализа инстинкты характеризуются как стремление к немедленному снижению напряжения, к достижению удовлетворения и удовольствия. По сравнению с животными, человеческие существа способны к удовлетворению инстинктов более разнообразными и многочисленными способами. Это обеспечивает уникальность личности. Более того, у людей инстинкты, до того как они смогут найти удовлетворение, могут быть заторможены и модифицированы.

Динамика функционирования

С точки зрения динамики функционирования, что может происходить с инстинктами? Они могут быть блокированы (по крайней мере, временно), выражены в измененном виде или выражены напрямую без изменения. Например, чувство любви может быть модифицированным выражением сексуального инстинкта, а сарказм — модифицированным инстинктом агрессии. Если говорить об объекте удовлетворения инстинкта, здесь также возможно изменение или *смещение* инстинкта с исходного объекта на какой-либо другой. Так, любовь к матери может смещаться на любовь к жене, детям или собаке. Любой инстинкт может трансформироваться или видоизменяться, инстинкты могут комбинироваться друг с другом. Футбол, например, может удовлетворять одновременно и сексуальные, и агрессивные инстинкты; в хирургии возможен сплав любви и стремления к разрушению. Из того, что изложено выше, уже должно

О переводе термина *drive* см. примечание к с. 39. (Примеч. пер. и науч. ред.)

быть ясно, каким образом психоанализ умудряется объяснить столь многое в поведении на базе только двух инстинктов. Именно текучесть, подвижность, постоянные модификации инстинктов и множество альтернативных видов их удовлетворения делают возможной подобную вариативность поведения. По существу один и тот же инстинкт может быть удовлетворен самыми разными способами и одно и то же поведение у разных людей может порождаться разными причинами.

Фактически любой процесс в психоаналитической теории может быть описан в терминах расхода энергии или в терминах силы, тормозящей этот выход энергии, т.е. препятствующей удовлетворению инстинкта. Поскольку процесс торможения тоже предполагает расход энергии, люди, которые тратят много сил на торможение инстинкта, в итоге испытывают скуку и усталость. *Представление о взаимодействии между выражением инстинктов и их торможением образует фундамент динамических разделов психоаналитической теории.* Ключевым здесь является понятие **тревоги**.

С позиции психоаналитической теории, тревога — это болезненное эмоциональное переживание, сигнализирующее об опасности или угрозе для личности. В состоянии «свободно плавающей» тревоги индивид не способен связать свое состояние напряжения с каким-либо внешним объектом; напротив, в состоянии страха источник напряжения человеку известен. У Фрейда было две теории тревоги. Согласно первой, тревога рассматривалась как следствие неразряженных сексуальных импульсов — остановленного плотиной либидо. В более поздней теории тревога понималась как болезненная эмоция, которая служит сигналом опасности, угрожающей Я. В этом случае тревога является функцией Я, предупреждающей Я об опасности, чтобы оно могло действовать.

Психоаналитическая теория тревоги исходит из того, что в какой-то момент человек пережил травму, событие, причинившее ему вред или нанесшее ущерб. Тревога представляет собой повторение более раннего травматического переживания, но в ослабленном виде. Таким образом, тревожность в настоящем связана с более ранним переживанием опасности. Например, ребенок может быть серьезно наказан за какое-то сексуальное или агрессивное действие. Позднее, в течение жизни взрослый человек может испытывать тревогу в связи с побуждением совершить такой же сексуальный или агрессивный акт. При этом он может помнить о давнем наказании (травме), а может и не помнить о нем. В терминах структуры личности это означает, что тревога развивается из конфликта между давлением инстинктов Оно и угрозой наказания со стороны Сверх-Я. То есть дело обстоит так, как будто Оно говорит: «Я хочу этого!», Сверх-Я говорит: «Это ужасно!», а Я говорит: «Я боюсь!»

Тревога и защитные механизмы

Тревога — это настолько болезненное состояние, что мы не способны очень долго его выдерживать. Как мы поступаем с подобным состоянием? Почему мы не тревожимся постоянно? Ответ заключается в том, что индивиды вырабатывают **механизмы защиты** от тревоги. Бессознательно мы вырабатываем способы искажать реальность и не допускать чувства в сознание, с тем чтобы не испытывать тревоги. Каким образом это может быть сделано? Один из самых примитивных защитных механизмов — **проекция**. Действие этого механизма заключа-

ется в том, что все сокровенное и неприемлемое для сознания проецируется на других людей и воспринимается как нечто внешнее по отношению к индивиду. Вместо того чтобы признавать свою враждебность, индивид видит враждебность в других. Например, предположим, что вы испытываете тревогу или чувство вины из-за того, что вы неприязненно и враждебно настроены по отношению к своему другу, использовавшему вас в своих интересах. Вы можете спроецировать свою собственную враждебность на этого человека и усмотреть во многих его вполне невинных действиях враждебные намерения по отношению к себе, при этом вы можете отрицать всякие неприязненные чувства со своей стороны. Мы все иногда ведем себя подобным образом. Но если этот механизм чрезмерно развит и принимает крайние выражения, люди проецируют все неприемлемые для них чувства на окружающих, в результате чего все окружающие воспринимаются как средоточие пороков, тогда как самих себя они считают образцом добродетели.

Попытки экспериментальным путем вызвать проекцию весьма проблематичны (Holmes, 1981). В полуэкспериментальном исследовании Хэлперн (Halpern, 1977) проверял психоаналитическую гипотезу о том, что испытуемые с сильными защитными механизмами будут реагировать на угрозу посредством проецирования характеристик, которые они боятся признать в себе, на неприятного им другого человека. Сначала была измерена защита от сексуальных переживаний — подсчитывалось число случаев, когда испытуемый при заполнении вопросника соглашался с ответами типа: «У меня никогда не бывает сексуальных фантазий» и «У меня никогда не бывает сновидений с сексуальным содержанием». Таким образом испытуемые разделились на две группы — с сильной защитой и со слабой защитой. Затем члены каждой группы подвергались одному из двух испытаний. В одной группе испытуемым предъявили порнографические фотографии. В другой группе испытуемые получили фотографии без сексуального содержания. Вслед за этим всех испытуемых просили оценить наиболее несимпатичного им человека, увиденного на фотографиях, а также самих себя по предложенному списку черт личности.

Как много проекций проявилось и где? Черта «похотливый» была выбрана как ключевая, исходя из предположения, что испытуемые с сильной защитой будут проецировать свою черту на несимпатичную персону, когда их стимулируют фотографиями с обнаженной натурой. Предположительно подобные стимулы должны были бы представлять угрозу для группы испытуемых с сильной защитой и тем самым создавать условия для действия защитных механизмов. Действительно, испытуемые с сильной сексуальной защитой, которые видели фотографии с обнаженными фигурами, оценивали неприятную персону как в высшей степени похотливую, в то время как испытуемые со слабой защитой, которые тоже видели такие фотографии, ставили неприятной персоне низший балл по похотливости. Что касается самооценки, то, независимо оттого, предъявлялись сексуальные стимулы или нет, испытуемые с сильной защитой оценивали свою «похотливость» ниже, чем испытуемые со слабой защитой. Исследование показывает, что требуются определенные условия, чтобы проявилась проекция. И еще: исследование подтвердило, что в соответствии с психоаналитической теорией люди проецируют только те черты или мотивы, от которых

они ищут защиты, и связывают эти характеристики с несимпатичной персоной. Иными словами, *в качестве защиты проекция используется только в отношении специфических характеристик, только при определенных условиях и только по отношению к особым людям*. К сожалению, многие исследователи не так осторожны и корректны в своих определениях и в своих экспериментах с защитными механизмами.

Другой защитный механизм — это **отрицание (denial)**. Здесь возможно либо отрицание *реальности*, как у девочки, которая отрицает, что у нее нет пениса, или как у мальчика, который в фантазиях отрицает нехватку власти, либо отрицание *побуждения*, когда раздраженный человек протестует: «Я не чувствую злости». Когда говорят, что кто-то «протестует слишком сильно», то как раз и имеют в виду этот вид защиты. Отрицание реальности часто проявляется, когда люди пытаются избежать признания угрозы. Восклицание «О, нет!», которое следует на сообщение о смерти близкого друга, представляет собой рефлекс отрицания. Дети, как известно, отрицают смерть любимого животного и долго после этого ведут себя так, как если бы оно было живым. Когда Эдвина Миза, бывшего генерального прокурора в администрации Рейгана, спросили, сколько денег он должен заплатить своему адвокату, он ответил: «Я на самом деле не знаю. Я боюсь взглянуть на эти счета, так что я и не смотрю». Первоначально такое избегание может быть осознанным, но позднее оно становится автоматическим и бессознательным, так что человек даже и не отдает себе отчета, что «не смотрит».

Отрицание реальности заметно и в случае, когда люди утверждают или предполагают, что «со мною этого не может случиться», несмотря на очевидное свидетельство близкого конца. Эта защита была замечена у евреев, которые оказались жертвами нацистов. Штэйнер (Steiner, 1966) в своей книге о нацистском концентрационном лагере Трешлинка пишет, что люди вели себя так, как будто смерти не существовало, несмотря на явное свидетельство противоположного. Он отмечает, что истребление целого народа было настолько невообразимо, что люди не могли это принять. Они предпочитали скорее верить в ложь, чем выносить травмирующую истину.

Можно привести еще одну иллюстрацию отрицания реальности, близкую к нашему времени, на примере того, как люди реагируют на внезапные стихийные бедствия — такие, как землетрясение. Некоторое время назад было предсказано сильнейшее землетрясение в Южной Калифорнии. В 1983 г. Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе создал специальный комитет, чтобы изучить готовность зданий студенческого городка к такому катастрофическому событию. Отчет о результатах обследования был доведен до всех членов университетского сообщества. Опрос тех, кто был в курсе этого сообщения и предполагаемой опасности, обнаружил, что студенты, жившие в самых ненадежных помещениях, были склонны отрицать серьезность ситуации и сомневались в расчетах экспертов в гораздо большей степени, чем это делали студенты, занимавшие более благополучные помещения. Кроме того, обе группы студентов продемонстрировали полное игнорирование элементарной информации о мерах безопасности при землетрясении и не сделали ничего, чтобы подготовиться к возможному бедствию. Исследователи пришли к следующему заключению: «Результаты опроса свидетельствуют о том, что индивиды перед лицом опасно-

сти наступления катастрофического события, которое произойдет с высокой долей вероятности, но неизвестно точно, в какое время, могут справляться с угрозой, игнорируя или отрицая серьезность ситуации... Тот факт, что участники опроса, как правило, знали об угрозе, и то, что обитающие в сейсмически неустойчивых помещениях обнаруживали больше скепсиса и отрицания, чем обитатели сейсмоустойчивых зданий, говорит о том, что подобная реакция — это усилие подавить угрозу, а не результат простого незнания или неверного информирования» (Lehman & Taylor, 1987, pp. 551, 553).

Всегда ли отрицание — такая плохая вещь? Всегда ли следует избегать самообмана? Психоанализ, как правило, полагает, что хотя защитные механизмы могут быть полезны для снижения тревожности, в то же время они приводят к неадекватности, поскольку отвращают человека от реальности. Вспомним, как в главе 2 мы говорили об испытуемых с сильно выраженными защитными механизмами и иллюзией психического здоровья, которые на самом деле проявляли признаки более сильного стресса, чем здоровые испытуемые либо нездоровые, но не склонные к психологической защите (Shedler, Mayman & Manis, 1993). Таким образом, психоаналитики считают «ориентацию на реальность» основой эмоционального здоровья и сомневаются, что искажения правды в отношении себя или других могут представлять вообще какую-либо ценность для адаптации (Colvin & Block, 1994; Robins & John, 1996).

Тем не менее некоторые психологи полагают, что положительные иллюзии и самообман, часто базирующиеся на отрицании или искажениях реальности, могут быть конструктивны и адаптивны. Например, предполагается, что позитивные иллюзии в отношении самого себя, в отношении своей способности управлять событиями и в отношении того, что «все будет хорошо», могут быть полезны и, вероятно, даже необходимы для психического здоровья (Taylor & Brown, 1988, 1994). Разрешение этого противоречия, по-видимому, зависит от степени искажения, от того, насколько широко оно охватывает личность, и от обстоятельств, при которых это происходит. Например, может быть, полезно иметь позитивные иллюзии в отношении себя до тех пор, пока они не достигают крайности. Отрицание и самообман могут принести временное облегчение при эмоциональной травме и уберечь человека от угрозы впасть в тревожное или депрессивное состояние. Отрицание может быть полезным в тех случаях, когда человек находится в ситуации, которую нельзя исправить (например, смертельная болезнь). В то же время отрицание вредно, если оно не позволяет предпринять какое-то конструктивное действие, как, например, в тех случаях, когда отрицание не позволяет отнестись серьезно к симптомам болезни и получить соответствующее лечение.

Другой способ избавиться от тревоги и угрозы — это изолировать события в памяти или изолировать эмоции от содержания воспоминания или побуждения. При использовании механизма **изоляции** побуждение, мысль или действие не лишаются доступа к сознанию, но они лишаются естественного эмоционального сопровождения. Например, женщина может допустить мысль «удушила бы своими руками» о своем ребенке, но без обычного в таких случаях чувства гнева. В результате действия механизма изоляции происходит *интеллектуализация* — преобладание мысли над чувством и эмоцией и появление изолированных отсеков в сознании, связанных между собой чисто логически. В подобных случаях сами

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ОТРИЦАНИЕ: ЗДОРОВЬЕ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?
ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО?

Следует ли нам избегать самообмана? Является ли полное знание признаком здоровья? В общем психоналитики считают, что хотя механизмы защиты полезны тем, что снижают тревогу, они в то же время и вредны, поскольку изолируют человека от реальности. Обсудим, например, потенциальный вред механизма отрицания. Человек, который отрицает угрожающие сигналы, может не суметь отреагировать на опасность должным образом. Так, женщины, которые обнаруживают припухлость у себя в груди и не идут к врачу, потому что *отрицают* серьезность своего открытия, могут значительно снизить шансы на успех хирургического вмешательства. Или мужчины, которые *отрицают* симптомы сердечного приступа и продолжают делать физические упражнения или подниматься по лестнице, могут совершить фатальную ошибку.

Тем не менее есть свидетельства и в пользу того, что отрицание и самообман могут быть полезны и конструктивны. Например, возьмем случай тяжелой неизлечимой болезни, такой, как полиомиелит или рак. Отрицание и самообман могут дать временное облегчение от эмоциональной травмы и помочь человеку избежать подавленности, тревоги или гнева. Защитные механизмы могут способ-

ствовать сохранению оптимизма и тем самым конструктивно участвовать в реабилитационных процессах. В этом случае отрицание как процесс совладания с трудностями может быть адаптивным. Это может быть хорошо для вашего здоровья!

Какой вывод можно сделать из этих противоречивых свидетельств? В целом можно заключить, что отрицание вредно, когда оно мешает действию, которое в ином случае могло бы улучшить положение человека. Однако отрицание, как правило, полезно, когда действие невозможно или неуместно и когда чрезмерные эмоции могут помешать выздоровлению. Должен ли врач все сообщать пациенту? Очевидно, это зависит не только от вышеизложенных факторов, но и от личности пациента. Одни люди заинтересованы в информации и действуют лучше, когда полностью информированы. Другие избегают информации и действуют лучше, когда знают только самое существенное. Другими словами, отрицание может быть, а может и не быть полезным механизмом, в зависимости от обстоятельств; и полная информированность может быть, а может и не быть полезной в зависимости от личного стиля совладания с трудностями.

Источники: Lazarus, 1983; Miller & Man-gan, 1983; Robins & John, 1996; Taylor, 1989.

чувства могут быть расколоты на части, как в ситуации, когда мужчина делит всех женщин на две категории: с которыми возможна любовь, но не секс, и с которыми возможен секс, но не любовь (комплекс «мадонна—шлюха»).

Люди, у которых встречается защитный механизм изоляции, обычно используют и механизм **аннулирования (undoing)**. В этом случае индивид магически уничтожает одно действие или желание другим действием или желанием. «Это разновидность негативной магии, с помощью которой последующее (второе) действие аннулирует или компенсирует результат предыдущего (первого) действия так, как будто ни одно из них не имело места, в то время как в действительности имеют место оба действия» (А. Freud, 1936, р. 33). Этот механизм просматривается в навязчивом ритуальном поведении, когда человек испытывает непреодолимое желание совершить некоторый акт (например, человек аннулирует мысли о самоубийстве или об убийстве навязчивым выключением газовых горелок в кухне), а также проявляется в религиозных ритуалах и в детских поговорках типа «не наступи на трещину, иначе у твоей матери спина треснет» («на трещину наступишь — трещину у матери в спине получишь»).

С помощью механизма **формирования противоположной реакции** индивид защищается от выражения неприемлемого желания, признавая и утверждая противоположное. О присутствии этого защитного механизма можно судить по ригидности, преувеличенной аффектации и отсутствию целесообразности в выполнении социально-желательных действий. Человек, который использует формирование противоположной реакции, не может признать себе в противоположных чувствах, например сверхзаботливые матери, стремящиеся подобным поведением не допустить в сознание ни малейшего намека на свою враждебность к собственным детям. Действие механизма формирования противоположной реакции становится особенно очевидным, когда защита рушится, как, например, в случаях, когда «образцовый» сын стреляет в своих родителей или когда человек, который «мухи не обидит», впадает вдруг в неистовое буйство и не останавливается перед убийством. С этой точки зрения представляют интерес и время от времени появляющиеся сообщения о судьях, совершающих преступления.

Следующий защитный механизм, который довольно хорошо знаком студентам, — **рационализация**. В этом случае действие осознается, а лежащий в его основе мотив — нет. Поведение интерпретируется так, чтобы оно выглядело разумным и приемлемым. Особенно интересно, что с помощью рационализации индивид может реализовать опасные побуждения без какого-либо осуждения со стороны Сверх-Я. Множество ужасных зверств и преступлений против человечества было совершено во имя любви. Благодаря механизму рационализации мы можем быть агрессивными, горячо заверяя в своей любви, или поступать аморально во имя утверждения морали.

В заключение мы переходим к главному, приоритетному защитному механизму, а именно: к **подавлению**, или **вытеснению (repression)**. В случае вытеснения мысль, идея или желание удаляются из сознания, как если бы мы сказали себе: «То, чего мы не знаем или не помним, то и не ранит». Считается, что вытеснение играет определенную роль во всех других способах защиты и так же, как и все другие защиты, требует постоянного расхода энергии, чтобы удерживать вне сознания все, что представляет опасность. Проводилось много

экспериментальных исследований вытеснения, много больше, чем исследований любых других защитных механизмов, а может быть, и больше, чем исследований любых других понятий в психоанализе. Один из ранних экспериментов в этой области был проведен Розенцвейгом (Rosenzweig, 1941), который обнаружил, что когда студенты из Гарварда были лично вовлечены в исследование, они припоминали больше заданий, которые смогли завершить, чем заданий, которые они были не в состоянии выполнить полностью. Когда же студенты не были столь вовлечены и не чувствовали, что их Я что-то угрожает, они припоминали больше незавершенных заданий.

В сравнительно недавних исследованиях женщинам с сильным ощущением того, что секс — это грех, и женщинам, не видящим в сексе греха, предъявлялись эротические видеозаписи, и затем их просили сообщить об уровне сексуального возбуждения, которое они испытывали. Одновременно фиксировался уровень их физиологической реакции. Обнаружилось, что женщины с сильным чувством сексуальной греховности сообщают о меньшем возбуждении, чем женщины со слабым чувством греха, но показывают более высокое физиологическое возбуждение. Предполагается, что чувство вины, связанное с сексуальным возбуждением, ведет к вытеснению, или блокированию, осознания физиологического возбуждения (Morokoff, 1985).

В другом остроумном исследовании испытуемых просили вернуться мысленно в свое детство и назвать любое переживание или ситуацию, которая приходит в голову. Их также просили вспомнить какие-нибудь детские переживания, связанные с каждой из пяти эмоций (радость, печаль, гнев, страх и удивление), и назвать наиболее раннее воспоминание для каждой эмоции. С помощью специальных вопросников испытуемых разделили на репрессоров («вытеснителей») и нерепрессоров (не склонных к вытеснению), причем последние в свою очередь были разделены на высоко и низко тревожных. Будут ли различаться их воспоминания, как это можно было предположить исходя из психоаналитической теории вытеснения? Обнаружилось, что репрессоры припоминали меньше ситуаций, связанных с негативными эмоциями, и что они оказывались значительно старше по возрасту ко времени своего самого раннего негативного воспоминания (рис. 3.1). Авторы делают следующий вывод: «Обнаруженные закономерности согласуются с гипотезой, что вытеснение предполагает недоступность негативных эмоциональных воспоминаний и указывает, кроме того, на то, что вытеснение некоторым образом связано с подавлением или торможением эмоционального опыта в целом. Понимание вытеснения как процесса, налагающего ограничения на принятие негативно окрашенных воспоминаний, видимо, является обоснованным» (Davis & Schwartz, 1987, p. 155).

Дальнейшие исследования в этом направлении подтверждают предположение о том, что некоторые индивиды могут быть охарактеризованы как люди с репрессивным вытесняющим стилем (Weinberger, 1990). Такие индивиды говорят, что у них слабо выражены отрицательные эмоциональные переживания, и дают относительно стереотипные эмоциональные реакции. Они имеют довольно непротиворечивый образ Я, мало стремятся к изменениям и сопротивляются информации, которая может привести к подобным изменениям. Хотя они относительно спокойны, такое спокойствие, очевидно, достается им дорогой ценой. Так, на-

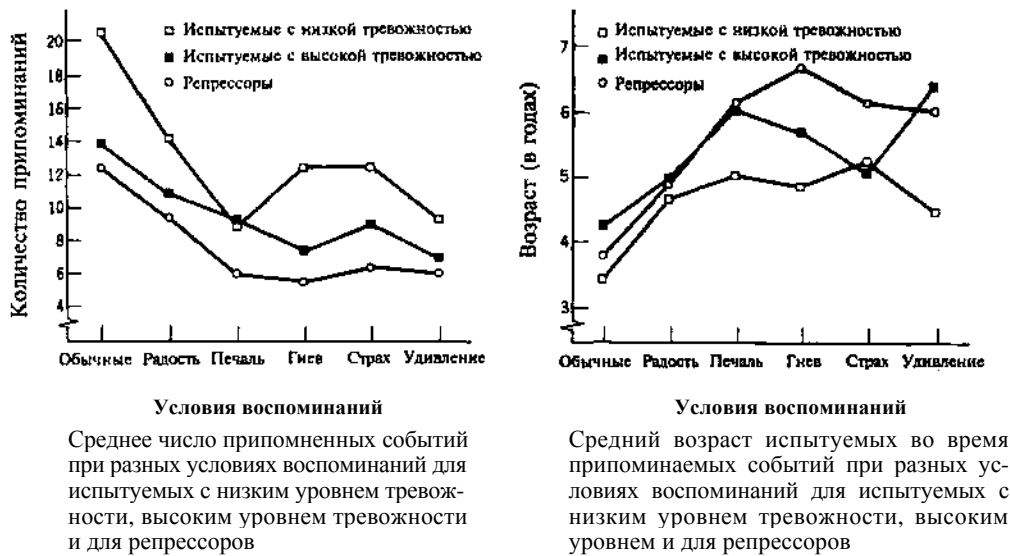


Рис. 3.1. Вытеснение и эмоционально окрашенные воспоминания (Davis & Schwartz, 1987). © 1987, Американская психологическая ассоциация.

Печатается с разрешения.

пример, они, похоже, физиологически более сильно реагируют на стресс, чем индивиды, не склонные к вытеснению, и более предрасположены к разнообразным заболеваниям (Weinberger & Davidson, 1994). Сообщая о сходных исследованиях, Шварц (Schwartz) указывает, что внешняя бодрость репрессоров маскирует их высокое кровяное давление и частый пульс, что создает для них повышенный риск заболеть такими болезнями, как рак и инфаркт (*APA Monitor*, July 1990, p. 14). Этот вывод согласуется с другими фактами, свидетельствующими, что недостаточная эмоциональная экспрессивность связана с риском различных заболеваний (Cox & MacKay, 1982; Levy, 1991; Temoshok, 1985, 1991).

Обсуждая статус понятия вытеснения, мы фактически возвращаемся к рассмотрению вопросов, касающихся понятия бессознательного, что совсем не удивительно, так как оба эти понятия связаны очень тесно. Призывая «не замечать вытеснение под ковер», Эрдели и Голдберг (Erdelyi & Goldberg, 1979) делятся мыслями, проливающими свет на проблемы, возникающие при определении этого понятия и при воспроизведении соответствующего явления в лаборатории. Их рассуждения начинаются с цитаты из повести Достоевского «Записки из подполья».

Есть в воспоминаниях всякого человека такие вещи, которые он открывает не всем, а разве только друзьям. Есть и такие, которые он и друзьям не откроет, а разве только себе самому, да и то под секретом. Но есть, наконец, и такие, которые даже и себе человек открыть боится, и таких вещей у всякого порядочного человека довольно-таки накопится*.

* Достоевский Ф.М. Поли. собр. соч.: В 30 т. Л., 1973. Т. 5. С. 122. (Примеч. пер.)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ВОССТАНОВЛЕННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ
ИЛИ ЛОЖНАЯ ПАМЯТЬ?

Психоаналитики предполагают, что с помощью защитного механизма вытеснения люди хоронят в бессознательном травмирующие воспоминания детства. Они считают также, что в некоторых ситуациях, таких, как сеанс психотерапии, индивид может вспомнить свои забытые переживания. Эта тема попала на первые страницы газет, когда люди начали сообщать о пережитом в детстве сексуальном насилии и возбуждать на этой основе судебные дела против тех, кто, как они теперь вспоминают, был виновен в насилии. Хотя одни профессионалы убеждены в подлинности воспоминаний о сексуальных приставаниях и считают, что человеку наносят серьезный ущерб, когда не верят в реальность его прошлых переживаний, однако другие — сомневаются в их подлинности и относятся к ним как к разновидности синдрома «ложной памяти». Тогда как одни специалисты считают эти внезапные открытия памяти полезными и целительными для тех, кто долгое время подавлял и вытеснял травму, причиненную насилием, другие — предполагают, что эти «воспоминания» вызываются провоцирующими вопросами терапевтов, убежденных, что подобное насилие имело место.

В одной статье, опубликованной в профессиональном психологическом журнале, задается вопрос: «Какие существуют научные доказательства подлинности воспоминаний о сексуальном насилии, которые были "вытеснены", а затем "вспомнились" с помощью психотерапевта? Каким образом ученые, юристы и сами расстроенные пациенты отличают истинные воспоминания от ложных?» К сожалению, у нас нет ясных ответов на эти вопросы. С одной стороны, мы знаем, что люди могут забывать события, которые впоследствии припоминаются. С другой стороны, мы также знаем, что люди могут «припоминать» события, которые в действительности никогда не происходили. Как бы то ни было, психологи по-разному относятся к ценности доказательств, касающихся того, могут ли люди восстанавливать первоначально «вытесненные» воспоминания. И кроме того, даже если подобные воспоминания можно припомнить, то в настоящее время мы не имеем реальных возможностей, чтобы отличить восстановленные воспоминания от «ложной памяти».

Источники: American Psychological Society *Observer*, July, 1992, p. 6; Loftus, 1993; *New York Times*, April 8, 1994, p. A1; Williams, 1994.

Они считают, что существуют серьезные экспериментальные подтверждения того, что события или воспоминания, казалось бы, безнадежно забытые, могут быть восстановлены. Что гораздо труднее продемонстрировать в лаборатории, так это защитную функцию вытеснения, т.е. то обстоятельство, что усилия не допустить вытесненные идеи в сознание вызваны стремлением минимизировать психологическую боль. Тем не менее, вместо того чтобы говорить о том, что отсутствие экспериментальных доказательств вынуждает нас отказаться от данного понятия, Эрдели и Голдберг сосредотачиваются на принципиальной ограниченности попыток воссоздать сложные феномены в лабораторных условиях. Обсуждая результаты клинических и лабораторных исследований, они выдвигают предположение, что «эти два подхода приносят ощутимо различные плоды. Подобные различия, как мы полагаем, отражают неотъемлемые различия в двух подходах, а не некое особое непостоянство феноменов самих по себе. Сущность клинического подхода состоит в его способности вскрыть истинную сложность когнитивных процессов... С клинической точки зрения доказательства существования механизма вытеснения очевидны и поразительны. Вместе с тем слабость клинического подхода заключается в неопределенности, неточности метода... Сила лабораторно-экспериментального подхода в отличие от клинического заключается в его методической мощи, его фундаментальная слабость — в неспособности иметь дело с подлинно сложными процессами» (Erdelyi & Goldberg, 1979, pp. 383-384).

В результате, в то время как практикующие психоаналитики считают доказательства в поддержку концепции вытеснения вполне убедительными, исследователи-экспериментаторы полагают, что контролируемых свидетельств в пользу вытеснения, полученных в лабораторных условиях, не существует, и, может быть, пришло время отказаться от подобных поисков (Holmes, 1990).

Прежде чем закончить обсуждение видов психологической защиты, необходимо отметить еще один защитный механизм, который используется человеком, чтобы выразить свои побуждения, не вызывая у себя тревоги. Этот механизм, имеющий важное социальное значение, называют **сублимацией**. В этом случае исходный объект удовлетворения замещается более высокой культурно значимой целью, далеко отодвинутой от непосредственного выражения инстинкта. В то время как другие защитные механизмы сталкиваются с инстинктами «лоб в лоб» и так или иначе ограничивают их разрядку, при сублимации инстинкт преобразуется и направляется в новый и полезный канал. По контрасту с другими защитами здесь Я не должно постоянно наращивать расход энергии, чтобы предотвратить разрядку. Фрейд интерпретировал создание Мадонны Леонардо да Винчи как сублимацию сексуального влечения к матери. Приобретение профессий хирурга, мясника или боксера в большей или меньшей степени может означать сублимацию агрессивных импульсов. Работа психиатра может представлять собой сублимацию желаний подглядывать за чужой жизнью, в том числе за ее интимными моментами. В целом, как уже отмечалось, Фрейд считал, что в способности человека сублимировать сексуальную и агрессивную энергию заключена суть цивилизации.

Рост и развитие

Психоаналитическая теория развития принимает во внимание все аспекты развития личности. В теории выделяются два главных аспекта. Первый — это то, что индивид проходит определенные стадии развития. Второй — подчеркивание важности событий раннего детства для всей последующей жизни. В своем крайнем выражении психоаналитическая теория заходит так далеко, что утверждает, будто самые существенные особенности зрелой личности закладываются в первые пять лет жизни.

Развитие процессов мышления

Психоаналитическая теория развития мышления фокусируется на переходе от **первичного процесса** мышления ко **вторичному процессу**. Первичный процесс мышления осуществляется на языке бессознательного, в котором реальность и фантазия неразличимы. Аспекты первичного мышления обнаруживаются в сновидениях. В них события происходят одновременно в нескольких местах, характеристики различных людей и предметов переплетаются между собой, события быстро перемещаются назад и вперед во времени и с легкостью происходит то, чего не может происходить в состоянии бодрствования. Вторичный процесс мышления предполагает использование языка сознательного и проверку реальностью. Параллельно этому процессу идет развитие Я и Сверх-Я. С развитием Я индивид дифференцируется от остального мира как самость и его поглощенность собой снижается.

Недавно Эпштейн (Epstein, 1994) ввел похожее типологическое различие между *непосредственным* и *рациональным мышлением*. Эти два типа мышления рассматриваются как два фундаментально различных способа познания, причем один ассоциируется с чувствами и непосредственным опытом, а другой — с интеллектом. Непосредственное мышление, как и первичное мышление, считается более ранним этапом эволюционного развития и характеризуется целостностью, конкретностью и сильным влиянием эмоций. Оно часто используется в межличностных отношениях, будучи эмпатическим и интуитивным. Рациональное мышление, аналогичное вторичному мыслительному процессу, рассматривается как более поздний этап эволюции и определяется как более абстрактное, аналитическое и управляемое логикой и фактами. Например, рациональное мышление используется в решении математических задач.

Потенциальный конфликт между двумя системами мышления можно наблюдать в эксперименте, в котором испытуемых просили выбрать одно из двух: вытаскивать призовую красную конфетку из сосуда, содержащего десять конфет, только одна из которых — красная, или из сосуда, содержащего сто конфет, восемь из которых — красные (Denes-Raj & Epstein, 1994). Зная долю красных конфет в обоих сосудах, испытуемые прекрасно *понимали*, что разумнее было бы выбрать сосуд с их большим процентным содержанием, т.е. тот, где была одна красная конфета из десяти. Однако, несмотря на это, многие испытуемые *чувствовали*, что у них больше шансов с сосудом, в котором было больше красных конфет, несмотря на более низкий процент их содержания. Этот конфликт между тем, что *чувствовали* испытуемые и что они *понимали*, выра-

жает конфликт между непосредственной и рациональной мыслительными системами. По Эпштейну (1994), эти две системы функционируют параллельно и могут действовать как в согласии друг с другом, так и в конфликте. Вероятно, это и происходит в большинстве видов творческой деятельности. Кроме того, существуют индивидуальные различия по степени развития каждой системы и по возможности использовать ее в тех или иных видах деятельности.

Развитие инстинктов

Самая важная часть психоаналитической теории развития связана с развитием инстинктов. Источник инстинктов — состояния телесного напряжения, фокусирующиеся на определенных участках тела, называемых **эрогенными зонами**. Согласно теории, развитие и смена основных эрогенных зон тела детерминированы биологически. В каждый определенный момент главный источник возбуждения и энергии фокусируется в определенной зоне, и местоположение этой зоны меняется в течение первых лет развития. Первая эрогенная зона — это рот, вторая — анус, а третья — гениталии. Умственное и эмоциональное развитие ребенка зависит от социальных взаимодействий, тревог и удовлетворений, которые так или иначе оказываются связаны с этими зонами.

Стадии развития. Первая по времени главная зона возбуждения, чувствительности и энергии — это рот. По месту возникновения возбуждения называется и стадия развития — **оральная стадия**. В раннем детстве оральное удовольствие переживается во время кормления, сосания большого пальца и других движений рта, характерных для младенца. Во взрослой жизни следы оральности просматриваются в жевании резинки, в еде, курении и поцелуях. На ранней стадии орального развития ребенок пассивен и восприимчив. На более поздней оральной стадии, с развитием зубов, можно говорить о смешении сексуального и агрессивного удовольствий. Подобное смешанное удовлетворение разных инстинктов можно наблюдать у детей, когда они едят крекеры, изготовленные в виде животных. В более поздние периоды жизни мы находим следы оральности в различных сферах. Например, учебная деятельность может иметь оральные ассоциации в бессознательном: человеку дается «пища для ума», его просят «поглотить» прочитываемую информацию и ему велят «отрыгнуть» то, что он выучил, на экзамене*.

На второй, **анальной стадии** развития (возраст два-три года) возбуждение локализуется в анусе и в движении фекалий через задний проход. Изгнание фекалий из тела, как предполагается, приносит облегчение от напряжения и удовольствие от стимуляции слизистых оболочек в этой области. У ребенка возникает конфликт между избавлением и удержанием, между удовольствием от облегчения и удовольствием от удержания, а также между желанием получить удовольствие от эвакуации содержимого кишечника и требованием внешнего мира отсрочить, задержать ее. Последний конфликт представляет собой первое серьезное столкновение между индивидом и обществом. В этом случае социальная среда требует от ребенка либо пойти против принципа удовольствия,

* Есть аналоги в русском языке: «глотать книги», «обсасывать тему со всех сторон», «отрыжка знаний» и т.д. (Примеч. пер.)

либо быть наказанным. Ребенок в отместку может начать умышленно пачкать белье (диарея), может начать ассоциировать процесс испражнения с потерей чего-то очень важного для себя, и подобная ассоциация ведет к депрессии или может связать выталкивающие действия кишки с передачей наград или подарков другим, что в свою очередь может начать ассоциироваться у него с чувством власти или контроля.

На **фаллической стадии** (возраст четыре—пять лет) возбуждение и напряжение локализуются в гениталиях. Биологическая дифференциация между полами ведет к психологической дифференциации. У мальчика развивается эрекция, и новые ощущения в этой области ведут к нарастанию интереса к гениталиям и к пониманию того, что девочки лишены пениса. Это приводит к страху, что он может лишиться пениса, — **страху кастрации**. Отец становится соперником в борьбе за любовь матери; как поется в песне: «Я хочу девушку точь-в-точь такую, как девушка, на которой женился мой дорогой старик». Враждебность мальчика по отношению к отцу проецируется на отца с сопутствующим страхом перед расплатой. Это приводит к феномену, известному под названием **Эдипов комплекс**. В соответствии с Эдиповым комплексом каждый мальчик обречен в своих фантазиях мечтать убить своего отца и жениться на собственной матери. Эдипов комплекс может усиливаться действительным очарованием и соблазнительностью его матери. Тревога по поводу кастрации может быть усилена реальными угрозами со стороны отца отрезать пенис. Как оказалось, эти угрозы встречаются на удивление часто.

Для того чтобы продемонстрировать интересную попытку проверить существование Эдипова комплекса, вернемся к изучению подпороговой психодинамической активации бессознательного. Как мы уже рассказывали, в подобном исследовании испытуемым при помощи тахистоскопа предъявляются стимулы ниже порога восприятия. Когда определенные подпороговые стимулы (например, фразы) поступают к человеку, они, предположительно, активизируют бессознательные конфликты и либо усиливают, либо смягчают их в зависимости от природы конфликта и предъявленных фраз. Цель эксперимента, о котором мы хотим рассказать, заключалась в том, чтобы изменить степень интенсивности Эдипова конфликта у мужчин и наблюдать за тем, как это скажется на их поведении в ситуации соревнования (Silverman, Ross, Adler & Lustig, 1978). Были выбраны следующие фразы для усиления или смягчения Эдипова конфликта: «Бить отца нельзя» и «Бить отца можно». Кроме того, было представлено некоторое количество других фраз, включая нейтральную: «Люди прогибаются». Эти фразы предъявлялись студентам-мужчинам после того, как они участвовали в соревновании по метанию дротиков (похожему на игру «Дарт»). После каждого подпорогового предъявления стимульной фразы испытуемых снова тестировали на меткость метания дротика. Как и следовало ожидать, два «Эдиповых» стимула дали ясно выраженные эффекты, причем в противоположных направлениях. За предъявлением стимула «Бить отца можно» следовали гораздо более высокие результаты, чем после предъявления нейтральных стимулов, в то время как за стимулом «Бить отца нельзя» следовали гораздо более низкие результаты, чем это наблюдалось после предъявления нейтральных стимулов (табл. 3.2).

Т а б л и ц а 3.2. Эдипов конфликт и успешность участия в соревновании в зависимости от подпорогового предъявления трех различных стимулов

Очки в БРОСАНИИ ДРОТИКОВ	«Бить ОТЦА НЕЛЬЗЯ»	«Бить ОТЦА МОЖНО»	«Люди ПРОГУЛИВА ЮТСЯ»
Средние значения, зафиксиро- ванные до предъявления сти- мулов	443,7	444,3	439,0
Средние значения, зафиксиро- ванные после предъявления стимулов	349,0	533,3	442,3
Разница	-94,7	+90,0	+3,3

Результаты приведены по работе: Silverman et al., 1978, p. 346.

В этом исследовании примечательно то, что экспериментальное тестирование проводилось среди здоровых студентов-мужчин, тогда как теоретическая концепция была построена на основе материала, полученного в результате клинического обследования пациентов. Экспериментаторы полагали, что, «поскольку большинство людей в той или иной степени проявляют невротическое поведение и поскольку, согласно психоаналитической трактовке, Эдипов конфликт часто играет роль центрального патогенного фактора, закономерность, основанная на клинических наблюдениях, может оказаться приложимой к "нормальной" студенческой выборке» (p. 342).

Стоит остановиться на двух дополнительных моментах, поскольку с повторением подобного рода экспериментов возникали трудности. Во-первых, эта закономерность не обнаруживается, если стимулы предъявляются над порогом: действие психодинамической активации, видимо, проявляется скорее на бессознательном уровне, чем на уровне сознания. Во-вторых, авторы подчеркивают, что экспериментальные стимулы должны соответствовать мотивационному состоянию испытуемых, а измеряемые реакции должны быть чувствительны к изменениям этих мотивационных состояний. Так, в вышеприведенном эксперименте испытуемые были первоначально «разогреты» фотографиями и историями, содержащими Эдиповы мотивы, и, кроме того, бросание дротиков было представлено именно как соревнование.

Для женщины процесс развития на этой стадии носит несколько иной характер. Она осознает нехватку пениса и винит в этом мать, первоначально являющуюся объектом любви. В результате развития **зависти к пенису** девочка выбирает в качестве предмета любви отца и воображает, что потерянный орган может быть восстановлен посредством рождения ребенка от отца*. В то время

* Психоаналитическая теория была раскритикована феминистками по целому ряду оснований. Возможно, понятие зависти к пенису больше, чем какое-либо другое понятие, рассматривалось ими как выражение мужского шовинизма и враждебности по отношению к женщинам. К этой теме мы вернемся в разделе «Критическая оценка» главы 4. (Примеч. авторов.)

как Эдипов комплекс у мальчика разрешается благодаря страху кастрации, у девочки аналогичный комплекс возникает из-за зависти к пенису. Как и в случае с мальчиком, конфликт в этот период может усилиться благодаря повышенной соблазнительности отца для маленькой дочери. И подобно мальчику, овладевающему своей матерью через идентификацию с отцом, девочка разрешает конфликт, сохраняя отца в качестве объекта любви, но добиваясь его любви не прямо, а через идентификацию со своей матерью.

Демонстрируют ли дети на самом деле поведение по Эдипову типу, или все это только искаженные воспоминания взрослых, и в особенности пациентов на сеансах у психоаналитиков? Было предпринято исследование этого вопроса, в котором использовались сообщения родителей о взаимоотношениях между ними и их детьми, а также анализ реакций детей на разные истории, посвященные отношениям детей и родителей. Обнаружилось, что где-то в районе четырех лет дети демонстрируют растущее предпочтение родителей противоположного пола и все увеличивающийся антагонизм по отношению к родителю того же пола. В возрасте пяти-шести лет различия в отношении к обоим родителям уменьшались. Примечательно, что экспериментаторы, хотя они и принадлежали к другой теоретической ориентации, пришли к выводу, что обнаруженные ими факты совпадают с психоаналитическими представлениями об Эдиповых отношениях сыновей с матерями и дочерей с отцами (Watson & Getz, 1990).

Чтобы разрешить Эдипов комплекс, ребенок идентифицируется с родителем своего пола. Таким образом, ребенок заполучает родителя противоположного пола не через поражение другого родителя, одного с ним пола, а через **идентификацию** с ним. Развитие идентификации с родителем того же пола является центральным моментом в период фаллической стадии и в более общем плане — центральным понятием в психологии развития. В процессе идентификации индивид перенимает качества другого человека и интегрирует их в свою деятельность. При идентификации со своими родителями дети перенимают их ценности и моральные нормы. Именно в этом смысле Сверх-Я называют «наследником» разрешенного Эдипова комплекса.

Хотя Фрейд относительно мало внимания уделял факторам развития, действующим после разрешения Эдипова комплекса, он определенно признавал их существование. После фаллической стадии ребенок вступает в **латентный** период. Смысл понятия латентной стадии в психоаналитической теории никогда не был особенно ясен. Признание снижения сексуальных влечений и интересов в период с 6 до 13 лет могло соответствовать результатам наблюдений за детьми викторианской эпохи, но оно не соответствует результатам наблюдений за детьми, живущими в других культурах. Более правдоподобным кажется предположение (хотя его труднее проверить), что в этот период развития нет новых продвижений в способах, которыми дети ищут удовлетворения своих инстинктов.

Наступление пубертатного периода с новым пробуждением сексуального влечения и Эдиповых чувств обозначает начало генитальной **стадии**. Важность этого периода для индивида и для его вхождения в общество демонстрируется ритуалами инициации во многих культурах и еврейским ритуалом бар-мицва.

Чувство зависимости и внутренняя борьба с Эдиповым комплексом, которые не были полностью преодолены в прегенитальный период развития, теперь возвращаются, поднимая свои уродливые головы. Смятение подросткового возраста отчасти приписывается действию этих факторов.

Психосоциальные стадии развития, по Эриксону. Итак, в психоаналитической теории развития основное внимание уделяется первым пяти годам жизни человека и развитию инстинктов. Эго-психологи попытались, оставаясь внутри этой теоретической рамки, уделить больше внимания другим аспектам развития в ранние годы и найти те его формы, которые реально имеют место в период латентной и генитальной стадий. Эрик Эриксон (Erik Erikson, 1902—1994), один из ведущих эго-психологов, описывает развитие в психосоциальных терминах, а не просто в терминах, связанных с сексуальностью (табл. 3.3). Так, первая стадия важна не только локализацией удовольствия в области рта, но и тем, что в ситуации кормления развивается доверие или недоверие между младенцем и матерью. Сходным образом анальная стадия важна не только сменой главной эрогенной зоны, но также и тем, что приучение к пользованию горшком есть значимая социальная ситуация, в которой ребенок может развить чувство автономии или поддаться стыду и неуверенности в себе. На фаллической стадии ребенок должен разрешить конфликт между получением удовольствия и развитием чувства вины, чтобы в результате стать настойчивым, готовым к конкурентной борьбе и успешным.

Для Эриксона (1950) латентная и генитальная стадии — это периоды, в которые у индивида развивается чувство трудолюбия и успеха или, напротив, чувство неполноценности и, может быть, самое важное приобретение — чувство идентичности либо противоположное ему чувство ролевой диффузности. Для Эриксона решающая задача подросткового периода заключается в становлении чувства Я-идентичности, растущей уверенности, что сегодняшнее восприятие индивидом самого себя является продолжением его прошлого Я и согласуется с восприятием его другими людьми. По сравнению с людьми, у которых развилось чувство идентичности, человек с диффузией ролей не вполне уверен в том, кем он является на самом деле, он не знает, соответствует ли то, что думает о себе он сам, тому, что думают о нем окружающие, и он не отдает себе отчета в том, как он стал тем, кто он есть, и кем он станет в будущем. В поздний подростковый период и в студенческие годы стремление решить задачу идентичности может приводить к вступлению в самые разные группы и к мучительным переживаниям по поводу выбора карьеры. Если эти проблемы не решаются в данный период, то в последующие годы индивид переполняет чувство отчаяния; жизнь кажется слишком короткой и слишком поздно начинать все сначала.

В своем исследовании процесса формирования идентичности Марсиа (Marcia, 1994) выделяет четыре статуса, которые могут иметь индивиды в ходе этого процесса. Статус *Достигнутой идентичности* человек приобретает, если он усваивает свою идентичность после поиска и изучения себя. Такие индивиды функционируют на высоком психологическом уровне, будучи способны к независимому мышлению, к близости в межличностных отношениях, к сложным моральным рассуждениям, они обладают устойчивостью к групповому давлению.

Таблица 3.3. Стадии психосоциального развития, по Эриксону, и их значение для личности

Психосоциальная стадия	Возраст	Позитивные исходы	Негативные исходы
Базовое доверие <i>либо</i> Недоверие	1	Чувство внутреннего комфорта, доверие к себе и другим, оптимизм	Чувство неблагополучия, недоверие к себе и другим, пессимизм
Автономия <i>либо</i> Стыд и неуверенность в себе	2-3	Сила воли, самоконтроль, способность делать выбор	Ригидность, болезненная совестливость, неуверенность в себе, склонность к чувству стыда
Инициативность <i>либо</i> Чувство вины	4-5	Удовольствие от совершенного, активность, определенность и целеустремленность	Чувство вины по поводу намерений и инициатив
Трудолюбие <i>либо</i> Неполноценность	Латентный период	Способность быть поглощенным продуктивной работой, гордость за конечный продукт	Чувство неадекватности и неполноценности, неспособность доводить дело до конца
Идентичность <i>либо</i> Диффузия ролей	Подростковый возраст	Уверенность во внутренней тождественности и преимуществах, предвкушение карьеры	Ощущение неловкости в разных ролях, отсутствие твердых стандартов, чувство искусственности, деланности
Интимность <i>либо</i> Изоляция	Ранняя зрелость	Взаимность, разделенность (с другим) мыслей, чувств, труда	Уклонение от интимности, поверхностные отношения
Производительность <i>либо</i> Стагнация	Взрослость	Способность погружаться в работу и отношения с другими людьми	Потеря интереса к работе, обедненные связи с людьми
Интеграция <i>либо</i> Отчаяние	Поздние годы жизни	Чувство порядка и смысла жизни, удовлетворение собой и тем, что сделал в жизни	Страх смерти, горечь по поводу прожитой жизни и по поводу того, что получил от нее или что не состоялось

нию и к групповым манипуляциям с их чувством самоуважения. Статус *Идентификационного моратория* индивид имеет, если он находится в разгаре кризиса идентичности. Такие люди способны к деятельности высокого психологического уровня, что выражается в сложных умозаключениях и моральных рассуждениях; они также ценят близость в отношениях с другими людьми. Однако они

все еще продолжают решать проблему, кто же они такие и что о них думают другие, и менее готовы сделать ответственные выборы в разных сферах жизни, чем достигшие идентичности. В случае *Неоплаченной идентичности* индивид принимает определенную идентичность, минуя процесс исследования себя. Такие индивиды склонны к ригидности, сильно подвержены групповому давлению и чувствительны к манипуляциям с их чувством самоуважения. Они склонны к соблюдению условностей и отказываются отступать от принятых ими стандартов добра и зла. И наконец, индивид, имеющий статус *Диффузной идентичности*, лишен какого-либо сильного чувства идентичности или обязательств перед кем-либо. Подобные индивиды легко уязвимы в случае ударов по их самоуважению, их мышление часто дезорганизовано, и у них есть проблемы с установлением близких отношений с людьми. Таким образом, Марсиа считает, что индивиды различаются по тому, как они справляются с процессом формирования идентичности, причем данные различия проявляются в их ощущении себя, в мыслительных процессах и в межличностных отношениях. Хотя то, как протекает процесс формирования идентичности, и не предопределяет жестко структуру будущей жизни, этот процесс имеет, согласно взглядам Марсиа, большое значение для дальнейшего развития личности.

Продолжая свое описание последующих стадий жизни и сопровождающих их психологических проблем, Эриксон предполагает, что у одних людей развивается чувство близости в отношениях с другими, принятие своих жизненных успехов и разочарований и чувство преемственности, пронизывающее весь жизненный цикл, тогда как другие остаются в социальной изоляции от семьи и друзей, по-видимому, живут сегодняшним днем и как бы заикливаются на прошлых разочарованиях и будущей смерти. Хотя способы, которыми люди разрешают (или не разрешают) эти критические проблемы взрослости, могут происходить из детских конфликтов, Эриксон считает, что это не обязательно так (Erikson, 1982).

В итоге, вклад Эриксона заслуживает внимания по трем статьям: 1) он подчеркнул, что для развития личности важен как инстинктивный, так и социально-психологический базис; 2) он распространил концепцию стадий развития на весь жизненный цикл и четко обозначил основные психологические проблемы, с которыми приходится сталкиваться на этих более поздних стадиях; 3) он признал, что люди смотрят в будущее, а не только в прошлое, и способ, каким они интерпретируют свое будущее, может быть столь же важной частью их личности, что и способ конструирования прошлого.

Важность раннего опыта

Приверженцы психоаналитической теории подчеркивают особую значимость событий раннего периода жизни для последующего развития личности. Другие же психологи считают, что на всем жизненном пути человека сохраняется гораздо более высокий потенциал изменчивости. Вопрос этот сложен, превалирующие точки зрения время от времени меняются, и консенсус до сих пор не достигнут (Caspi & Bern, 1990).

Сложность этой проблемы можно проиллюстрировать на примере двух исследований. Первое, проведенное психоаналитиком Гаэнсбауэром (Gaensbauer,

1982), было посвящено изучению аффективного развития в младенчестве. Девочка Дженни была впервые систематически обследована, когда ей было около четырех месяцев от роду. Перед этим, когда ей было три месяца, она подверглась жестокому обращению со стороны отца. В тот раз ее привезли в больницу с переломом руки и травмой черепа. Больничный персонал описывал ее как «милое дитя» — веселое, смывленное, контактное, но девочка не любила, чтобы ее прижимали к себе, держа на руках, и еще, она вся дрожала, если к ней приближался мужчина. После этой истории с насилием ее поместили в другую семью, где она получала хороший физический уход, но общение со взрослыми было сведено к минимуму. Это был слишком резкий контраст по сравнению с ее ранним опытом жизни с родной матерью, которая проводила с ней значительное время и кормила грудью по потребности. Первое систематическое обследование состоялось почти месяц спустя после помещения в приемную семью. На этот раз ее поведение полностью подпадало под диагноз депрессии: летаргическое состояние, апатия, потеря интереса, упадок сил. Систематический анализ мимики ребенка выявил пять отдельных аффектов, каждый из которых имел содержательную связь с ее уникальной историей. Печаль проявлялась, когда она находилась рядом со своей родной матерью. Страх и гнев были заметны, когда к ней приближался незнакомый человек мужского пола, но, если это была женщина, подобные эмоции не наблюдались. Веселье проявлялось короткими проблесками во время игровых сеансов. И наконец, интерес и любопытство отмечались, когда она вступала в контакт с незнакомыми женщинами.

После этого обследования Дженни перевели в приемную семью, где она получила тепло и внимание. Через две недели такого обращения приемная мать снова привезла ее в больницу для дальнейшего обследования. На этот раз девочка в целом вела себя как нормальный контактный ребенок. Она не выказывала никаких признаков страдания и даже улыбалась незнакомому мужчине. По прошествии еще одного месяца жизни в этой приемной семье ее привезла в больницу для третьего обследования *ее собственная родная мать*. В общем, девочка была оживлена и радостна. Тем не менее, когда ее мать вышла из комнаты, она громко заплакала. Плач продолжался и после того, как мать вернулась, несмотря на все усилия успокоить ребенка. Очевидно, отделение девочки от родной матери продолжало вызывать сильную реакцию психологического страдания.

В дополнение к этому у девочки часто наблюдались печаль и гнев. В возрасте восьми месяцев Дженни вернули ее родной матери, которая ушла от своего мужа и получила необходимую консультационную помощь. В возрасте 20 месяцев девочка была признана совершенно здоровой и имела замечательные отношения со своей матерью. Тем не менее реакции гнева и страдания, связанные с отделением ее от матери, продолжали сохраняться.

Исходя из этих наблюдений мы можем заключить, что имеются свидетельства одновременно и преемственности и расхождения между ранним эмоциональным опытом Дженни и ее более поздними эмоциональными реакциями. В целом в возрасте 20 месяцев у нее все было хорошо и ее эмоциональные реакции были в норме. Но в то же время реакция гнева в ответ на отделение от матери и фрустрацию была очевидным звеном, связующим ее с прошлым. Психоло-

аналитик, проводивший это исследование, предположил, что отдельные травмирующие события, возможно, менее значимы, чем повторяющиеся переживания, пусть не столь драматичные, но зато более «упорные». Другими словами, ранние годы жизни очень важны, но скорее не отдельными событиями, а целостным паттерном межличностных отношений.

Второе исследование, проведенное группой специалистов по психологии развития, оценивало связь между ранними эмоциональными взаимоотношениями с матерью и возникшими впоследствии патологиями (Lewis, Feiring, McGuffog & Jaskir, 1984). В этом исследовании изучалась привязанность к матери девочек и мальчиков в годовалом возрасте. Наблюдение включало стандартную процедуру, заключающуюся в сеансе игры ребенка с матерью по специальной инструкции, за которым следовало расставание с матерью и ребенок оставался один в игровой комнате, после чего мать возвращалась и начинался второй игровой период, на этот раз по свободной программе. Поведение детей систематически фиксировалось и классифицировалось по трем категориям привязанности: избегание привязанности, уверенная привязанность и амбивалентная привязанность. Избегание и амбивалентность указывают на трудности в этой области отношений. Много позже, в возрасте шести лет, измерялась компетентность этих же детей с помощью вопросника «Профиль поведения детей», заполняемого матерями. Оценки, выставляемые матерями, сравнивались с аналогичными оценками, полученными от учителей. По результатам «Профиля поведения» дети разделялись на три группы: нормальную, группу риска и клиническую группу.

Какой же была связь между характером ранней привязанности и патологией, наблюдаемой позднее? Особенно существенными являются следующие два результата, полученные в этом исследовании. Во-первых, связи были совершенно различными у девочек и у мальчиков. У мальчиков тип привязанности в возрасте одного года был значимо связан с выраженностью патологии в более позднем возрасте. Неуверенные в отношении к ним своих матерей мальчики чаще обнаруживали патологию в возрасте шести лет, чем мальчики, уверенные в отношении к ним матерей. В то же время у девочек не наблюдалось никаких связей между характером привязанности и последующей патологией. Во-вторых, авторы отмечают разницу между успешностью попыток *предсказать* (в перспективе) патологию, исходя из раннего опыта, и попытками *объяснить* (ретроспективно) последующую патологию через трудности отношений с матерью в раннем возрасте.

Если начать с мальчиков, которые в шестилетнем возрасте попали в группу риска или в группу с патологическими нарушениями, то окажется, что 80% из них в годовалом возрасте имели избегающую или амбивалентную привязанность к матери, т.е. существует очень тесная статистическая связь. Вместе с тем, если взять всех мальчиков, неуверенных в позитивном отношении к ним со стороны матери (т.е. тех, чья привязанность была в годовалом возрасте классифицирована как избегающая или амбивалентная), и предсказать риск возникновения у них клинических патологий к шести годам, то прогноз подтвердится только в 40% случаев! Причина расхождения заключается в том, что мальчиков, которые были классифицированы как неуверенные в позитивном отноше-

нии к ним матерей, было гораздо больше, чем мальчиков, которые потом попали в группы риска или в группы детей, имеющих патологические нарушения. Таким образом, взгляд клинициста на уже имеющуюся патологию может дать четкие основания для предположения о тесных связях между патологией и затруднениями эмоциональных отношений с матерью в раннем детстве. В то же время данные прогнозирования дают намного более неясную и сложную картину и позволяют предположить наличие других важных переменных. Как признавал сам Фрейд, когда мы наблюдаем *уже имеющуюся* патологию, тогда слишком легко установить, как она образовалась. Но когда мы смотрим на эти явления *в перспективе* (т.е. из прошлого — в будущее), мы вынуждены признать разнообразие путей, по которым может идти развитие.

Как уже отмечалось, проблемы, касающиеся роли раннего опыта для дальнейшего развития личности, очень сложны. Может быть, нам надо искать более дифференцированные подходы к этому вопросу, а не ответы по типу «все-или-ничего». Например, значимость раннего опыта для развития личности может зависеть от изучаемых характеристик. Может быть, некоторые личностные характеристики, однажды сформированные, оказываются более устойчивыми к изменениям, чем другие. Значимость раннего опыта может также зависеть от интенсивности определенных видов опыта, их продолжительности и других его видов, которые предшествуют и следуют за первыми. Так, например, влияние лишения материнского общения может зависеть от того, насколько серьезным и продолжительным было лишение, а также от влияния позитивного опыта как до, так и после этого лишения. И наконец, мы можем отметить явную разницу между тем, что может случиться, и тем, что случится обязательно. Психоаналитическая теория может правильно описывать *возможные* последствия раннего опыта, особенно те, что проявляются в разнообразных психологических нарушениях, структура которых складывается рано и сохраняется долго, но не может утверждать, что подобные последствия неизбежны.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Катарсис (Catharsis). Разрядка и высвобождение эмоций в ходе разговора о своих проблемах.

Свободные ассоциации (Free association). В психоанализе — рассказ пациента аналитику обо всех мыслях, которые приходят ему в голову.

Энергетическая система (Energy system). Представление Фрейда о личности, предполагающее взаимодействие различ-

ных сил (например, влечений, инстинктов), или источников энергии.

Принцип удовольствия (Pleasure principle). Согласно Фрейду, психологическое функционирование, основанное на стремлении к удовольствию и на избегании боли.

Сознательное (Conscious). Мысли, переживания и чувства, о существовании которых мы знаем.

Предсознательное (Preconscious). Понятие, введенное Фрейдом для тех мыслей, переживаний и чувств, о существовании которых мы не осведомлены в данный момент, но которые легко могут быть введены в сознание.

Бессознательное (Unconscious). Те мысли, переживания и чувства, о существовании которых мы не знаем. Согласно Фрейду, бессознательное — результат вытеснения.

Восприятие без осознания (Perception without awareness). Бессознательное восприятие, или восприятие стимулов без осознания того, что они восприняты.

Перцептивная защита (Perceptual defense). Процесс, посредством которого индивид защищается (бессознательно) против осознания угрожающего стимула.

Подпороговая психодинамическая активация (Subliminal psychodynamic activation). Связанная с психоаналитической теорией процедура исследования, которая предусматривает предъявление стимулов, находящихся ниже перцептивного порога (подпороговые стимулы). Это делается с целью стимулировать бессознательные желания и страхи.

Оно (Id). Предложенное Фрейдом структурное понятие для обозначения источника инстинктов или всей побудительной энергии человека.

Я (Ego). Структурное понятие, используемое Фрейдом для обозначения той части личности, которая пытается удовлетворить влечения (инстинкты) в соответствии с реальностью и моральными ценностями человека.

Сверх-Я (Superego). Структурное понятие, введенное Фрейдом для обозначения той части личности, которая выражает наши идеалы и моральные ценности.

Принцип реальности (Reality principle). По Фрейду, психологическое функционирование, основанное на учете реальности, при котором удовольствие откладывается до подходящего момента.

Сексуальные инстинкты (Sexual instincts). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения тех влечений, которые направлены на сексуальное удовлетворение или удовольствие.

Инстинкт жизни (Life instinct). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения влечений, или источников энергии (либидо), направленных на сохранение жизни и сексуальное удовлетворение.

Инстинкт смерти (Death instinct). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения влечений, или источников энергии, направленных на самоуничтожение, или на возвращение в неорганическое состояние.

Либидо (Libido). Психоаналитический термин, который первоначально обозначал энергию, связанную с сексуальным инстинктом, а впоследствии —

энергию, связанную с инстинктом жизни.

Агрессивный инстинкт (Aggressive instinct).

Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее влечения, направленные на причинение вреда и страданий или на разрушение.

Тревожность (Anxiety). В психоаналитической теории — болезненное эмоциональное переживание, которое сигнализирует, или предупреждает, о том, что Я находится в опасности.

Защитные механизмы (Defense mechanisms).

Понятие, введенное Фрейдом для обозначения тех приемов, которые обычно используются человеком, чтобы снизить тревогу. В результате их действия определенные мысли, желания или чувства исключаются из сознания.

Проекция (Projection). Защитный механизм, при котором один человек приписывает другому (проецирует на него) свои собственные неприемлемые для осознания инстинкты или желания.

Отрицание (Denial). Защитный механизм, при котором реальность, причиняющая боль, отрицается, будь то реальность внешняя или внутренняя.

Изоляция (Isolation). Защитный механизм, при котором эмоции изолируются от содержания болезненных воспоминаний или импульсов.

Аннулирование (отмена) (Undoing). Защитный механизм, при котором магически отменяется (уничтожается) действие

или желание, вызывающее тревогу.

Формирование противоположной реакции (Reaction formation).

Защитный механизм, при котором осуществляется реакция, противоположная неприемлемому побуждению.

Рационализация (Rationalization).

Защитный механизм, при котором дается приемлемая причина для неприемлемого мотива или действия.

Вытеснение (подавление, репрессия) (Repression).

Исходный защитный механизм, при котором мысль, идея или желание изгоняются из сознания.

Сублимация (Sublimation). Защитный механизм, при котором исходная форма выражения инстинкта замещается более возвышенной культурно значимой целью.

Первичный процесс (Primary process).

В психоанализе — форма мышления, которое не управляется логикой или реальностью, а обнаруживается в сновидениях и других проявлениях бессознательного.

Вторичный процесс (Secondary process).

В психоанализе — форма мышления, которое направляется реальностью и ассоциируется с развитием Я.

Эрогенные зоны (Erogenous zones).

По Фрейду, это те части тела, которые являются источниками напряжения, или возбуждения.

Оральная стадия (Oral stage).

Понятие, введенное Фрейдом и

обозначающее период жизни, в течение которого основным центром возбуждения, или напряжения, является область рта.

Анальная стадия (Anal stage). Понятие, введенное Фрейдом, обозначающее период жизни, в течение которого основным центром возбуждения, или напряжения, является анус (задний проход).

Фаллическая стадия (Phallic stage). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее период жизни, в течение которого возбуждение, или напряжение, начинает перемещаться в область половых органов и в течение которого наблюдается притяжение к родителю противоположного пола.

Страх кастрации (Castration anxiety). Представление Фрейда о существовании у мальчиков страха, переживаемого в период фаллической стадии, вызванного ожиданием того, что отец отрежет у сына пенис из-за сексуального соперничества за мать.

Эдипов комплекс (Oedipus complex). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения сексуального притяжения мальчика к матери и страха, что отец, который воспринимается как соперник, его кастрирует.

Зависть по поводу пениса (Penis envy). В психоанализе — зависть женщин к мужчинам, возникающая из-за отсутствия пениса.

Идентификация (Identification).

Усвоение личностных характеристик, воспринимаемых как свойства других людей (например, родителей), в качестве своих собственных.

Латентная стадия (Latency stage).

В теории психоанализа — стадия, следующая за фаллической, на которой происходит снижение сексуальных побуждений и интересов.

Генитальная стадия (Genital stage). В теории психоанализа — стадия развития, связанная с началом пубертатного периода.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Психоаналитическая теория — это пример психодинамического, клинического подходов к личности. Суть психодинамики состоит в том, что поведение интерпретируется как результат взаимодействия мотивов, или влечений. Клинический подход выражается в том, что выводы основываются главным образом на материале, полученном в процессе интенсивного лечения отдельных пациентов.
2. События, происходившие в жизни Фрейда, сыграли определенную роль в развитии его теории и повлияли на его научный подход. Особенно показательными в этом плане являются его обращение к инстинктам смерти в связи с Первой мировой войной, его акцент на сексе в связи с моральными запретами, принятыми в викторианском

- обществе, и его выбор энергетической модели, которая была популярна тогда в других областях науки.
3. Ключевыми для теории психоанализа являются две понятийные структурные схемы. Одна связана с уровнями сознания — выделение сознательного, предсознательного и бессознательного. Другая имеет отношение к различным аспектам функционирования человека, выраженным в понятиях Оно, или Ид (Id), Я, или Эго (Ego), и Сверх-Я, или Супер-Эго (Super-Ego), и направляемым, соответственно, влечениями (инстинктами), ориентацией на реальность и ориентацией на моральные ценности.
 4. Примерами экспериментального изучения бессознательного могут служить исследования бессознательного восприятия и подпороговой психодинамической активации. Хотя научная дискуссия о значении феномена бессознательного не окончена, почти все психологи признают, что на нас могут воздействовать стимулы, которые нами не осознаются.
 5. В теории психоанализа человек рассматривается как энергетическая система, а источник энергии помещается в инстинктах жизни и смерти или в сексуальных и агрессивных инстинктах.
 6. Центральными для описания динамики психологического функционирования являются понятия тревоги и защитных механизмов. Тревога — это болезненное переживание, которое действует как сигнал-предупреждение о надвигающейся опасности. Защитные механизмы представляют собой способы искажения реальности и удаления чувств из сознания, чтобы мы не ощущали тревогу. В этом отношении особенно важно вытеснение, при котором мысль или желание устраняется из сознания.
 7. В соответствии с психоаналитической теорией, индивид проходит через определенные стадии развития. Развитие инстинктов связано с изменением чувствительности различных частей тела (эрогенных зон) и выражается в понятиях оральной, анальной и фаллической стадий. Эдипов комплекс, который развивается на фаллической стадии, считается особенно важным психологическим феноменом и является предметом множества исследований.
 8. Психоаналитик Эрик Эриксон попытался расширить психоаналитическую теорию, разработав концепцию стадий психосоциального развития.
 9. Психоанализ подчеркивает особую роль раннего опыта, особенно в первые пять лет жизни, для последующего развития личности. Исследование связи между ранним опытом и возникшей впоследствии психопатологией служит примером усилий ученых понять роль, которую играет ранний опыт в последующем развитии личности. Степень влияния событий, происходивших в прошлом, видимо, зависит от их интенсивности, а также от того, закрепляют ли последующие события то, что уже сформировалось к этому времени, или резко меняют направление развития личности.

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: практическое применение и оценка теории Фрейда

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

- Психодиагностика: проективные тесты
 - • Тест чернильных пятен Роршаха
 - • Тест тематической апперцепции (ТАТ)
 - • Пример применения проективных тестов в научном исследовании и оценка их возможностей
- Психопатология
 - • Типы личности
 - • Конфликт и защита
- Изменение поведения
 - • Проникновение в бессознательное: свободные ассоциации и толкование сновидений
 - • Терапевтический процесс: перенос

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: МАЛЕНЬКИЙ ГАНС

СЛУЧАЙ ДЖИМА

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ

- Два первых вызова Фрейду
 - • Альфред Адлер (1870-1937)
 - • Карл Г. Юнг (1875-1961)
- Культурные и межличностные акценты
 - • Карен Хорни (1885-1952)
 - • Гарри Стэк Салливан (1892—1949)
- Новейшие направления в рамках традиционной психоаналитической теории
 - • Теория объектных отношений
 - • Теория привязанности и личные взаимоотношения взрослых

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Основные заслуги психоанализа
- Недостатки теории
 - • Научный статус психоаналитической теории
 - • Психоаналитическое представление о человеке

• Итоговая оценка

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Приходилось ли вам когда-нибудь в детстве смотреть на облака? В такой день, когда большие белые облака отчетливо выделялись на ярко-голубом фоне неба? Вы с ребятами ложились на траву и пристально всматривались в облака, пока не удастся что-то «увидеть». Если вы старались делать это долго и упорно, то могли найти там все, что душе угодно: зверей, драконов, лицо старика. И довольно часто бывало так, что объяснить или показать другому то, что ты видишь, было невозможно. То, что ты видел, открывалось только тебе одному. Почему же ты видел то, что видел? Должно быть, в тебе было что-то такое, что ты «проецировал» на причудливые облака.

Именно в этом и состояла идея, положенная в основу проективных тестов — таких, как Тест чернильных пятен Роршаха и Тест тематической апперцепции (ТАТ). В данной главе мы сосредоточимся на этих двух тестах, потому что они служат инструментом оценки личности, тесно связанным с психодинамической теорией. В проективных тестах используются неопределенные стимулы, чтобы вызвать как можно более субъективную реакцию, которую затем мог бы интерпретировать клиницист. В этой главе мы также остановимся на попытках Фрейда понять и объяснить симптомы, которые демонстрировали его пациенты, и на его усилиях, направленных на разработку систематического метода лечения. Обсудив, как развивалась психоаналитическая теория после Фрейда, мы перейдем к критической оценке и выводам.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Какие личностные тесты, с точки зрения психоаналитика, лучше всего позволяют оценить личность отдельного индивида?
2. Каким образом исходя из психоаналитического подхода можно понять различные формы психопатологии?
3. Каким образом психоаналитическая терапия пытается способствовать личностному росту и лучшему психологическому функционированию?
4. Почему первые последователи Фрейда отrekliсь от традиционного психоанализа в пользу альтернативных теорий?
5. Какую оценку заслуживает психоанализ в качестве теории личности?

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Психоанализ — это клиническая теория личности, направленная на интенсивное изучение отдельного человека. Главный упор в теории делается на бессознательные процессы и на взаимодействие мотивов. Постоянный лейтмотив этой книги — мысль о том, что теория личности не существует автономно, она

тесно связана со способами изучения людей и эти способы отражает. Кроме того, в той степени, в какой теория связана с определенным подходом к пси-хотерпии или к личностному изменению, теория и терапия тоже будут выражать некоторые общие базовые установки. Давайте же посмотрим, как базовые психоаналитические идеи и понятия отражаются на подходе к диагностике людей, а также на интерпретации и лечении психопатологии.

Психодиагностика: проективные тесты

Хотя психоаналитическая теория может использовать самые различные личностные тесты, **проективные тесты** связаны с теорией теснее всего. Проективные тесты содержат относительно неопределенные стимулы, на которые испытуемый волен реагировать, как хочет, и при этом он практически не может догадаться, как экспериментатор проинтерпретирует его ответы. Термин «*проекция*» был впервые использован по отношению к методам психодиагностики Генри Мюрреем (Henry A. Murray) в 1938 г., но важность проективных тестов была наиболее четко показана Л.К. Франком (L.K. Frank) в 1939 г. Франк возражал против использования стандартизованных тестов, которые, как он считал, классифицируют людей, но мало говорят об их индивидуальности. Он ратовал за применение тестов, которые давали бы возможность заглянуть во внутренний мир человека, мир значений и чувств. Такие тесты позволяли бы индивиду привнести в стимульный материал структуру и организацию, которых изначально в нем не было, и выражали бы тем самым динамическую концепцию личности.

В этом разделе мы рассмотрим два проективных теста: Тест чернильных пятен Роршаха и Тест тематической апперцепции (ТАТ*). Оба они неструктурированы, т.е. позволяют испытуемому реагировать в собственной уникальной манере. Это тесты с хорошо замаскированными целями, которые испытуемые, как правило, не осознают; они не догадываются ни о целях, ни о том, какую именно интерпретацию получают их индивидуальные ответы. Теория психоанализа связана с проективными тестами по следующим позициям:

1. Теория психоанализа подчеркивает индивидуальные различия и сложную организацию функционирования личности. Личность рассматривается как процесс, посредством которого индивид организует и структурирует внешние стимулы в окружающей среде. Проективные тесты позволяют испытуемым отвечать совершенно свободно и по содержанию, и по форме.
2. Психоаналитическая теория подчеркивает важную роль бессознательного и защитных механизмов; в проективных тестах инструкции и сами стимулы содержат очень мало указаний, каким образом надо отвечать; и цели теста, и интерпретации ответов скрыты от испытуемого.

* В данном переводе сохраняется привычная англоязычная аббревиатура — ТАТ, поскольку она соответствует начальным буквам русских слов, входящих в название «Тест тематической апперцепции», хотя и расположенных в ином порядке. (*Примеч. пер.*)

3. Психоаналитическая теория подчеркивает холистское понимание личности, обращая внимание на взаимодействие между частями, в отличие от интерпретации поведения как выражения отдельных частей или характеристик личности. Проективные тесты в целом тоже приводят к холистской интерпретации, основанной на паттернах ответов и на взаимосвязи между ними, а не на интерпретации каждого отдельного ответа, выражающего конкретную отдельную характеристику.

Обсудив некоторые общие взаимосвязи психоаналитической теории и проективных тестов, рассмотрим теперь два этих теста более подробно.

Тест чернильных пятен Роршаха

Тест чернильных пятен Роршаха был разработан Германом Роршахом (Hermann Rorschach), швейцарским психиатром. Хотя чернильные пятна использовались и до него, Роршах первым по достоинству оценил потенциальные возможности реакций человека на эти пятна для изучения его личности. Роршах капал чернила на бумагу и складывал ее пополам так, чтобы получались симметричные, но совершенно неопределенные фигуры. Эти пятна показывали находящимся на лечении в больнице пациентам. Путем проб и ошибок подбирались пятна, конфигурация которых по-разному трактовалась группами пациентов с разными психиатрическими диагнозами, в то время как пятна, конфигурация которых воспринималась одинаково, отбрасывались. Роршах экспериментировал с тысячами пятен и в конце концов остановился на 10.

Роршах был хорошо знаком с работами Фрейда, понятием бессознательного и динамической теорией личности. Его тест, безусловно, был создан под влиянием этих представлений. Роршах считал, что данные теста чернильных пятен улучшат понимание бессознательного и будут полезны для психоаналитической теории. Он сам активно использовал теорию психоанализа в интерпретациях ответов пациентов.

Тест Роршаха состоит из 10 карточек, содержащих чернильные пятна. Показывая карточки, экспериментатор пытается помочь испытуемым расслабиться и чувствовать себя комфортно, давая им в то же время необходимую информацию для успешного выполнения задания. Так, тест представляется как «просто один из многих способов, используемых в наши дни для лучшего понимания людей», и экспериментатор старается не давать лишней информации: «Лучше не знать заранее о процедуре, пока вы не пройдете через нее». Испытуемых просят посмотреть на каждую карточку и рассказать о том, что они видят, обо всем, что, по их мнению, может быть на карточке. Пациенты вольны выбирать, что они видят, где они это видят и почему они видят именно это. Все ответы записываются в тестовых протоколах.

Приступая к интерпретации теста Роршаха, специалист особенно интересуется тем, как формировался ответ, или образ, каковы причины данного ответа и его содержание. Основная гипотеза заключается в том, что способ, которым индивид формирует свое восприятие теста, связан с тем общим способом, которым он организует и структурирует стимулы в окружающем его мире. Об-



Тест чернильных пятен Роршаха. Психолог, интерпретирующий ответы, предполагает, что личность испытуемого проецируется на неструктурированные стимулы, в частности на чернильные пятна. Рисунок Росса (Ross).

© 1974, *The New Yorker Magazine, Inc.*

разы, которые адекватно соответствуют структуре чернильного пятна, означают хороший уровень психологического функционирования, хорошую согласованность с реальностью. Вместе с тем информационно бедные ответы, которые не соответствуют структуре пятна, свидетельствуют о нереалистических фантазиях или неадекватном поведении. Содержание ответов испытуемых (видят ли они в основном одушевленные или неодушевленные предметы, людей или животных, несут ли в себе ответы любовь или ненависть) в значительной степени определяет интерпретацию личности испытуемого. Сравните, например, интерпретации, которые можно было бы сделать по двум наборам ответов, в одном из которых постоянно присутствуют животные, дерущиеся друг с другом, а в другом — человеческие существа, которые делятся друг с другом и сотрудничают в совместной деятельности.

Кроме того, содержание может быть истолковано и в символическом плане. Взрыв может символизировать вспышку ненависти, свинья — тенденцию к обжорству, лиса — тенденцию к хитрости и агрессии, пауки, ведьмы, осьминоги — негативный образ доминантной матери, гориллы и гиганты — негативное отношение к доминантному отцу, а страус — попытку спрятаться от конфликтов (Schafer, 1954). На рис. 4.1 приведены примеры двух стимулов и реакции на них.

Важно понимать, что тест Роршаха интерпретируется не на основе одного отдельно взятого ответа, а на основе всей совокупности ответов, вместе взятых. Тем не менее каждый ответ используется, чтобы выдвинуть какие-то гипотезы или возможные интерпретации, касающиеся характеристик данной личности. Такие гипотезы сопоставляются с интерпретациями других ответов, с общим паттерном ответов по всему тесту, с наблюдениями за поведением пациента во время выполнения теста. Что касается поведения, экспериментатор старается отмечать все необычные черточки и использует свои наблюдения как источник данных для последующей интерпретации. Так, например, испытуемого, кото-

Реакция: «Два медведя касаются друг друга лапами, играя в ладушки, или, может быть, они дерутся, и красное пятно — это кровь, пролитая в драке».

Иллюстрация № 1



Реакция: «Два каннибала. Надо увидеть что-то в них? Африканские туземцы, наклонившиеся над ящиком. Возможно, варят что-то — надеюсь, что они не людоеды. Мне не следовало бы острить — всегда любил юмор. (Мужчины они или женщины?) Может быть, мужчины, а может быть, женщины. Скорее женщины, потому что груди есть. Но при первом впечатлении у меня не **было** мысли о том, что они вообще какого-то пола».



Иллюстрация № 2

Рис. 4.1. Примеры взяты из Теста чернильных пятен Роршаха. Образцы пятен воспроизводятся здесь по набору карт Роршаха. Реальные карточки с пятнами имеют цвет.

рый все время просит о том, чтобы его направляли, можно интерпретировать как зависимого. Испытуемого, который кажется напряженным, задает вопросы в осторожной форме и разглядывает оборотные стороны карт, можно интерпретировать как подозрительного, а возможно, и параноидального.

Тест тематической апперцепции (ТАТ)

Вероятно, самое большое распространение получил тест, разработанный Генри Мюрреем и Кристиной Морган (Christina Morgan), — тест, который получил название «Тест тематической апперцепции» (ТАТ). Тест состоит из фотографий, на которых изображены какие-то сцены. Большинство карточек показывают одного или двух человек в какой-то важной жизненной ситуации, хотя есть несколько карточек с более абстрактными изображениями. Испытуемого просят сочинить рассказ по каждой сцене, которую он видит на карточке, включая описание того, что происходит в данный момент, мысли и чувства участников сцены, то, что привело к данной сцене, и возможные последствия. Так

Иллюстрация 1. «Это изображение женщины, которая всю жизнь была очень подозрительной, молчаливо таящейся в себе. Она смотрит в зеркало и видит позади себя отражение той, какой она станет в старости — все такой же подозрительной и затаенной. Она не может вынести мысли, что это то, к чему жизнь постепенно приведет ее, и она разбивает зеркало, и выбегает из дома с криком, и сходит с ума, и живет в лечебнице всю оставшуюся жизнь».

Иллюстрация 2. «Эта женщина всегда подчеркивала красоту в своей жизни. Когда она была маленькой девочкой, ее превозносили за красоту, а молодой женщиной она была способна привлечь своей красотой множество мужчин. Хотя она часто испытывала чувство тревоги и неуверенности в себе, ее внешняя красота помогала скрывать эти чувства от мира и иногда от самой себя. Теперь, когда прошли годы и ее дети покинули дом, она беспокоится о будущем. Она смотрит в зеркало и воображает себя в виде старой карги — худшее из того, кем она может стать, задумывается о том, что будущее готовит ей. Это трудное и тягостное время для нее».



Рис. 4.2. Пример карты из Теста тематической апперцепции и реакций на нее.

как сцены часто неопределенны и допускают множество истолкований, то при сочинении историй они дают достаточно простора для выражения индивидуальности. Тест базируется на хорошо известном факте: когда человек интерпретирует неопределенную социальную ситуацию, он склонен в одинаковой мере раскрывать и явление, о котором размышляет, и свою собственную личность (Murray, 1938, p. 530).

Некоторые карточки ТАТ предъявляются и мужчинам, и женщинам, другие — представителям только одного пола. Примеры ответов на карточку ТАТ, данных двумя разными людьми, представлены на рис. 4.2. Эта карточка, предъявляемая только женщинам, описана Мюрреем как «Портрет молодой женщины. На заднем плане — странная старая женщина в платке, с лицом, искаженным эмоциональной гримасой». В ответах на вопрос о том, что изображено на этой карточке, общей темой оказываются истории о разочаровании в ком-то из родителей, о давлении со стороны родителей и о печальных мыслях о прошлом. Кроме того, некоторым женщинам кажется, что на карточке изображена молодая женщина в момент, когда ее посещает видение: либо это видение дурных сторон ее Я, либо видение ее собственного облика в старости (Holt, 1978).

Истоки теста явно связаны с психодинамическими представлениями. По Мюррею (Murray, 1938), ТАТ обычно используется, чтобы вскрыть бессознательные и подавленные тенденции. Предполагается, что испытуемые не осознают, что на самом деле ведут речь о себе, и поэтому их защитные механизмы могут быть обойдены. «Если бы эта процедура выявляла только осознаваемые

фантазии и воспоминания, то и тогда она была бы достаточно полезной, но она делает больше. Она дает в руки экспериментатора блестящие подсказки к разгадке бессознательных тематических конструкций!» (р. 534).

Ответы испытуемых по ТАТ можно обработать и систематически оценить в соответствии со схемой, разработанной Мюрреем, либо их можно интерпретировать в более «импрессионистском» плане. Этот тест применяется как в клинической практике, так и в экспериментальных исследованиях мотивации. ТАТ предполагает тесную связь между высказанными фантазиями (истории по картинкам ТАТ) и скрытой мотивацией, а также между фантазиями и поведением. Попытки проверить эти предположения привели к двоякому результату. Фантазия может сопровождать проявление мотива в реальном поведении, а может и замещать его. Так, например, человек с сильным мотивом агрессии выражает свою враждебность и в фантазиях (ТАТ), и в поведении; но человек может воплотить свой мотив в фантазиях и не дать ему выплеснуться в наблюдаемом поведении.

Пример применения проективных тестов в научном исследовании и оценка их возможностей

Проективные тесты используются в самых разнообразных исследованиях, как связанных с психоанализом, так и далеких от него. В качестве примера, демонстрирующего применение проективных тестов и психодинамический подход, может служить исследование комедиантов, клоунов и актеров (Fisher & Fisher, 1981). Цель этого исследования — понять происхождение, мотивацию и личностные особенности тех, кто заставляет людей смеяться, в сравнении с обычными актерами, которые просто развлекают людей, играя роли в театральных представлениях. Профессиональных клоунов, комедиантов и обычных актеров интервьюировали и тестировали по Роршаху и ТАТу. Что может добавить подобное исследование к пониманию комедиантов и клоунов? Во-первых, обнаружилось, что они были смешными и забавными еще в детстве, особенно в школьные годы, несмотря на то что родители не очень-то поддерживали их достижения на комическом поприще. Во-вторых, как оказалось, не один, а сразу несколько мотивов сыграли свою роль в их решении стать комедиантами. Судя по данным исследования, в числе мотивов были следующие:

1. **Власть.** Возможность управлять аудиторией и заставлять людей смеяться.
2. **Озабоченность борьбой добра и зла и представление о себе как о носителе добра.** «Мы предположили бы, что для комедиантов главный мотив стремления рассмешить состоит в том, чтобы доказать, что сами они не являются дурными или противными людьми. Их навязчиво преследует желание отстаивать свою добродетельность» (р. 69).
3. **Маскировка и отрицание.** Юмор используется, чтобы убежать от трудностей, как экран, за которым можно спрятаться, когда возникает чувство стыда или неполноценности.
4. **Анархия.** Комедианты преуменьшают значение общепринятых норм, все подвергают осмеянию, для них нет ничего святого.

Давайте рассмотрим, как с помощью данных теста Роршаха можно проиллюстрировать наличие двух мотивов из четырех. Первый мотив касается озабоченности противопоставлением «плохой—хороший» или «добродетель—зло». Было подсчитано, насколько часто подобные темы упоминались в ответах испытуемых. Выбирались ответы, которые прямо относились к дихотомии плохой—хороший (например, плохой человек, благородный облик), ответы, которые были связаны с религиозной тематикой (например, церковь, ангел, дьявол, небеса, чистилище), и ответы, в которых упоминались персоны, часто связанные с проблемами добра и зла (например, полицейский офицер, преступник, судья, грешник). Оказалось, что в ответах 35 комедиантов и клоунов темы, связанные с проблемой добра и зла, встречаются гораздо чаще, чем в ответах 35 актеров-некомедиантов. Второй мотив касается маскировки и отрицания. Оказывается, во многих ответах по тесту Роршаха встречается отрицание того, что вещи, которые кажутся плохими или угрожающими, таковыми на самом деле и являются. Для примера приведем следующие ответы: «Лица. Выглядят злыми... Зло не слишком злое. Притворяется». «Мефистофель... очаровательный характер». «Тиф. Милый тигр». «Монстр... Он симпатичный». «Человек-волк... Его не понимают... Люди боятся. Если подойти к нему и заговорить, он очень порядочный, славный». «Два дьявола. Забавные дьяволы. Не надо принимать всерьез». При анализе ответов комиков по тесту Роршаха обнаружилось, что в них встречалось гораздо больше таких «не плохих» образов, чем в ответах актеров. Кроме того, у комиков в описаниях чернильных пятен значительно чаще, чем у актеров, попадалась и тема маскировки (слова «тайное укрытие», «маска», «маскировка», «магия», «фокусы»).

И наконец, последнее, что надо отметить в данном исследовании, это повышенное внимание клоунов и комедиантов к определенным частям своего тела или к своей персоне в целом. Вспомним, например, шутки Джимми Дуранта (Jimmy Durante) по поводу его носа. Или обратимся к фильмам с участием комического актера Марти Фелдмана (Marty Feldman), фирменным знаком которого были его выпученные глаза. Вот что он сам говорит о своей внешности: «Это трагедия всей моей жизни. Если бы я хотел стать Робертом Редфордом (Robert Redford), я прооперировал бы глаза, выпрямил бы нос и закончил бы как любой паршивый актер второстепенной ролью в сериале "Коджак"* , а так, оставаясь самим собой, я постоянно щекочу нервы, я новинка, я сенсация» (*The New York Times*, December 4, 1982). Короче говоря, комедия рассматривается комедиантами как способ преодолеть чувство собственной неполноценности.

Анализ данного исследования позволяет нам глубже понять достоинства и недостатки подобных исследований и самих проективных тестов. Как и другие проективные тесты, тест Роршаха — замечательный инструмент, если нужно уловить мимолетный проблеск фантазии или сложность внутренней организации отдельного индивида. Однако возникают огромные трудности в проверке теоретических гипотез или в установлении надежности и валидного™ самого теста. Те, кто работает с проективными техниками, постоянно подчеркивают,

* «*Kojak*» — популярный в 70-е годы в Америке телесериал, главный герой которого — лысый детектив по имени Коджак. (Примеч. пер.)

что только эти тесты могут охватить все богатство личности. Неопределенные стимулы вызывают индивидуальные, идиосинкразические реакции. Тест Роршаха иногда сравнивают с психологическим микроскопом или рентгеновскими лучами, способными проникать в глубины личности. Данные других тестов на этом фоне кажутся тривиальными и отрывочными. В то же время подобное стремление дать многомерную картину целостной личности создает проблемы для проведения строгих эмпирических исследований. Так, очень трудно определить степень надежности и валидности теста Роршаха, да и других проективных тестов.

Здесь мы снова сталкиваемся с противоречием между богатством психодинамических, клинических данных и строгими научными требованиями к систематическому исследованию. Это противоречие будет оставаться с нами и тогда, когда мы перейдем к психоаналитической трактовке психопатологии и личностного изменения.

Психопатология

Зачастую очень трудно оценить психоаналитическую теорию по достоинству, если не вникнуть прежде в сущность странных и загадочных форм поведения, которые постоянно оказывались в центре внимания Фрейда. Большую часть своей профессиональной жизни Фрейд потратил на работу с невротическими расстройствами. Фактически самые принципиальные моменты его теории были выведены из наблюдений за пациентами-невротиками. В ходе своих исследований Фрейд решил, что психологические процессы, характерные для пациентов с невротическими отклонениями, вовсе не их исключительная особенность, в той или иной степени или в той или иной форме они могут быть обнаружены у всех людей. Таким образом, его теория, хотя первоначально и создавалась на основе наблюдений за пациентами, стала общей теорией личности, а не только теорией патологического поведения.

Типы личности

Как уже отмечалось, Фрейд считал, что первые пять лет жизни человека играют решающую роль в развитии его личности. В течение этих лет может случиться немало неудач и сбоев в развитии инстинктов. Подобные сбои в развитии называются **фиксациями**. Если на какой-то стадии развития инстинкты индивида не получают должного удовлетворения, то он боится переходить на следующую стадию, а если они получают чрезмерное удовлетворение, то у индивида не возникает желания двигаться дальше, — в обоих этих случаях возникает фиксация. Если фиксация произошла, индивид будет пытаться получать на более поздних стадиях развития то же самое удовлетворение, которое было присуще ранней стадии развития. Например, индивид, частично фиксированный на оральной стадии, может продолжать искать орального удовлетворения в еде, курении или выпивке. Феномен развития, называемый **регрессией**, связан с феноменом фиксации. В случае регрессии индивид стремится вернуться к более раннему способу удовлетворения, к более раннему моменту фиксации. Регрессия часто проявляется в стрессовых ситуациях, так что многие передают,

слишком много курят или слишком много пьют только в состоянии тревоги или фрустрации.

Оральная личность. Представления о стадиях развития, фиксации и регрессии чрезвычайно важны для психоаналитической теории развития. Один из самых интригующих моментов теории — каким образом развиваются личностные особенности в начальный период жизни и как сохраняются впоследствии. Для каждой ранней стадии развития есть свой соответствующий ей тип характера, который развивается из-за частичной фиксации на данной стадии (табл. 4.1). Например, особенности оральной личности связаны с процессами, происходившими на оральной стадии, которые индивид сохранил в последующей жизни. Оральные личности являются нарциссическими личностями, поскольку они интересуются только собой и у них нет отчетливого понимания того, что другие существуют отдельно от них. Другие имеют значение только постольку, поскольку они могут что-то дать (накормить). Оральные личности всегда что-то просят, это может быть как скромная, умоляющая просьба, так и агрессивное требование.

Таблица 4.1. Личностные характеристики, присущие психоаналитическим типам личности

Тип личности	ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
Оральный	Требовательный, нетерпеливый, завистливый, алчный, ревнивый, мстительный, подавленный, опустошенный, недоверчивый, пессимистичный
Анальный	Ригидный, стремящийся к власти и контролю, озабоченный тем, как должно себя вести, а также удовольствием и принадлежащей ему собственностью, обеспокоенный возможной потерей контроля, обеспокоенный постоянным выбором — подчиняться или бунтовать
Фаллический	<i>Мужчины:</i> демонстративны, конкурентны, стремятся к успеху, делают упор на мужественность (маскулинность), мачизм* и мужскую потенцию <i>Женщины:</i> наивны, соблазнительны, демонстративны, любят флиртовать

Анальная личность. Название анальная личность происходит от анальной стадии развития. В отличие от орального наслаждения, связанного с областью рта и оральной активностью, которое может проявляться у взрослого человека в относительно открытых, не вытесняемых формах, удовлетворение, имеющее отношение к анальным позывам, должно претерпевать в ходе взросления значительные трансформации. Вообще говоря, черты анального характера определяются теми процессами, происходившими на анальной стадии развития,

* От *macho* (ней.) — самец. (Примеч. пер.)

которые не полностью ушли в прошлое. Важнейшие из них — процессы, происходящие в теле (накопление фекалий и освобождение от них), и межличностные отношения (борьба характеров в период приучения к туалету). Связав эти два процесса воедино, анальная личность воспринимает испражнение как символ огромной власти. В том, что такое видение действительно существует, можно убедиться на примере множества повседневных выражений — таких, как обозначение унитаза в качестве «трона».

Изменение от орального характера к анальному выражается в переходе от «дай мне» к «делай то, что я тебе скажу» или от «я должен тебе» к «я должен тебе подчиняться».

Анальный характер известен как триада черт, именуемых *анальной триадой*: упорядоченность и чистоплотность; бережливость и скупость; упрямство. Значимость чистоплотности выражается в поговорках, приравнивающих чистоплотность к моральной чистоте и благочестию. Личность с анальной навязчивостью испытывает потребность соблюдать чистоту и порядок, что является защитным механизмом — формированием противоположной реакции, имеющим целью не допустить в сознание интерес к беспорядку и грязи. Вторая черта этой триады — бережливость—скупость — связана с навязчивым стремлением удерживать какие-то вещи при себе, восходящим к желанию сохранить внутри себя такие важные, обладающие мощной властью фекалии. Третья черта в триаде — упрямство — связана с инфантильным протестом анального характера, направленным против того, чтобы расставаться с содержимым своего кишечника, особенно по приказу других. Начиная свою историю с приучения к туалету и столкновения со взрослыми на этой почве, анальные личности часто стремятся обрести контроль над вещами и власть над людьми.

Фаллический характер. Так же как оральный и анальный типы характеров являются выражением частичных фиксаций на двух ранних стадиях развития, так и **фаллический характер** представляет собой результат частичной фиксации на стадии Эдипова комплекса. Фиксация на этой стадии имеет разные последствия для мужчин и для женщин, и особое внимание уделялось результатам частичной фиксации у мужчин. В то время как успех для оральной личности означает «Я получаю», а успех для анальной личности — «Я контролирую», успех для мужчины фаллического типа означает «Я — мужчина». Мужчина фаллического типа должен отрицать все возможные предположения о его кастрации. Для него успех заключается в том, что он «большой» в глазах других.

Он постоянно должен отстаивать свою мужественность и свою потенцию, Теодор Рузвельт выразил это в своем афоризме: «Говори мягко, но держи при себе большую палку». Чрезмерные, эксгибиционистские проявления этой установки в поведении выражают лежащую в ее основе тревогу по поводу кастрации.

Женский аналог мужского фаллического характера известен под названием *истероидная личность*. Чтобы защититься от Эдиповых желаний, маленькая девочка чрезмерно усиливает идентификацию с матерью и фемининностью (женским началом). Она использует свое очарование и кокетство, чтобы вызвать интерес у своего отца, но отрицает стоящие за этим сексуальные намерения. Впоследствии эта модель поведения переносится на взрослую жизнь, где женщина

может завлекать мужчин своим кокетством, при этом отрицая сексуальные намерения и выглядя в целом несколько наивно. Истероидные женщины идеализируют жизнь, своих партнеров и романтизируют любовь; поэтому неприглядные моменты жизни часто застают их врасплох.

Конфликт и защита

По Фрейду, вся психопатология связана с желанием удовлетворить инстинкты, которые зафиксировались на более ранних стадиях развития. Таким образом, в патологических случаях индивид все еще стремится получить сексуальное или агрессивное удовлетворение в детских формах. Тем не менее из-за возможной связи патологии с прошлой травмой выражение этого желания может означать угрозу Я и вести к переживанию тревоги. В результате создается конфликтная ситуация, в которой одни и те же действия ассоциируются и с удовольствием, и с болью. Например, человек может стремиться к зависимости от других, но боится, что, если это удастся, он или она окажутся подвержены риску фрустрации и утраты (т.е. боли). Еще один пример этого — желание позволить себе сексуальное удовольствие, которое (желание) блокируется переживаниями чувства вины и страха перед наказанием или оскорблением. Третий пример этого — конфликт между желанием отомстить тем, кто наделен властью (аналог родительских фигур), и страхом, что эти фигуры в свою очередь отомстят им насилием и разрушением. В любом случае мы имеем дело с конфликтом между желанием и тревогой. Результат в подобной ситуации, как правило, таков: индивид не может сказать «нет», не может проявлять настойчивость и так или иначе чувствует себя несчастным и несвободным (табл. 4.2).

Как отмечалось выше, важнейшим элементом конфликта является тревога. Чтобы снизить болезненное чувство тревоги, приводятся в действие защитные механизмы, которые обсуждались в главе 3. Так, например, человек может отрицать свои агрессивные чувства или проецировать их на других. Короче говоря, в случае патологии мы имеем конфликт между влечением или желанием (инстинктом) и ощущением опасности (тревогой), которая грозит субъекту в случае, если желание будет выражено (реализовано). Чтобы защититься от этого и предотвратить появление тревоги, используются защитные механизмы. На языке структуры личности, невроз есть результат конфликта между Оно и Я. На языке личностных процессов, стремление инстинкта реализовать себя запускает процесс возникновения тревоги, а это в свою очередь приводит к вступлению в действие защитных механизмов.

Во многих случаях конфликт между Оно и Я, между инстинктом и защитой приводит к развитию **симптома**. Симптомы — такие, как тики, психологические параличи или навязчивые действия, представляют собой искаженное выражение подавленного побуждения. Значение симптома, природа опасного инстинкта и сущность защиты — все остается неосознанным. Например, мать может быть поглощена навязчивым страхом за ребенка. За этим страхом может скрываться гнев на собственного ребенка и тревога за тот вред, который этот гнев может ему причинить. Симптом навязчивости выражает как переживания матери, связанные с тем, что она могла бы причинить вред (вплоть до телесных повреждений) своему ребенку, так и ее защиту от этих переживаний в виде

Таблица 4.2. Психоаналитическая теория психопатологии

ПРИМЕРЫ КОНФЛИКТОВ		ДЕЙСТВИЕ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ
ЖЕЛАНИЕ	ТРЕВОГА	ЗАЩИТА
Мне хотелось бы иметь сексуальные отношения с ро- этим человеком.	Так чувствовать — это нехорошо, стыдно, за это наказывают.	Отрицание всякого сексуального поведения, навязчивое внимание к сексуальному поведению других людей.
Мне хотелось бы изничтожить всех, кто заставляет меня чувствовать свою неполноценность.	Если я буду проявлять свою враждебность, они мне отомстят и реально причинят мне боль.	Отрицание желания или страха: «Я никогда не испытываю злости», «Я никогда не боюсь никого и ничего».
Мне хотелось бы иметь более тесные отношения с людьми, чтобы они кормили меня и заботились обо мне.	Если я это сделаю, они подвоят меня своей опекой или в какой-то момент меня бросят.	Чрезмерная независимость и избегание близких отношений с людьми либо флуктуации поведения: то приближение, то отталкивание. Навязчивая потребность заботиться о других.

навязчивой озабоченности благополучием ребенка. Возьмем другой пример — навязчивый ритуал мытья рук, когда человек чувствует непреодолимое побуждение постоянно мыть руки. Этот симптом может выражать одновременно и желание быть грязным или делать «грязные» вещи, и защиту от этого желания в виде навязчивой чистоплотности. В обоих приведенных случаях человек не осознает ни желания, ни защиты и обеспокоен только симптомом. Многие люди не страдают от именно таких проблем или симптомов, но аналитики, тем не менее, считают, что все психологические проблемы могут быть истолкованы по описанной схеме.

Итак, согласно психоаналитической теории психопатологии, в развитии личности встречаются задержки, связанные с конфликтами между желаниями и тревогой, или страхом. Желания и страхи, которые были характерны для определенного временного периода в детстве, переносятся в отрочество и зрелость. С помощью защитных механизмов человек пытается справиться с тревогой, которая является болезненной составляющей конфликта. Однако, если конфликт становится слишком сильным, использование защитных механизмов может привести к развитию невротических симптомов или к характерному для психозов уходу от реальности. Симптомы выражают бессознательный конфликт между желанием (или влечением) и тревогой. В каждом случае патологического поведения наличествует бессознательный конфликт между желанием и страхом, который восходит к более раннему периоду в детстве. Итак, у нас, взрослых, частично сохраняются детские модели поведения, которые во время стресса и при некоторых других обстоятельствах могут стать более активными и причинять беспокойство.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ЗДОРОВЬЕ

Более пятидесяти лет назад психоаналитики предположили, что существует связь между личностной динамикой и здоровьем, в частности связь определенных конфликтов с конкретными соматическими нарушениями. С развитием психосоматической медицины любое нарушение стало рассматриваться как результат особого эмоционального состояния. Например, язва желудка, получившая прозвище «Уолл-Стритовский живот», считалась результатом бессознательного страстного желания любви и зависимости, от которого человек защищался с помощью активного, продуктивного и агрессивного образа жизни. Гипертония, как предполагалось, присуща тем индивидам, которые проявляют мягкость и благородство в поведении, но кипят от гнева и раздражения внутри.

Увлечение этим направлением прошло, потому что отношения меж-

ду психологическими факторами и соматическими болезнями оказались гораздо более сложными, чем предполагалось сначала. В настоящее время, хотя и в иных формах, возвращается интерес к некоторым старым психоаналитическим представлениям. В частности, есть доказательства того, что длительное подавление эмоций может весьма пагубно сказаться на здоровье человека. Например, оно может сыграть негативную роль в развитии рака, язвы и сердечных заболеваний. И напротив, открытое выражение или отсутствие сдерживания эмоций может быть активным, адаптивным способом справляться с трудностями, который снижает риск заболеваний и служит хорошим предзнаменованием для выздоровления в случае развития какой-либо болезни.

Источники: Jensen, 1987; Levy, 1984; Pennebaker, 1985, 1990; Temoshok, 1985, 1991.

Изменение поведения

Как происходит изменение поведения? Если у человека сложился паттерн поведения, определенный образ мышления и реагирования на разные ситуации, то за счет чего личность может измениться? Согласно психоаналитической теории личностного роста, существует нормальный путь развития личности, который имеет место благодаря оптимальному уровню фрустрации. Когда фрустраций становится слишком много или слишком мало, личность перестает развиваться нормально и фиксируется на данной стадии развития. Когда это происходит, индивид начинает повторять усвоенные паттерны поведения неза-

висимо от изменений в ситуации. Если возник подобный невротический сбой, то как можно прорвать этот замкнутый круг и продвинуться вперед?

Проникновение в бессознательное: свободные ассоциации и толкование сновидений

В своих ранних попытках изменить поведение Фрейд использовал метод, получивший название *катартический гипноз*. Тогда бытовало представление, что невротические симптомы ослабляются в результате высвобождения блокированных эмоций. Фрейд не очень любил пользоваться этим методом, так как, во-первых, не все пациенты поддавались гипнозу, во-вторых, эффект во многих случаях быстро исчезал, к тому же он считал, что это мало что дает ему в понимании того, как функционирует психика. Следующим продвижением в технике было применение внушения, когда пациент бодрствует. В этом случае Фрейд клал руку на голову пациента и уверял его в том, что пациент может вспомнить подавленные в прошлом эмоциональные воспоминания и встретиться с ними лицом к лицу. Затем, все больше увлекаясь истолкованием сновидений, Фрейд сосредоточился на *методе свободных ассоциаций* как на основном для психоанализа. Метод свободных ассоциаций заключается в том, что пациента просят сообщать аналитику любую мысль, которая рождается в его голове, без всякого промедления, без всякого удержания, без всяких препятствий тому, что приходит в сознание.

Сны — это «королевская дорога» к бессознательному. Благодаря методу свободных ассоциаций аналитик и пациент способны проникнуть сквозь внешнее (явное) содержание сна и подобраться к скрытому содержанию, к скрытому значению, которое выражает неосознанные желания. Сны, подобно симптомам, представляют собой маскировку и частичное исполнение желаний. В сновидениях человек может удовлетворять свои агрессивные и сексуальные побуждения в замаскированном и потому безопасном виде.

Например, вместо того чтобы самому кого-то убивать во сне, можно увидеть сон о сражении, в котором нужный человек будет убит. Правда, в этом случае желание все же более или менее явно просматривается, но в других случаях оно может быть замаскировано гораздо лучше. Свободные же ассоциации позволяют снимать маскировку.

Сначала Фрейд думал, что достаточно сделать бессознательное осознанным, чтобы добиться изменения и излечения. Это было связано с его ранними представлениями о вытесненных воспоминаниях как основной причине патологии. Затем Фрейд стал понимать, что в процесс включено нечто большее, чем восстановление вытесненных воспоминаний. Скорее требовалось эмоциональное проникновение в глубь желаний и конфликтов, которые по-прежнему оставались скрытыми.

Процесс терапевтического изменения в психоанализе означает вступление в схватку с эмоциями и желаниями, которые до того не осознавались, и сражение с этими болезненными переживаниями в относительно безопасной для пациента обстановке. Если психопатология включает фиксацию на ранней стадии развития, то с помощью психоанализа индивид освобождается от этой фиксации, чтобы возобновить нормальный путь психологического развития. Если психопатология включает создание препятствий на пути инстинктов и расхо-

дование энергии на психологическую защиту, то психоанализ осуществляет перераспределение энергии таким образом, чтобы больше энергии уходило на более продуктивную, более гибкую деятельность, свободную от чувства вины и приносящую больше удовлетворения. Если психопатология включает конфликт и защитные механизмы, то психоанализ способствует ослаблению конфликта и освобождению пациента от ограничений, связанных с защитными процессами. Если психопатология включает господство бессознательного над индивидом и тиранию со стороны Оно, то психоанализ способствует осознанию того, что было не осознано, и помогает Я взять под контроль то, что ранее находилось во власти Оно или Сверх-Я.

Терапевтический процесс: перенос

Таким образом, психоанализ рассматривается как процесс научения, в результате которого индивид возобновляет и доводит до конца процесс развития, который был прерван неврозом. Основной принцип, который реализуется в данном процессе, заключается в том, чтобы вновь вернуть пациента, но только при более благоприятных обстоятельствах, в те эмоциональные ситуации, с которыми невозможно было справиться в прошлом. На подобный возврат к прошлому сильное влияние оказывают отношения переноса, или трансфера, и развитие трансферного невроза. Термин **перенос** (transference) относится к развитию у пациента определенного отношения к своему аналитику: оно формируется на основе ранее сложившегося отношения к родительским фигурам. Если понимать перенос как искажение реальности, основанное на прошлом опыте, то он постоянно присутствует и в повседневной жизни, и во всех видах психотерапии. Например, имеются экспериментальные подтверждения того, что у людей есть ассоциирующиеся с эмоциями психические образы, сформировавшиеся в результате межличностных отношений в раннем возрасте. Эти эмоционально окрашенные психические образы влияют на то, каким образом мы будем воспринимать других людей и реагировать на них. Часто это влияние осуществляется автоматически, бессознательно (Andersen & Baum, 1994; Andersen, Glassman, Chen & Cole, 1995).

Выражая перенесенное эмоциональное отношение к своему аналитику (т.е. осуществляя трансфер), пациент воспроизводит в терапии свои взаимоотношения с людьми, сложившиеся в течение жизни, а также свои прошлые взаимоотношения со значимыми фигурами. Например, если пациенты считают, что тот факт, что аналитик записывает их слова, может привести к их эксплуатации со стороны аналитика, то тем самым они скорее всего выражают установки, которые сложились у них по отношению к другим людям — к тем, с которыми они повседневно встречаются, и к значимым фигурам из прошлого. В своих свободных ассоциациях индивиды орального типа могут беспокоиться, дают ли они достаточно «пищи», чтобы «насытить» аналитика, и достаточно ли аналитик дает им взамен; индивиды с анальным характером будут беспокоиться о том, кто контролирует ситуацию во время сеансов; индивиды с фаллическим характером могут быть обеспокоены тем, кто выиграет в конкурентной борьбе. Подобные установки, составляющие часть бессознательного существования пациента в повседневной жизни, выходят на свет в процессе психоанализа.

Хотя перенос — всего лишь часть многообразных форм терапии и возникающих в ее процессе взаимоотношений, психоанализ отличается тем, что активно использует его как движущую силу в изменении поведения. Множество формальных характеристик психоаналитической ситуации подобраны так, чтобы стимулировать развитие переноса. То, что пациент лежит на кушетке, помогает развитию отношений зависимости. Режим частых встреч (до пяти-шести раз в неделю) усиливает эмоциональную значимость аналитических взаимоотношений в повседневной жизни пациента. И наконец, тот факт, что пациенты привязываются к своим психоаналитикам, мало что зная о них как о людях, означает, что их реакции почти полностью определяются их невротическими конфликтами. Аналитик служит зеркалом или пустым экраном, на который индивид проецирует свои желания и тревоги.

Провоцирование переноса или создание обстановки, которая позволяла бы его развить, часто приводит к возникновению трансферного невроза. Именно тогда пациент разыгрывает по полной схеме все свои старые конфликты. Пациенты наделяют свои отношения с аналитиком желаниями и тревогами прошлого. Цель уже видится не в том, чтобы выздороветь, а в том, чтобы получить от аналитика то, без чего они вынуждены были обходиться в детстве. Вместо того чтобы искать выход из конкурентных отношений, они могут желать кастрации аналитика; вместо того чтобы стремиться стать более независимыми от других, они могут стремиться к тому, чтобы заставить аналитика удовлетворить их потребность в зависимости. Тот факт, что эти установки развиваются внутри психоаналитического процесса, позволяет и пациентам, и их аналитикам увидеть и понять инстинктивные и защитные компоненты исходных детских конфликтов. Так как пациент вносит в ситуацию нешуточные эмоции, углубление ее понимания также является эмоционально значимым. Изменение происходит, когда наступает инсайт, когда пациент начинает понимать как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровне природу своего конфликта и чувствовать себя достаточно свободным, чтобы удовлетворять свои инстинкты продуктивным, бесконфликтным способом в рамках нового восприятия себя и мира.

В то время как чувство вины и тревога мешали в прошлом развитию личности, аналитическая ситуация позволяет индивиду по-новому среагировать на старые конфликты. Почему реакция на этот раз будет иной? В основном благодаря трем психотерапевтическим факторам. Во-первых, в анализе конфликт не такой интенсивный, как это было в исходной ситуации. Во-вторых, аналитик относится к пациенту не так, как относились его родители. И, наконец, в-третьих, пациенты к моменту анализа стали старше и взрослее, они теперь способны использовать те стороны своего Я, которые достигли достаточного развития, чтобы справиться с теми сторонами своего функционирования, которые остались неразвитыми. Эти три фактора, обеспечивая возможность переучивания, создают базис для того, что Александер и Френч (Alexander, French, 1946) назвали «корректирующим эмоциональным опытом». Психоаналитическая теория полагает, что благодаря проникновению внутрь старых конфликтов, благодаря пониманию своего желания удовлетворять потребность инфантильным способом и в то же время благодаря осознанию своих потенциальных возмож-

ностей удовлетворить ее зрелым способом, а также благодаря пониманию застарелых тревог и осознанию того, что они никак не связаны с текущей реальностью, пациенты могут достичь максимально полного удовлетворения инстинктов, ограниченного только реальностью и собственными моральными убеждениями

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: МАЛЕНЬКИЙ ГАНС

Многие психиатры и психологи тратят массу времени на своих пациентов, однако Фрейд относится к тем очень немногим, которые еще и описывают свои случаи из практики во всех деталях. Большинство описанных Фрейдом случаев приходится на начало его карьеры. Хотя изложение этих случаев очень полезно для понимания многих аспектов психоаналитической теории, необходимо помнить, что все они имели место до создания Фрейдом его теории сексуальных и агрессивных инстинктов, до разработки структурной модели личности и теории тревожности и защитных механизмов.

Описание проблемы пациента

Случай Маленького Ганса, опубликованный в 1909 г., — это анализ фобии пятилетнего ребенка. Он представляет собой процесс лечения мальчика, проведенный его отцом, без прямого участия Фрейда в терапевтическом процессе. Мальчика мучил страх, что его укусит лошадь, и поэтому он отказывался выходить из дома. Отец мальчика постоянно вел подробные записи лечения и часто обсуждал ход событий с Фрейдом.

Хотя Фрейд не сам лечил «пациента», случай Маленького Ганса важен, потому что он иллюстрирует теорию детской сексуальности, развитие Эдипова комплекса и страха кастрации, динамику формирования симптома и процесс изменения поведения.

События, приведшие к развитию фобии

Отсчет событий в жизни Маленького Ганса начинается с возраста трех лет. В то время он проявлял живой интерес к своему пенису, который он называл своим «канатиком» («widdler»). Что поражало в этот период, так это удовольствие, которое мальчик получал, трогая свой пенис, и поглощающий его интерес к пенисам других людей. Например, он хотел знать, есть ли канатик у его матери, и был заморожен процессом, посредством которого от коровы получают молоко. Однако его стремление трогать свой пенис вызывало угрозы со стороны матери: «Если ты будешь это делать, я пошлю тебя к доктору А., чтобы он отрезал тебе твой канатик, и тогда как ты будешь писать?» Таким образом, это была прямая угроза кастрации, исходившая от одного из родителей, в данном случае от матери. Фрейд указывал на это событие, как на начало комплекса кастрации у Ганса.

Интерес Ганса к канатикам распространялся и на размер канатика у льва в зоопарке, и на разницу между живыми и неживыми объектами: собаки и лоша-

ди имели канатик, а столы и стулья — нет. Ганс проявлял любопытство ко многим вещам, но Фрейд считал его общую жажду знаний проявлением сексуального любопытства. Интерес Ганса к тому, есть ли у матери пенис, поддерживался постоянно. «Я думаю, ты, мама, такая большая, что у тебя должен быть канатик, как у лошади». Когда ему было три с половиной года, родилась сестра, которая также стала предметом его интереса к канатику. «Но ее канатик еще маленький; когда она подрастет, он тоже станет больше».

Согласно Фрейду, Ганс не мог признать то, что он видел, а именно то, что там вовсе не было никакого канатика. Признать это означало бы столкнуться лицом к лицу со своим страхом кастрации. Его тревоги возникали, когда он получал удовольствие от прикосновения к своему пенису, о чем свидетельствовали его собственные комментарии, обращенные к матери, в то время как она его вытирала и припудривала тальком после купания.

ГАНС: А почему ты не трогаешь это место пальцем?

МАТЬ: Потому что это было бы свинством.

ГАНС: Как это так? Свинство? Почему? (Смеется.) Но это же такое удовольствие.

Таким образом, Ганс, будучи в то время немногим более четырех лет с небольшим от роду, был полностью поглощен своим пенисом, получал от него удовольствие, беспокоился о возможной потере его и начинал потихоньку обольщать свою мать. Именно в это время стало проявляться его нервное расстройство. Его отец, видевший причины трудностей в сексуальном перевозбуждении, вызванном нежностью матери, написал Фрейду, что Ганс «боится, что на улице его укусит лошадь», и что его страх, кажется, каким-то образом связан с видом большого пениса. Как вы помните, ребенок очень рано обратил внимание, какой большой пенис у лошадей, и тогда он сделал вывод, что его мама такая большая, что должна «иметь канатик, как у лошади». Ганс боялся выходить на улицу и по вечерам впадал в депрессию. Ему снились дурные сны, и матери часто приходилось забирать его к себе в постель. Во время прогулок по улице с няней он стал ужасно нервничать и стремился поскорее вернуться домой, чтобы быть рядом с матерью. Страх, что лошадь укусит его, перерос в страх того, что лошадь войдет в его комнату.

У него развилась полномасштабная фобия, иррациональный ужас, или страх, перед неким объектом. Что еще можно узнать об этой фобии? Как нам объяснить ее возникновение? Как замечает Фрейд, недостаточно просто обозвать это все глупыми детскими страхами.

Интерпретация симптома

Отец попытался решить проблему страха своего сына перед лошадьми, предложив ему объяснение страха. Гансу сообщили, что страх перед лошадьми — абсурд, а истина заключается в том, что он (Ганс) обожает свою мать и страх перед лошадьми имеет прямую связь с его интересом к своему канатику. По предложению Фрейда отец объяснил Гансу, что у женщин не бывает канатиков. Очевидно, это принесло некоторое облегчение, но Ганса продолжало беспокоить навязчивое желание смотреть на лошадей, хотя они его и пугали. В это

время ему удалили миндалины, и фобия усилилась. Он стал бояться, что его укусит белая лошадь. Он продолжал интересоваться канатиками у женщин. В зоопарке он боялся всех больших животных и его увлекали только маленькие. Из птиц он боялся пеликана. Несмотря на то что отец объяснил ему истинное положение дел, Ганс старался успокоить себя: «У всех есть канатик. И мой канатик станет больше, когда я стану больше, потому что он растет на мне». Как считал Фрейд, Ганс постоянно проводил сравнение канатиков по размеру и был неудовлетворен своим собственным. Большие животные напоминали ему об этом дефекте и были ему неприятны. Объяснения отца усилили у мальчика страх кастрации, что выразилось в словах «он растет на мне», как если бы пенис можно было бы отрезать. По этой причине мальчик сопротивлялся информации, и она не имела терапевтического эффекта. «Может ли такое быть, чтобы реально существовали живые существа, которые не обладают канатиками? А если это так, тогда не так уж невероятно, что они смогут отобрать его собственный канатик и, если это случится, превратят Ганса в женщину».

Где-то в это же время Ганс рассказал следующий сон: «Ночью в комнате находились большой жираф и поверженный жираф; и большой жираф закричал, потому что я забрал у него поверженного. Затем он перестал кричать; и тогда я уселся верхом на поверженного». Отец интерпретировал сон так, что он, отец, был большим жирафом с большим пенисом, а мать была поверженным жирафом с отсутствующим половым органом. Сон был воспроизведением утренней ситуации, когда мать взяла Ганса к себе в постель. Отец протестовал против подобной практики («Большой жираф закричал, потому что я забрал у него поверженного»). Но мать продолжала потворствовать ребенку. Мать поддерживала и положительно подкрепляла Эдиповы желания. Ганс остался с ней и, осуществляя в сновидении свои желания, овладел ею («Потом большой жираф перестал кричать; и тогда я уселся верхом на поверженного жирафа»).

Стратегия Фрейда в интерпретации фобии Ганса заключалась в том, чтобы отложить окончательное решение и беспристрастно проанализировать все факты, которые удастся собрать. Он узнал, что перед появлением фобии Ганс со своей матерью отдыхал на летнем курорте. Там произошли два значительных события: во-первых, он услышал, как отец одной из его подружек сообщил ей, что какая-то белая лошадь кусается и поэтому не следует подносить руки близко ко рту лошади, во-вторых, его приятель, ревновавший Ганса к маленьким девочкам, у которых Ганс пользовался симпатией, во время игры в лошадки упал и поранил ногу так, что пошла кровь. Из рассказов Ганса Фрейд понял, что Ганса беспокоили шпоры и черные удила, надетые на лошадей. Фобия стала расширяться, включая в себя и страх, что лошадь, везущая тяжелый воз, упадет и ушибет ноги. Только тогда открылось, что поводом, вызвавшим фобию, — событием, наложившимся на психологическую готовность к формированию фобии, — послужил случай с падением лошади, который произошел на глазах у Ганса. Гуляя однажды по улице вместе с матерью, Ганс увидел, как лошадь, везущая воз, упала и начала бить ногами.

Центральным моментом в случае Ганса оказался страх перед лошадью. Что совершенно замечательно в данной истории, так это то, как часто ассоциации с лошадью связывались с отцом, матерью и самим Гансом. Мы уже отмечали

интерес Ганса к канатику матери в связи с канатиком лошади. В какой-то момент он сказал отцу: «Папа, не беги от меня рысью». Не мог ли отец, который носил усы и очки, быть лошадью, которой Ганс боялся, лошадью, которая могла бы зайти к нему в комнату ночью и укусить его? Или Ганс сам мог быть этой лошадью? Было известно, что Ганс играл в лошадки в своей комнате, носился рысью, падал, бил ногами и ржал. Время от времени он подскакивал к отцу и кусал его, т.е. делал как раз то, что могла с ним сделать пугавшая его лошадь. Ганс был перекормленным ребенком. Не могло ли это сказаться на его озабоченности большой, жирной лошадью? И наконец, было известно, что Ганс называл себя жеребенком и, когда злился, имел склонность колотить ногами по полу, как делала упавшая лошадь. И если вернуться к матери, не могла ли тяжело груженная телега символизировать беременную мать, а лошадь, падающая на землю, — роды или появление ребенка? Случайны ли подобные ассоциации или они могут сыграть важную роль в нашем понимании фобии?

Согласно Фрейду, главная причина фобии Ганса — это Эдипов конфликт. Ганс испытывал огромную любовь к своей матери, большую, чем ему было по силам выдержать на фаллической стадии развития. Хотя он испытывал к отцу глубокую привязанность, в то же время он видел в нем соперника в борьбе за любовь матери. Когда они с матерью остались одни в летнем домике, без отца, он мог забираться в постель к матери и держать ее постоянно при себе. Это усиливало его притяжение к матери и его враждебность к отцу. По Фрейду, «Ганс был на самом деле маленьким Эдипом, который хотел убрать своего отца с пути, избавиться от него, чтобы остаться одному со своей прекрасной матерью и спать с ней. Это желание началось во время летнего отдыха, когда присутствие или отъезды отца привлекли внимание Ганса к обстоятельствам, от которых зависела близость с матерью, страстно им желаемой».

Падение и ранение его приятеля и соперника во время пребывания на курорте стали для Ганса значимым символом поражения его противника.

Разрешение Эдипова конфликта

Когда Ганс вернулся домой после летнего отдыха, его ревность по отношению к отцу возросла еще больше. Он пытался подавить ревность преувеличенной любовью. Он изобрел остроумное решение Эдипова конфликта. Они с матерью будут родителями для детей, а отец мог бы быть дедушкой. Таким образом, как замечает Фрейд: «Маленький Эдип нашел более счастливое решение, чем это предписывалось судьбой. Вместо того чтобы убирать отца со своего пути, он наградил его тем самым счастьем, которого хотел для себя: он сделал его дедушкой и тем самым тоже позволил ему жениться на его собственной матери». Но такая фантазия не могла дать полного разрешения конфликта и у Ганса осталась значительная враждебность по отношению к отцу.

Поводом, вызвавшим фобию, было падение лошади. В этот момент у Ганса появилось желание, чтобы его отец точно так же упал бы и умер. Его враждебность к отцу проецировалась на отца (т.е. воспринималась как враждебность отца к нему) и символизировалась в лошади, а все потому, что Ганс сам вынашивал ненависть и ревность по отношению к отцу. Он боялся, что лошадь уку-

сит его, из-за того что он желал отцу падения и смерти. Не случайно страхи по поводу того, что лошадь может прийти к нему домой, появлялись по ночам, когда его сильнее всего искушали Эдиповы фантазии. Играя в лошадки и кусая своего отца, он как бы кусал самого себя, идентифицируя себя с отцом. Фобия выражала желание и тревогу и заодно выполняла дополнительную функцию — позволяла Гансу оставаться дома, чтобы все время быть со своей матерью.

Короче говоря, и его страх, что лошадь его укусит, и его страх, что лошадь упадет, олицетворяли отца, который намеревался наказать Ганса за дурные желания, которые Ганс таил против него. Ганс оказался в состоянии преодолеть фобию, и, судя по более поздним отчетам Фрейда, видимо, дела у него шли неплохо.

Что способствовало изменению? Во-первых, просветительские беседы на тему сексуальных отношений, проведенные его отцом. Хотя Ганс неохотно принимал информацию и поначалу его страх кастрации усилился, это сослужило хорошую службу, создав тот островок реальности, за который можно было ухватиться. Во-вторых, анализ, проведенный его отцом и Фрейдом, был полезен тем, что довел до сознания Ганса то, что раньше было скрыто от него в бессознательном. И наконец, заинтересованность отца и то, что он разрешал Гансу свободно выражать свои чувства, помогли разрешить Эдипов конфликт в пользу идентификации с отцом, уменьшив как желание соперничать с отцом, так и страх кастрации, и тем самым снизив потенциал развития симптома.

Итоговая оценка

Если оценивать интерпретацию случая Маленького Ганса по научным критериям, то там возникает много проблем. Интервьюирование, проводимое отцом, велось несистематически. Сам отец был ярким приверженцем Фрейда и поэтому мог быть страстен в своих наблюдениях и интерпретациях. Фрейд в свою очередь зависел от сообщений, получаемых из вторых рук. Он признавал ограниченность подобных данных, но в то же время находился под их впечатлением. И если прежде он строил свою теорию на детских воспоминаниях взрослых пациентов, то на этот раз, в случае Маленького Ганса, он вел наблюдения за актуальной «сексуальной жизнью» детей.

Трудно вывести заключение о теории только на основании этого случая. Данное изложение не включает всех наблюдений Фрейда за Гансом. Более того, это только один случай, и он взят из ранних работ Фрейда (1909). В то же время даже из этого описания мы можем оценить богатство материала, доступного для анализа, и, кроме того, обилие проблем, возникающих при оценке и интерпретации подобных данных. Мы, безусловно, должны почувствовать, насколько велики способности Фрейда к наблюдению и описанию явлений и насколько велики его усилия понять до конца всю сложность человеческого поведения. В одном только этом случае мы имеем описание следующих феноменов: детская сексуальность, детские фантазии, функционирование бессознательного, процесс развития и разрешения конфликта, процесс формирования симптома, символизация и возникновение сновидений. Читая описание этого случая, мы не ошибемся, если скажем, что на нас огромное впечатление производят бесстрашные попытки Фрейда раскрыть тайны человеческого функционирования и его готовность довести дело до конца, несмотря на ограниченность наблюдений и ясное понимание всей сложности феномена, который он пытался исследовать.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Роршах и ТАТ: психоаналитическая теория

Два проективных теста — Тест чернильных пятен Роршаха и ТАТ — были предложены Джиму профессиональным клиническим психологом. По Роршаху, Джим дал относительно мало ответов — всего 22. Это удивительно на фоне других свидетельств его высокого интеллекта и творческого потенциала. Интересно проследить его ответы на первые две карты и обсудить интерпретацию, сформулированную психологом, который одновременно является и практикующим психоаналитиком.

КАРТА 1

ДЖИМ: Первая вещь, которая приходит в голову, — это бабочка.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Вначале осторожен и действует в новой ситуации привычным способом. ДЖИМ: Это напоминает мне лягушку. Не целую лягушку, похоже на лягушачьи

глаза. На самом деле, просто напоминает мне лягушку.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Он становится более осмотрительным, почти педантичным, и тем не менее склонен к чрезмерным обобщениям, чувствуя в то же время некоторую их неадекватность. ДЖИМ: Может быть, летучая мышь. Более пугающее, чем бабочка, потому что

здесь нет цвета. Что-то темное и зловещее. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Фобический, обеспокоенный, подавленный и пессимистичный.

КАРТА 2

ДЖИМ: Может быть, два безголовых человека, соприкасающиеся руками. Похоже, они носят тяжелые одежды. Может быть, одна из них касается рукой зеркала. Если они женщины, у них неважные фигуры. Выглядят толстыми.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Настороженность к людям. Озабоченность или смущение в отношении половых ролей. Анально-навязчивые черты. Пренебрежение к женщинам и враждебность по отношению к ним — безголовые и неважные фигуры. Нарциссизм проявился в образе зеркала.

ДЖИМ: Это похоже на лица, повернутые друг к другу. Маски, профили — скорее маски, чем лица; головы неполностью, можно только догадаться, похоже одна маска улыбается, другая хмурится.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: Он как бы носит маску, может улыбаться или хмуриться, не испытывая этих чувств в действительности. Несмотря на видимость уравновешенности, чувствует себя с людьми напряженно. Повторил несколько раз, что у него не очень богатое воображение. Не беспокоится ли он о своей успешности и значимости?

Интересные ответы встречались и на других картах. На третьей карте Джим увидел женщин, пытающихся поднять тяжести. Здесь снова возникло предположение о конфликте, связанном с его половой ролью, а та же с его пассивной ориентацией (в отличие от активной). Следующую карту он прокоммен-

тировал так: «каким-то образом все они похожи на зловещие фигуры хичко-ковских животных», снова обнаруживая фобические черты в своем поведении и склонность проецировать опасность на окружающую среду. Его время от времени повторяющиеся упоминания о симметрии и деталях указывают на использование навязчивой защиты и интеллектуализации во время переживания угрозы. Тревожные и конфликтные упоминания женщин попадают в нескольких местах. На карте 7 он усмотрел двух женщин, которые были бы хороши, если бы они были из мифологии, но были бы плохи, если бы они были толстыми. На предпоследней карте он увидел «нечто вроде графа, графа Дракулы. Глаза, уши, плащ. Готов схватить, сосать кровь. Готов выскочить и удушить какую-то женщину». Упоминание о высасывании крови намекает на склонность к оральному садизму.

Эта тема возникала и в другом образе — вампиров, сосущих кровь. Джима преследовал образ графа Дракулы с розовой сахарной ватой. Экспериментатор интерпретировал этот ответ, предположив, что за оральным садизмом скрывается тоска по уходу, заботе и общению. Иными словами, испытуемый проявляет оральную агрессию (например, сарказм, словесные выпады), чтобы защититься от своих пассивных оральных желаний (например, быть накормленным, на кого-то полагаться и ощущать чью-либо заботу).

Экспериментатор заключил, что данные, полученные по тесту Роршаха, указывают на невротическую структуру, в которой используются интеллектуализация, навязчивость, истероидные реакции (иррациональные страхи, озабоченность своим телом), чтобы защититься от тревоги. Однако, предполагалось далее, Джим продолжает чувствовать тревогу и дискомфорт в отношениях с другими, особенно с фигурами, облеченными властью. В отчете, подготовленном на основании теста Роршаха, делался вывод: «У него имеется внутренний конфликт, связанный с его сексуальной ролью. Он тоскует по заботе и общению с женщиной материнского типа и в то же время испытывает чувство вины из-за этих желаний и своей сильной враждебности к женщинам. Он притворяется пассивным, постоянно играя роль, и под маской воспитанности остается агрессивным, амбициозным и несчастным».

А какие истории рассказал Джим, отвечая на вопросы ТАТ? Самыми поразительными в этих рассказах были печаль и враждебность, пронизывающие все межличностные отношения. В одной истории над мальчиком доминировала мать; в другой — бесчувственный гангстер был способен на огромную бесчеловечность; а в третьей — муж был расстроен, узнав, что его жена не девственница. Особенно часто принижение одного человека другим присутствовало в отношениях между мужчинами и женщинами. Познакомимся с одной такой историей.

Похоже, здесь два человека. Женщина искренняя, чувствительная и зависит от мужчины. Есть что-то в выражении лица мужчины, что говорит о его бесчувственности, — то, как он на нее смотрит, как будто он завоевал ее. В ее присутствии он не испытывает ни сочувствия, ни уверенности, всего, что чувствует она рядом с ним. В конце концов женщине станет очень больно и ей останется только самой заботиться о себе. В нормальной ситуации я бы подумал, что они женаты, но в этом случае, я не думаю, потому что два пожилых человека, если они женаты, были бы счастливы друг с другом.

В этой истории мы видим мужчину, который садистски обращается с женщиной. Мы также видим, что Джим использует защитный механизм *отрицание*, предполагая, что эти двое не могут быть женаты, так как пожилые женатые люди всегда счастливы друг с другом.

В следующей истории, которую мы приведем ниже, снова встречается тема плохого обращения с женщиной. В этой истории более открыто выражена сексуальная тема, а также есть свидетельство некоторой путаницы в отношении сексуальных ролей.

Эта картинка наводит на непристойные мысли. Я думаю о Кэнди*. Это тот самый парень, который плохо поступил с Кэнди. Он молится над ее телом. Конечно, это не настоящая молитва над умирающим, но он убедил ее, что он — влиятельная персона, что он — именно тот человек, которого она искала, и она хочет, чтобы он возложил на нее благодать, дал ей благословение. Его колено на кровати, у него не получается, а она наивна. Он ложится к ней в постель с мистическими цепями (краснеет от смущения). Она продолжает вести себя наивно и податливо. У нее очень, очень ласковый и сочувственный взгляд. Может ли это быть тот мужчина в галстук? Я все-таки так не думаю.

Психолог, интерпретирующий эти истории, заметил, что Джим, видимо, незрелый, наивный человек и для него характерно тотальное отрицание всего, что неприятно или нечисто, причем последнее понятие для него включает как сексуальность, так и супружескую ссору. В отчете сказано: «Он колеблется между выражением садистских побуждений и чувством жертвы. Возможно, он как-то комбинирует и то, и другое, часто проявляя косвенную враждебность в ответ на несправедливую обиду или обвинение. Он испытывает замешательство, задумываясь о смысле отношений, имеющих место между двумя людьми. У него амбивалентное, одновременно идеалистическое и пессимистическое представление о своих собственных шансах на установление устойчивых отношений. Так как он воспринимает секс как грязь и способ использовать партнера или позволить использовать себя, он боится в это вовлекаться. В то же время он жаждет внимания, хочет, чтобы его понимали, и часто находится во власти сексуальных побуждений».

При анализе теста Роршаха и ТАТ^а всплывает целый ряд тем. Первая тема касается общего дефицита тепла в межличностных отношениях, в частности, пренебрежительное, а иногда и садистское отношение к женщине. Здесь у Джима имеется конфликт между сексуальной озабоченностью и отношением к сексу, как к чему-то грязному и агрессивному. Вторая тема касается скрываемых за фасадом вежливости и воспитанности чувств тревоги и напряжения. Третья тема связана с конфликтом и неопределенностью по поводу половой идентификации.

Хотя результаты тестов позволяют говорить о высоком творческом и интеллектуальном потенциале, есть также признаки ригидности и заторможенности реакций на неструктурированность проективных тестов. Навязчивые защиты, интеллектуализация и отрицание только отчасти спасают его от внутренних тревог.

* Героиня популярного американского фильма. (Примеч. пер.)

Комментарий к данным проективных тестов

Что можно сказать о данных, извлеченных из проективных тестов, особенно если учесть тесную связь этих тестов с психоаналитической теорией? Неструктурированность тестов порождает множество субъективных реакций, связанных с уникальными аспектами личности Джима. Более того, замаскированность истинных целей тестирования, которая является важной особенностью проективных тестов, позволяет заглянуть за фасад личности Джима (по терминологии психоанализа, за защитные механизмы), чтобы разглядеть его скрытые потребности, мотивы, или влечения. Таким образом, у нас есть тесты, которые в значительной степени позволяют зафиксировать уникальность реакций человека, и у нас есть теория личности, которая, будучи клинической теорией, сосредоточена на изучении отдельно взятого индивида. У нас есть тесты, которые маскируют свои истинные цели, и теория личности, которая, будучи динамической теорией, смотрит на поведение как на результат взаимодействия сил, влечений, конфликтов и различных сторон личности.

Портрет Джима по тесту Роршаха и ТАТ, на первый взгляд, весьма отличается от портрета, представленного в автобиографии. В ней Джим указывал, что он получал безмерную любовь со стороны родителей и был весьма популярен и успешен в старших классах школы. Правда, там же он писал, что люди были высокого мнения о нем, потому что они пользовались только поверхностными критериями, не видя, что внутри он испытывает неблагополучие. Таким образом, подтверждается вывод из теста Роршаха, что Джим скрывает свое напряжение и тревогу за внешней уравновешенностью. В его автобиографии есть указание и на конфликтные отношения с женщинами.

Мои отношения с женщинами в старших классах школы были несколько лучше, чем теперь, но и тогда они полностью не удовлетворяли меня. Я вращался в узком кругу, где меня все очень уважали, отсюда моя высокая популярность, которая вряд ли возникла бы в других условиях. Я никогда не имел длительных интимных отношений с девушкой, а я считаю, что это единственный вид отношений, который имеет смысл. У меня было много поверхностных отношений, но в них всегда существовал барьер, не дающий мне серьезно увлечься, и этот барьер сохранился и еще больше усилился в течение последних четырех лет. Как только я начинал всерьез нравиться какой-нибудь девушке, так она переставала мне нравиться, — это, очевидно, было как-то связано с моим недостаточным ощущением собственной ценности. Это порочный и безнадежно замкнутый круг: девушка мне нравится до тех пор, пока она не влюбляется в меня. Так, в старших классах за мной многие бегали, но я умудрился ни разу серьезно не увлечься.

Реакция Джима на проективные тесты

Джиму не понравился тест Роршаха. Он понимал, что он должен что-то увидеть в чернильных пятнах и что бы он ни увидел, это будет интерпретировано как доказательство его невроза. Он полагал, что у него нет «защитного» отношения к своим проблемам, поскольку был готов признать их наличие, но не хотел, чтобы эти проблемы преувеличивали. Когда он прочел комментарий, сделанный психологом, то заметил, что у него есть сексуальные проблемы и

что именно эта тема была бы главной, если бы он согласился на психотерапию. Джим сказал, что он боится преждевременной эякуляции и сомневается в своей потенции и способности удовлетворить женщину. Интересно, что страх потерять контроль, т.е. страх преждевременной эякуляции, признает у себя человек, который использует навязчивые защитные ритуалы и стремится полностью контролировать большинство ситуаций.

Проективные тесты и психоаналитическая теория

Что можно сказать о взаимосвязи между проективными тестами и психоаналитической теорией? Конечно, данные теста Роршаха и ТАТа приобретают смысл благодаря теоретической интерпретации ответов на эти тесты и в особенности благодаря психоаналитической трактовке символов. Однако, даже если оставить это обстоятельство в стороне, трудно себе представить, как другие теории личности могли бы использовать эти данные в той же мере, что и психоаналитическая теория. Как мы увидим, данные проективных тестов качественно отличаются от данных, получаемых в других тестах, через которые прошел Джим. Только в ответах Джима на тест Роршаха мы встречаем такие высказывания, как «женщины, поднимающие тяжести», «граф Дракула... готовый хватать, сосать кровь, готовый высасывать и душить женщин» и «розовая сахарная вата». И только в ТАТе многократно упоминаются темы печали или враждебности в межличностных отношениях. Именно содержание ответов и способ обработки тестов и делают возможной психоаналитическую интерпретацию.

Безусловно, Джим и граф Дракула — не одно и то же лицо, и думать, что Джим — садист, было бы некоторым преувеличением. Но содержание проекций позволяет предположить, что какая-то важная часть его личности занята защитой от садистских побуждений. Безусловно, Джим не пьет до сих пор молоко из бутылочки, но упоминания о высасывании крови и о сахарной вате наряду с остальными его ответами позволяют предположить, что он частично зафиксировался на оральной стадии. В связи с этим интересно заметить, что у Джима — язва желудка и он должен пить молоко, чтобы облегчать свое состояние.

Может быть, главная идея заключается здесь в том, что если вы дадите свободу воображению людей, оно приведет вас в мир иррационального. Фрейд не только освобождал, но и стимулировал этот процесс. Он побуждал пациентов видеть сны, фантазировать, давать своей мысли свободно устанавливать ассоциации.

Пациенты, вдохновленные на это Фрейдом, сообщали о таких чувствах и воспоминаниях, о которых изначально и не подозревали. Так и в ответах Джима по тесту Роршаха и ТАТу мы находим темы и содержание, которые, казалось, никак не согласуются с данными, полученными по другим тестам. Имея доступ к этим чувствам и воспоминаниям, Фрейд смог установить связь между ними и теми проблемами, которые привели его пациентов к психотерапевту. Так и в случае Джима мы можем догадаться, что именно неопределенность его сексуальной идентификации и скрытая враждебность вызывали у него чувство тревоги или неуверенность и не давали ему вступить в стабильные отношения с женщинами. Делая свои открытия в мире иррационального и опираясь в разработке своей теории на наблюдения за пациентами, Фрейд поневоле преувели-

чивал значение бессознательного и патологическое начало в личности. Неудивительно, что и ответы Джима на проективные тесты содержат мало указаний на его навыки, таланты и ресурсы, благодаря которым он добился некоторых важных успехов.

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ

В истории психоанализа действовали школы и группы с различными, часто антагонистическими взглядами. В ходе своей профессиональной карьеры Фрейд сам неоднократно пересматривал ряд аспектов психоаналитической теории. Тем не менее он не раз сталкивался со своими последователями по многим позициям. В какой-то степени психоанализ напоминал религиозное или политическое движение (Fromm, 1959): традиционных последователей зачисляли в число истинно верующих, а тех, кто отклонялся от основополагающих принципов, изгоняли из движения. Эта система отношений сложилась при жизни Фрейда и продолжалась после его смерти. Например, такой теоретик, как Эрик Эриксон, по-прежнему высоко оценивается большинством традиционных психоаналитиков, а другие выдающиеся авторы психоанализа, чьи концепции изложены ниже, отвергаются ими. Часто очень трудно определить, на чем основано отношение к тому или иному ученому. Однако, как правило, чтобы быть причисленным к фрейдовскому психоанализу, теоретик должен сохранять верность следующим понятиям: сексуальным и агрессивным инстинктам, бессознательному и стадиям развития. Аналитики, о которых речь пойдет ниже, подвергали сомнению то одно, то другое из этих понятий и вследствие этого подходили к пониманию человека несколько по-иному, с иной стороны.

Два первых вызова Фрейду

Среди многих аналитиков раннего периода, которые порвали с Фрейдом и создали свои теоретические школы, в первую очередь надо назвать Альфреда Адлера (Alfred Adler) и Карла Г. Юнга (Carl G. Jung). Они оба были в числе самых первых и самых значительных последователей Фрейда: Адлер был президентом Венского психоаналитического общества, а Юнг — президентом Международного психоаналитического общества. Они оба откололись от Фрейда из-за того, что считали значение сексуальных инстинктов сильно преувеличенным. Разрыв с Юнгом был для Фрейда особенно болезненным, так как Юнгу предназначалась роль «кронпринца» и избранного наследника. Хотя другие последователи тоже постепенно порывали с Фрейдом и основывали свои собственные теоретические школы, Адлер и Юнг были самыми известными.

Альфред Адлер (1870-1937)

Около десяти лет Альфред Адлер был активным членом Венского психоаналитического общества. Тем не менее, когда в 1911 г. он представил свои взгляды другим членам общества, реакция была такой враждебной, что он ушел

и основал свою собственную школу *индивидуальной психологии*. Что же это были за идеи, которые оказались настолько неприемлемы для психоаналитиков? Мы не можем полностью изложить здесь всю теорию Адлера, но мы можем остановиться на некоторых его представлениях раннего и более позднего периодов, чтобы почувствовать разницу между его взглядами и традиционным психоанализом.

Может быть, самое серьезное расхождение с Фрейдом заключалось в перестановке акцентов с инстинктивных сексуальных влечений и бессознательного на социальные побуждения и сознание. Еще на заре своей профессиональной карьеры Адлер стал интересоваться физической неполноценностью и тем, как человек ее компенсирует. Если у человека какой-то орган развит слабо, он может попытаться компенсировать эту слабость, прилагая специальные усилия, чтобы укрепить этот орган или развить другие. Например, тот, кто заикался в детстве, может попытаться стать великим оратором, а тот, у кого был дефект зрения, может попытаться развить особенно тонкий слух. Если поначалу Адлер интересовался физическими недостатками, то постепенно он стал заниматься психологическими *чувствами неполноценности* и *стремлением к компенсации*, нацеленным на то, чтобы замаскировать или уменьшить болезненные переживания. Так, если фрейдисты истолковали бы подчеркнутую жесткость Теодора Рузвельта и важность для него обладания «большой палкой» как защиту от страха кастрации, то адлерианцы увидели бы в этом компенсаторное стремление преодолеть чувство неполноценности, связанное с мальчишеской слабостью. В то время как фрейдисты увидели бы в агрессивности женщины зависть к пенису, адлерианцы то же самое истолковали бы как выражение *маскулинного протеста*, т.е. отказа от стереотипной женской слабости и неполноценности. Согласно Адлеру, то, как человек пытается справиться с подобными чувствами, становится частью его *стиля жизни* — отличительным аспектом его личности.

Эти понятия уже несут в себе гораздо больше социального, нежели биологического. Этот социальный акцент постепенно становился все более важным для адлерианского мышления. Сначала Адлер говорил о *воле к власти* как выражении личных усилий, прилагаемых человеком, чтобы справиться с чувством беспомощности, идущим из раннего детства. Постепенно акцент сместился на *стремление к превосходству*. В невротической форме это страстное стремление может выражаться в желании иметь власть и контроль над другими; в более здоровом варианте оно может выражаться в «мощном стремлении ввысь» — к цельности и совершенству. У здорового человека стремление к превосходству проявляется не только в напористости и соревновательном духе, но и в сотрудничестве и социальном чувстве. Изначально люди уже обладают *социальным интересом*, т.е. врожденной заинтересованностью в общении с другими и врожденной способностью к сотрудничеству.

Теория Адлера примечательна еще и вниманием к тому, как люди реагируют на чувства, испытываемые к самим себе, как люди реагируют на цели, которые ориентируют их поведение на будущее, и как может очередность рождения влиять на психологическое развитие. Что касается последнего момента, многие психологи отмечали следующую тенденцию: единственные или перворожденные сыновья достигают больших успехов, чем их младшие братья. Например, 21 из первых

23 американских астронавтов были первыми или единственными детьми у своих родителей. Хотя многие идеи Адлера заняли свое место в общественном сознании и оказались связаны со взглядами более поздних теоретиков, созданная им школа индивидуальной психологии сама по себе не оказала такого уж сильного воздействия на теорию и исследования личности.

Карл Г. Юнг (1875-1961)

Юнг разошелся с Фрейдом в 1914 г. через несколько лет после Адлера и создал свою теоретическую школу, которая получила название *аналитической психологии*. Его, как и Адлера, беспокоило преувеличенное, по его мнению, внимание к сексуальности. Вместо этого Юнг рассматривал либидо как общую жизненную энергию. Хотя сексуальность составляет часть этой базовой энергии, либидо включает в себя и другие стремления — к удовольствию и творчеству.

Юнг разделял взгляды Фрейда на бессознательное, но добавил к ним понятие *коллективного бессознательного*. По Юнгу, внутри своего коллективного бессознательного люди хранят кумулятивный опыт прошлых поколений. Коллективное бессознательное в противоположность индивидуальному бессознательному разделяется всеми людьми как продукт их общего происхождения. Это часть нашего наследства, полученного от животного мира, наша связь с миллионами лет прошлого существования: «Эта психическая жизнь — это разум наших древних предков, образ их мыслей и чувств, способ постижения ими жизни и мира, божественных и человеческих существ. Можно предположить, что существование этих исторических слоев и является источником веры в инкарнацию и воспоминания о прошлой жизни» (Jung, 1939, p. 24).

Важной частью коллективного бессознательного являются универсальные образы или символы, известные как *архетипы*. Архетипы, такие, как архетип Матери, обнаруживаются в сказках, снах, мифах и в мышлении людей, больных психозами (психотиков). Юнг был поражен сходством образов, которые, слегка видоизменяясь, постоянно воспроизводятся в далеких друг от друга культурах. Например, архетип Матери может быть выражен в многообразных позитивных или негативных формах: как дающая жизнь, как все-дающая и заботливая, как ведьма или угрожающая наказанием («не шутите с Матерью Природой») и как женщина-соблазнительница. Архетипы могут быть представлены в имеющихся у нас образах людей, демонов, животных, природных сил или предметов. Во всех этих случаях доказательством того, что это часть именно коллективного бессознательного, служит универсальность образов для разных культур прошлого и настоящего.

Еще один важный аспект теории Юнга состоит в подчеркивании того, как люди борются с противостоящими силами внутри себя. Возьмем для примера борьбу между лицом или маской, которые мы предъявляем другим (*личина*), и нашим внутренним, или личным, Я. Если люди слишком озабочены своей маской, они могут потерять чувство себя и начать сомневаться, кто они есть на самом деле. В то же время личина, как она выражается в социальных ролях и обычаях, — необходимая часть жизни в обществе. Подобным образом можно представить и борьбу между маскулинной и фемининной частями личности. Каждый мужчина в своей личности имеет фемининную часть (*анима*), а каждая

женщина — маскулинную часть (*animus*). Если мужчина отвергает свою фемининную часть, он может преувеличенно афишировать силу и чувство хозяина ситуации, демонстрируя холодность и нечувствительность по отношению к другим людям. Если женщина отвергает маскулинную часть, она может чересчур глубоко погрузиться в материнство. Психологи, в настоящее время активно изучающие полоролевые стереотипы, сейчас, наверное, поаплодировали бы Юнгу за подчеркивание подобного дуализма в каждой личности, хотя отнесение некоторых личностных особенностей к специфически фемининным или маскулинным, возможно, и вызвало бы у них сомнение.

Еще одно важное противопоставление в теории Юнга — это разделение на *интроверсию* и *экстраверсию*. Каждый человек связан с миром преимущественно одним из этих двух способов, хотя противоположная ориентация в какой-то степени тоже сохраняется. В случае интроверсии базовая ориентация человека направлена вовнутрь, на себя. Интровертированный тип — осторожный, рефлексивный, колеблющийся. В случае экстраверсии базовая ориентация направлена вовне, на объекты внешнего мира. Экстравертированный тип — активный, социально ангажированный и несколько авантюрный. Перед каждым человеком стоит задача найти единство, согласие в *самом себе*. По Юнгу, важная жизненная задача — установление гармонии, или интеграции, между вышеназванными или другими противостоящими силами. Интеграция многих противоположных аспектов нашей личности в самость (*self*) — это дело всей жизни. «Личность как совершенная реализация всей полноты нашего существования есть недостижимый идеал. Но недостижимость не может считаться аргументом против идеала, так как идеалы — это всего лишь указательные знаки, а ни в коем случае не цели» (Jung, 1939, p. 287). Борьба за интеграцию, описанная здесь, может стать особенно важным аспектом жизни, после того как людям исполнится 40 лет и они так или иначе определятся по отношению к миру.

Как и в случае с Адлером, мы рассмотрели только некоторые из наиболее ярких моментов теории Юнга. По мнению многих, Юнг — один из великих творческих мыслителей нашего столетия, а его теория повлияла на многие умы в самых разных областях науки и культуры за пределами психологии. Хотя периодически то здесь, то там появляются признаки возникновения нового сильного интереса к Юнгу и внутри психологии, однако его идеям еще предстоит сыграть свою роль в этой области знаний.

Культурные и межличностные акценты

С последующим продвижением психодинамического подхода из Европы в Соединенные Штаты Америки появляются теоретики, акцентирующие в поведении социальные, а не биологические силы. Эти теоретики получили собирательное название «*неофрейдисты*», учитывая одновременно и их теоретическую привязанность к Фрейду, и новизну их собственных идей. Некоторые из этих теоретиков — такие, как Карен Хорни (Karen Horney), эмигрировали в США перед Второй мировой войной. Другие, в частности Гарри Стэк Салливан (Harry Stack Sullivan), родились и обучались в Америке.

Карен Хорни (1885-1959)

Карен Хорни получила традиционную психоаналитическую подготовку в Германии и переехала в Соединенные Штаты Америки в 1932 г. Вскоре после этого она разошлась с традиционным психоанализом и разработала свое собственное теоретическое направление и программу обучения психоанализу. В отличие от Адлера и Юнга она признавала, что ее взгляды опирались на грандиозный фундамент, созданный Фрейдом, а вовсе не замещали его. Возможно, самое существенное расхождение между ней и Фрейдом заключалось в неприятии универсальности воздействия биологических сил по сравнению с культурным влиянием: «Когда мы осознаем огромную роль культурных условий в возникновении неврозов, биологические и физиологические факторы, которые Фрейд считал источником неврозов, уходят на задний план» (1937, р. viii). К этому выводу ее привели три важных обстоятельства. Во-первых, утверждения Фрейда, касающиеся женщин, заставили Хорни задуматься о культурных факторах: «Их влияние на наши представления о том, что такое маскулинность и фемининность, было очевидно, и для меня стало также очевидно, что Фрейд пришел к определенным выводам, потому что не принимал этих факторов в расчет» (1945, р. 11). Во-вторых, она была связана с другим психоаналитиком, Эрихом Фроммом (Erich Fromm), который помог ей глубже осознать роль социальных и культурных влияний. В-третьих, наблюдаемые ею различия в структуре личности у ее европейских и американских пациентов подтверждали важность культурных влияний. Кроме того, эти наблюдения привели ее к выводу, что межличностные отношения занимают центральное место в функционировании любой личности, здоровая она или невротическая.

Особое значение в функционировании невротической личности Хорни придавала тому, как индивид пытается справиться с *базовой тревогой* — чувством, которое испытывает ребенок, оказавшись изолированным и беспомощным в потенциально враждебном мире. Согласно ее теории неврозов, у невротической личности всегда есть конфликт между тремя способами реагирования на базовую тревогу. Эти три варианта, или три *невротические тенденции*, известны как *движение к* (*moving toward*), *движение против* (*moving against*) и *движение от* (*moving away*).

Для всех трех тенденций характерны ригидность и невозможность полной реализации индивидуального потенциала, что и составляет суть любого невроза. В «движении к» человек пытается справляться с тревогой с помощью навязчивого стремления к тому, чтобы его принимали, одобряли, чтобы он чувствовал себя нужным. Такие люди принимают на себя зависимую роль в отношениях с другими, и если не считать безграничного желания любви, оказываются неэгоистичными, нетребовательными и склонными к самопожертвованию. В «движении против» человек решает, что все вокруг — враги и что жизнь — это борьба против всех. Все функционирование направлено на отрицание потребности в других и на демонстрацию твердости. В «движении от», третьем варианте конфликта, человек уходит, замыкается в невротической отчужденности. Такие люди часто относятся к себе и другим отстраненно, стараясь не дать вовлечь себя в эмоциональные отношения. Хотя каждый невротик демонстрирует ту или иную невротическую тенденцию, специфическую для данной

личности, проблема заключается в том, что между этими тремя тенденциями справиться с базовой тревогой существует конфликт.

Прежде чем закончить с позицией Хорни, нам следует остановиться на ее взглядах, касающихся женщин. Эти взгляды сложились еще в начале ее деятельности в рамках традиционного психоанализа и позднее были сформулированы в серии статей, собранных в книге «Женская психология» (Ногпеу, 1973). Как уже говорилось, с самого начала Хорни трудно было принять взгляды Фрейда на особенности психологии женщин. Она чувствовала, что положение о зависти к пенису может быть результатом мужской предвзятости психоаналитиков, которые сталкивались с женщинами-невротиками, да еще в специфическом социальном контексте: «К сожалению, очень мало или совсем ничего не известно о психически здоровых женщинах или о женщинах, выросших в условиях другой культуры» (Ногпеу, 1973, р. 216). Она предположила, что у женщин нет биологической предрасположенности к мазохистским отношениям — быть слабыми, зависимыми, подчиненными и жертвенными. Напротив, эти отношения свидетельствуют о мощном влиянии социальных факторов.

Короче говоря, судя по ее взглядам на женщин и по общей теоретической ориентации, Хорни отвергает биологический детерминизм Фрейда в пользу социального, межличностного подхода. Отчасти в результате этого расхождения она более оптимистично смотрит на способность людей к изменению и к самореализации.

Гарри Стэк Салливен (1899—1949)

Из всех теоретиков, о которых мы говорили в этой главе, Салливен — единственный, кто родился и обучался в Соединенных Штатах Америки, единственный, кто никогда не имел прямых контактов с Фрейдом, и он же больше других настаивал на ведущей роли социальных, межличностных факторов в развитии человека. Фактически его подход получил известность как *Межличностная теория психиатрии* (Sullivan, 1953), а его последователи считают себя представителями школы межличностных отношений.

Салливен придавал большое значение отношениям раннего периода — между матерью и младенцем — в развитии тревоги и в развитии чувства Я. Тревога может передаваться матерью при самых первых контактах с ребенком. Таким образом, с самого начала тревога имеет, по сути, межличностный характер. Аналогично и понятие Я (*self*)* — центральное понятие в теории Салливена — оказывается по происхождению социальным. Я развивается из чувств, пережитых во взаимодействии с другими, и из *отраженных оценок*, т.е. из восприятия ребенком того, какую ценность он или она представляют для других и как ими оцениваются. Важными сторонами Я, особенно в связи с переживанием чувства тревоги или, наоборот, безопасности, являются *Я-хорошее* (*good me*), связанное с приятными воспоминаниями, *Я-плохое* (*bad me*), связанное с болью и угрозами потери безопасности, и *не-Я* (*not me*), т.е. та часть Я, которая отрицается из-за связи с непереносимой тревогой.

* Заметим, что понятие Я (*self*) у Г. Салливена характеризует личностную рефлексию и не совпадает с понятием Я (*Ego*), противопоставляемым Оно и Сверх-Я. (Примеч. науч. ред. и пер.)

Значение, которое придает Салливен социальным влияниям, заметно и в его взглядах на развитие личности. Теория Салливена имеет некоторое сходство с теорией развития Эриксона там, где подчеркивается важность межличностных отношений и важность других стадий развития, следующих за Эдиповым комплексом. Особенно примечательным моментом у Салливена является выделение в особую стадию *ювентильной эры* и *предподросткового* периода. На ювентильной стадии — это примерно период с 11 до 14 лет — опыт взаимоотношений ребенка с друзьями и учителями начинает соперничать с влиянием родителей. Важную роль играет социальное принятие, а репутация ребенка в глазах других становится важным источником самоуважения или тревоги. В течение предподросткового периода особенно значимыми являются отношения с близким другом того же пола. Эти отношения тесного содружества и любви закладывают фундамент для развития любовных отношений с человеком противоположного пола в юношеском возрасте. На сегодняшний день многие детские психологи полагают, что ранние отношения со сверстниками могут быть сопоставимы с важностью раннего взаимодействия с матерью (Lewis et al., 1975).

Как и в случае с другими теоретиками, в этом разделе мы рассмотрели всего лишь несколько основных понятий интерперсональной теории Салливена. Что касается трудов Салливена в целом, надо отметить их социальный акцент, внимание к развитию Я и его выдающийся вклад в лечение шизофрении.

Новейшие направления в рамках традиционной психоаналитической теории

Давайте теперь рассмотрим продвижения в области клинических и более систематических исследований, оставаясь в русле традиционной психоаналитической теории. Начиная с Фрейда и заканчивая настоящим временем, всякое развитие внутри психоанализа базировалось на клинических исследованиях, т.е. на анализе индивидуальных случаев. Важный шаг вперед был сделан, когда психоаналитические исследования распространились на те возрастные группы и формы психопатологии, которыми Фрейд и его последователи занимались редко. Как уже отмечалось, Маленького Ганса лечил его собственный отец. Большая же часть психоаналитического материала, касающегося детей и подростков, собиралась на основе воспоминаний, рассказанных взрослыми. Ситуация существенно изменилась благодаря усилиям Анны Фрейд (Anna Freud) и Мелани Клэйн (Melanie Klein), которые использовали психоаналитические концепции при лечении детей. И теперь значительная часть детской и подростковой психотерапии в Англии и Америке опирается на психоаналитическую теорию. Терапевтическая процедура модифицируется соответственно возрасту пациента (например, в работе с детьми, для того чтобы проникнуть в глубины бессознательного, вместо анализа сновидений использовалась игротерапия), но при этом основные теоретические понятия остаются неизменными.

Кроме распространения клинической практики на лечение детей, психоанализ все больше занимался другими типами проблем клиентов, отличными от тех, с которыми сталкивался Фрейд. По словам одного аналитика, сегодня пациенты живут совсем в другом социальном и культурном контексте по срав-

нению с эпохой Фрейда, и они приходят с другими проблемами. Вместо того чтобы обращаться к психоаналитику с одним «типичным неврозом», они просят вылечить их от депрессии, от чувства опустошенности и от «отсутствия радости и вкуса к жизни» (Wolf, 1977). Подобные изменения в содержании основных проблем, предлагаемых пациентами вниманию аналитика, приводят к новым теоретическим продвижениям, и это происходит не из-за неудовлетворенности теорией Фрейда как таковой, но из-за необходимости понимать и решать другие клинические проблемы.

Теория объектных отношений

Озабоченность проблемами самоопределения (self-definition) и чрезмерной уязвимости чувства самоуважения заставила аналитиков заинтересоваться тем, как человек в ранние годы приобретает чувство Я (self) и затем пытается защитить его целостность. Занимающиеся этими проблемами аналитики известны как *теоретики объектных отношений* (Greenberg & Mitchell, 1983). Слово *объект*, *объектный* здесь относится к людям, а не к физическим объектам. Таким образом, вопрос заключается в том, как опыт отношений со значимыми другими в прошлом находит свое выражение в Я, а затем определяет отношения с людьми в настоящем. Хотя среди теоретиков этого направления есть разногласия и хотя одни больше отклоняются от традиционного психоанализа, другие — меньше, в целом все они делают упор на то, что для человека гораздо более характерным является стремление к установлению межличностных отношений, чем стремление к удовлетворению сексуальных и агрессивных инстинктов. Например, значимые отношения с опекающей заботливой бабушкой могут сформировать образ себя как опекающего других. В то же время значимые отношения с бабушкой, которая ведет себя эгоистически, могут привести к образу себя как эгоиста.

Нарциссизм и нарциссическая личность. В связи с интересом к нарушениям в чувстве Я на первый план в психоанализе выдвигаются понятия «*нарциссизм*» и «*нарциссическая личность*». Самыми известными фигурами в этой области являются Хайнц Когут (Heinz Kohut) и Отто Кернберг (Otto Kernberg). В случае развития здорового чувства Я и здорового нарциссизма индивид приобретает ясное ощущение себя, удовлетворительную и довольно стабильную самооценку, гордится своими достижениями, а также осознает потребности других и считается с ними в той мере, в какой они считаются с его нуждами. Для нарциссической же личности характерны нарушения в чувстве Я, уязвимость перед ударами по самооценке, потребность в восхищении со стороны других и отсутствие эмпатии по отношению к чувствам и потребностям других людей. Будучи подвержена интенсивным переживаниям собственной ненужности и бессилия (стыда и унижения), нарциссическая личность характеризуется грандиозным чувством своей значимости и поглощена видениями своего неограниченного успеха и власти. Такие личности склонны испытывать преувеличенное чувство, что другие им чем-то *обязаны*, что они *заслуживают* восхищения и любви и что они какие-то *особенные* и *единственные* в своем роде. Они способны быть очень услужливыми по отношению к другим, хотя и не на эмоциональном или эмпатическом уровне, но одновременно могут быть очень тре-

Шкала нарциссизма, разработанная Мюрреем (Murray, 1938, p. 181)

Я часто думаю о том, как я выгляжу и какое впечатление произвожу на окружающих.

Меня легко задеть насмешками и намеками.

Я много говорю о себе, о своем опыте, о своих чувствах и мыслях.

Вопросник нарциссической личности (Raskin & Hall, 1979)

Мне действительно нравится все время быть в центре внимания.

Я считаю себя особенным.

Я очень много жду от других людей.

Я завидую успехам других людей.

Я никогда не бываю удовлетворен, пока не получу все, что заслужил.

Рис. 4.3. Образцы суждений из вопросников, измеряющих нарциссизм.

бывательными. Иногда они идеализируют людей своего окружения так же, как себя, но в остальное время совершенно их не ценят. В терапии не так уж редко бывает, что в какой-то момент нарциссический индивид идеализирует терапевта и превозносит его за проницательность, а в какой-то другой момент поносит того же самого терапевта за тупость и некомпетентность.

Генри Мюррей (Henry Murray), который создал ТАТ, также разработал и вопросник для измерения нарциссизма (рис. 4.3). Позднее был создан и стал активно использоваться в исследованиях *Вопросник нарциссической личности (NPI)* (Raskin & Hall, 1979, 1981). В одном исследовании обнаружилось, что индивиды, имеющие высокие оценки по данному вопроснику, гораздо чаще упоминают себя (т.е. слова я, мне, мое), чем это делают индивиды с низкими оценками (Raskin & Shaw, 1987). А в другом исследовании была обнаружена связь между высокими оценками по NPI и характеристиками, которые дали этим людям внешние наблюдатели, — такими, как эксгибиционизм, напористость, стремление все контролировать и критичность в оценках (Raskin & Terry, 1987). Обнаружилось, что индивиды, имеющие высокие оценки по нарциссизму, оценивают свои действия более позитивно, чем это делают их коллеги или начальники, и значительно превосходят индивидов с низкими оценками в склонности к самовозвеличиванию (John & Robins, 1994a; Robins & John, 1995). Кроме того, если большинство людей испытывают дискомфорт и смущение, видя свое изображение в зеркале или на видеозаписи, то с нарциссическими личностями все обстоит иначе. В точности, как мифологический Нарцисс, который восхищался своим изображением в пруду, нарциссические индивиды тратят много времени, любуясь собой в зеркале, на видеозаписях предпочитают смотреть на себя, а не на других участников съемки, и их Я получает положительное подкрепление при созерцании себя на видеозаписи (Robins & John, 1995). В итоге для нарциссического индивида характерен не только атрибутивный стиль самовозвеличивания, но и довольно простая Я-концепция и циничное недоверие другим (Rhodewalt & Morf, 1995). Из этих данных вырисовывается образ человека, озабоченного сохранением преувеличенно высокой самооценки.

Теория привязанности и личные взаимоотношения взрослых

Эта теория разрабатывает проблему влияния ранних переживаний на развитие личности и их связь с последующим функционированием личности. Не будучи ни особым разделом психоаналитической теории, ни разделом теории объектных отношений, концепция привязанности имеет много общих точек соприкосновения с каждой из них.

Современная теория привязанности основывается главным образом на ранних работах британского психоаналитика Джона Баулби (John Bowlby) и на эмпирических данных специалиста по психологии развития Мери Эйнсуорт (Ainsworth & Bowlby, 1991; Bretherton, 1992; Rothbard & Shaver, 1994). Баулби получил психоаналитическую подготовку и заинтересовался влиянием, которое оказывает раннее отделение детей от родителей на развитие личности ребенка. Это была главная проблема в Англии в период Второй мировой войны, когда многих детей отправляли в деревню, далеко от своих родителей, чтобы спасти от вражеской бомбардировки в городах. В концептуальном отношении Баулби находился под сильным впечатлением открытий в этологии — разделе биологии, который занимается изучением поведения животных в их природной среде, и под влиянием достижений общей теории систем — раздела биологии, который разрабатывает наиболее общие принципы действия всех биологических систем. Собственные клинические наблюдения и анализ литературных данных привели Баулби к созданию теории развития поведенческой системы **привязанности** (ПСП). Согласно этой теории, развивающийся ребенок проходит серию фаз в развитии привязанности к основной заботящейся о нем фигуре, обычно к матери, и в использовании этой привязанности в качестве «базы безопасности» для исследовательской деятельности и автономизации. ПСП рассматривается как внутренняя программа, часть нашего эволюционного наследства, которая имеет адаптивную ценность. Она обеспечивает как поддержание тесного контакта с матерью, так и исследование окружающего мира с этой безопасной позиции.

На следующей фазе развития ПСП ребенок создает **внутренние оперативные модели**, или психологические образы себя и своих главных опекунов. Эти модели тесно связаны с эмоциями. Основанные на опыте взаимоотношений в младенчестве, они создают основу для развития ожиданий по поводу будущих взаимоотношений с людьми. Подчеркивая важность ранних эмоциональных взаимоотношений для развития личности и для будущих отношений с людьми, теория привязанности сближается в этом пункте с психоанализом и теорией объектных отношений.

Если говорить о практической работе, то поворотным моментом можно считать появление процедуры «Странная ситуация», разработанной Мери Эйнсуорт. В базовом варианте процедура представляет собой систематическое наблюдение за тем, как ребенок реагирует на уход (отделение) и возвращение (воссоединение) матери или другой заботящейся о нем фигуры. Эти наблюдения дают основание распределить детей по трем категориям привязанности — уверенная (около 70% детей), тревожно-избегающая (около 20% детей) и тревожно-амбивалентная (около 10% детей). Если говорить вкратце, то уверенные дети чувствительны к уходу матери, но приветствуют ее после воссоединения,

легко утешаются и после этого способны вернуться к игре или исследованию. Напротив, тревожно-избегающие дети слабо протестуют против отделения от матери, но по ее возвращении демонстрируют избегание, отворачиваясь в сторону или убегая прочь. И наконец, тревожно-амбивалентные дети испытывают трудности в обеих ситуациях: и расставаясь с матерью, и воссоединяясь с ней после разлуки. Что особенно примечательно в их поведении, так это странная смесь требований, чтобы их взяли на руки и тут же спустили обратно на пол, как только их просьба выполнена.

Многое еще можно было бы рассказать об этой теории и процедурах измерения, но лучше сейчас остановиться и проанализировать вопрос о том, влияют ли различия в типе привязанности на различия в межличностных отношениях взрослых, в частности на романтические отношения. В исследовании, которое будет изложено ниже, психологи предприняли попытку изучить возможные связи между эмоциональными узлами, образовавшимися в детстве, и эмоциональными отношениями любви, возникающими у взрослого человека (Hazan & Shaver, 1987). В частности, была выдвинута гипотеза, что ранний стиль привязанности (уверенный, избегающий или тревожно-амбивалентный) будет связан со взрослым стилем романтической любви, т.е. будет иметь место своего рода преемственность эмоциональных и поведенческих паттернов, предсказываемая психоаналитической теорией.

Испытуемыми в этом исследовании были участники газетного опроса, или «викторины любви». Стиль привязанности определялся по тому, к какой категории относили себя читатели газеты по своим взаимоотношениям с людьми. Эти категории описывают стили привязанности (рис. 4.4). Чтобы определить нынешний стиль романтической любви, испытуемых просили ответить на вопросник, опубликованный в газете под заголовком «Расскажите нам о Любви вашей жизни». Ответы на вопросы, касающиеся самой значительной любви в жизни, стали базой данных для оценки респондентов по 12 шкалам любовного опыта (рис. 4.4). Задавались и дополнительные вопросы о взглядах людей на то, как развивалась их любовь во времени, и о детских воспоминаниях, касающихся отношений с родителями и между родителями.

Будут ли различаться три типа респондентов (уверенный, избегающий и тревожно-амбивалентный) также и по характеру переживания ими самой большой любви? Как показывают средние значения, полученные по Шкале любви для трех типов респондентов, это, видимо, так и есть. Уверенный стиль привязанности оказался связанным с переживанием счастья, дружбы и доверия, избегающий стиль — со страхом близости, эмоциональными взлетами и падениями, а также с ревностью, а тревожно-амбивалентный стиль — с навязчивой поглощенностью любимым человеком, желанием тесного союза, сексуальной страстью, эмоциональными крайностями и ревностью. Кроме того, эти три группы различались своими взглядами на любовь, т.е. ментальными моделями романтических отношений: любовники с уверенным стилем привязанности смотрели на любовные чувства как на что-то относительно стабильное, но также постепенно развивающееся и затухающее, и скептически относились к романтическим историям, изображаемым в романах и в кино, в которых от любви теряют голову; любовники, избегающие тесной привязанности, относились

Типы привязанности взрослых

Какое из последующих описаний лучше всего подходит к тому, что вы чувствуете?

Уверенная привязанность (N = 319; 56%): Я считаю, что с людьми сближаться нетрудно, и меня не смущает зависимость от них или их зависимость от меня. Я редко переживаю из-за того, что от меня отдаляются или, наоборот, сближаются со мной слишком тесно.

Избегающая привязанность (N = 145; 25%): Я испытываю некоторый дискомфорт, сближаясь с кем-то очень тесно; мне трудно полностью доверять людям, трудно ощущать, что зависишь от них. Я нервничаю, когда кто-то оказывается слишком близко, и моим любовникам часто хочется большей интимности, чем это допустимо для меня.

Тревожно-амбивалентная привязанность (N = 110; 19%): Мне кажется, что другие неохотно соглашаются на такую близость, которой мне хотелось бы. Я часто беспокоюсь, что мой партнер на самом деле не любит меня или не хочет быть со мной. Мне хочется слиться с другим человеком в единое целое, но это желание иногда отпугивает людей.

Название шкалы	Пример суждения, входящего в эту шкалу	Средние значения для трех типов привязанности		
		Избегающая	Тревожно-амбивал.	Уверенная
Счастье	Мои отношения с _____ делали (делают) меня очень счастливым	3,19	3,31	3,51
Дружба	Я считал (считаю) _____ одним из самых близких друзей	3,18	3,19	3,50
Доверие	Я испытывал (испытываю) полное доверие к _____	3,11	3,13	3,43
Страх близости	Я иногда чувствовал (чувствую), что идти на слишком тесное сближение с _____ опасно	2,30	2,15	1,88
Принятие	Я прекрасно осознавал (осознаю) несовершенства _____, но это не умаляло (не умаляет) мою любовь	2,86	3,03	3,01
Эмоциональные крайности	В моих отношениях с _____ я испытывал (испытываю) столько же боли, сколько и радости	2,75	3,05	2,36
Ревность	Я любил (люблю) _____ так сильно, что часто испытывал (испытываю) ревность	2,57	2,88	2,17
Навязчивая поглощенность	Временами мои мысли непроизвольно бывали (бывают) сосредоточены на _____	3,01	3,29	3,01
Сексуальная привлекательность	Я испытывал (испытываю) физическое влечение к _____	3,27	3,43	3,27
Желание тесного союза	Временами мне хотелось (хочется), чтобы мы с _____ стали единым целым, вместе	2,81	3,25	2,69
Желание взаимности	Ничего я так не хотел (хочу), как того, чтобы _____ ответил(а) _____, я был	3,24	3,55	3,22
Любовь с первого взгляда	_____ на мои чувства Как только я увидел пленен	2,91	3,17	2,97

Рис. 4.4. Примеры суждений и средние значения по 12 шкалам любовного опыта для трех типов привязанности (Hazan & Shaver, 1987. Печатается с разрешения Американской психологической ассоциации).

скептически к прочности романтических отношений и считали, что очень редко удастся найти человека, в которого можно влюбиться; тревожно-амбивалентные любовники считали, что влюбиться легко, но трудно найти истинную любовь. И наконец, испытуемые с уверенным стилем привязанности по сравнению с испытуемыми двух других групп сообщали о более теплых взаимоотношениях с обоими родителями, так же как и о более теплых отношениях между родителями.

Последующее исследование, проведенное психологами с учащимися колледжа, подтвердило характер этих взаимосвязей, а также установило, что различия касаются и того, как представители данных трех групп описывают самих себя: испытуемые с уверенным стилем считали, что с ними легко сойтись и что большинство окружающих им симпатизируют, в то время как тревожно-амбивалентные описывали себя как людей, сомневающих в себе, которых часто не понимают и недооценивают. Испытуемые с избегающим стилем по своим ответам располагаются между этими двумя группами, но ближе к последней.

В дальнейших исследованиях эти факты воспроизводились и расширялись в двух направлениях. Во-первых, было высказано предположение, что стиль привязанности оказывает очень широкое воздействие на взаимоотношения человека с другими людьми, а также на его самооценку (Feeney & Noller, 1990). Во-вторых, стиль привязанности, по-видимому, связан и с отношением к работе: испытуемые с уверенным стилем и на работе чувствуют себя уверенно, они относительно свободны от страха сделать ошибку и не позволяют, чтобы личные отношения мешали их работе, и наоборот, тревожно-амбивалентные испытуемые на работе очень сильно зависят от похвалы и страха отвержения, и, кроме того, они допускают, чтобы личные отношения сказывались на их деятельности; избегающие привязанности испытуемые используют работу, чтобы соответственно избегать социальных взаимодействий, и хотя в финансовом отношении дела у них идут хорошо, они менее удовлетворены своей работой, чем испытуемые с уверенным стилем привязанности (Hazan & Shaver, 1996).

Тут важно вспомнить, что Баулби предполагал, что стили привязанности развиваются в результате раннего опыта отношений с заботящейся о ребенке матерью и включают внутренние оперативные модели себя и окружающих. Недавно была сделана попытка связать различные стили привязанности с этими внутренними моделями (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994). Если следовать Баулби, то паттерны привязанности можно определить двумя осями, характеризующими внутреннюю модель Я и внутреннюю модель Другого (рис. 4.5). Каждая ось имеет свой позитивный и негативный полюсы. Примером позитивного полюса Я-оси могут служить чувство собственной ценности и ожидание позитивной реакции на себя со стороны других. Позитивным полюсом оси, характеризующим других, может быть ожидание от людей, что они будут доступны и настроены на помощь и поддержку, позволяя сближаться с собой. Как мы можем видеть на рис. 4.5, эта модель приводит к появлению дополнительного четвертого стиля привязанности, а именно, *отвергающего (dismissing)* близость. Индивиды с таким паттерном привязанности чувствуют себя некомфортно при установлении близких отношений и предпочитают не зависеть от других, но при этом все-таки сохраняют позитивный образ Я. Со-

Позитивный Другой	
Уверенная привязанность (Человек комфортно чувствует себя в близких отношениях с другими, и наедине с собой)	Чрезмерная привязанность (Поглощенность отношениями)
Позитивное Я	Негативное Я
Отвержение привязанности (Отвержение близости, избегание зависимости)	Страх привязанности (Страх сближения, избегание общения)
Негативный Другой	

Рис. 4.5. Параметры внутренней оперативной модели Я и Другого, выделенные Бартоломью, и связанные с ними паттерны привязанности.

{Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994. © 1994, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.}

временные исследования демонстрируют большее удобство четырехполюсной модели в сравнении с трехполюсной, но все-таки вопрос о том, какое количество типов привязанности лучше использовать, остается спорным.

Представленное здесь исследование затрагивает только самую поверхность явления, которое превратилось в арену важных исследований. Стили привязанности оказались связаны с выбором партнера и стабильностью любовных отношений (Kirkpatrick & Davis, 1994), с развитием депрессии у взрослых и с трудностями в межличностных отношениях (Bartholomew & Horowitz, 1991; Carnelley, Pietromonaco & Jane, 1994; Roberts, Gotlib & Kassel, 1996) и с тем, как индивиды справляются с кризисом (Mikulciner, Florian & Weller, 1993). Кроме того, новейшие исследования наводят на мысль, что стиль привязанности развивается на основе опыта, общего для детей, воспитывающихся в одной и той же семье, и не детерминируется строго генетическими факторами (Waller & Shaver, 1994). Таким образом, начинает разворачиваться весьма впечатляющая картина.

В то же время нельзя сбрасывать со счета ряд моментов. Во-первых, несмотря на убедительные свидетельства длительной устойчивости стиля привязанности, есть данные и о том, что эти стили не вечны, как если бы они были высечены из камня. Во-вторых, в этих исследованиях содержится неявное предположение, что каждому человеку присущ только один стиль привязанности. Тем не менее есть данные о том, что один и тот же человек может иметь множественные паттерны привязанности: один в отношениях с мужчинами, другой в отношениях с женщинами или один для одних ситуаций, другой — для других (Sperling & Berman, 1994). И наконец, важно осознавать, что большинство этих исследований построено на самоотчетах и воспоминаниях пережитого в детстве. Другими словами, нам необходимы данные о реальном поведении

индивидов с различными взрослыми паттернами привязанности и исследования, которые прослеживали бы индивида, начиная с младенчества и вплоть до взрослости. Подобные попытки, которые принадлежат к категории *лонгитюд-ных* исследований, на сегодняшний день находятся в процессе осуществления (Sroufe, Carlson & Shulman, 1993).

Резюмируя все сказанное, можно утверждать, что на данный момент исследования подтверждают представление Баулби о важности раннего опыта для развития внутренних оперативных моделей, которые оказывают сильное воздействие на межличностные отношения. В то же время нужны дальнейшие исследования, чтобы определить тот опыт детства, который детерминирует данные модели, оценить относительную стабильность подобных моделей и пределы их влияния на поведение взрослого человека.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Оценивая психоанализ как теорию личности, нельзя забывать, что это сложная теория, состоящая из многих компонентов, теория, для которой одни понятия являются более фундаментальными, чем другие. Так, например, понятие латентной стадии развития менее фундаментально, чем утверждение о важности раннего опыта для формирования личности. Кроме того, при рассмотрении психоанализа как теории нужно также постоянно помнить о дистанции, которая отделяет его от психоанализа как терапевтического метода. Здесь не обсуждается тема терапевтического успеха психоанализа, так как это несущественно для понимания теории или для ее оценки. Вопрос об эффективности терапии — это очень сложный вопрос, еще слишком мало проработанный, и трудно переносить оценки эффективности терапии на оценки теории личности.

Основные заслуги психоанализа

Насколько хорошей теорией личности является психоанализ? Несомненно, Фрейд внес важный вклад в психологию. Психоанализ ввел в оборот новые техники — такие, как свободные ассоциации и толкование сновидений, послужил сильнейшим толчком к разработке и применению специализированных тестов для психодиагностики личности. Кроме того, надо отметить два выдающихся достижения. Во-первых, психоанализ внес огромный вклад в открытие и исследование новых феноменов. Стоит только заглянуть за фасад поведения человека, и мы поражаемся точности наблюдений Фрейда, особенно в клинической практике. Будем ли мы считать эти феномены характерными для человеческой психики вообще, как это делал Фрейд, или истолкуем их как идиосинкразию, свойственную только невротикам, мы все равно вынуждены признать эти наблюдения в качестве фактов человеческого поведения.

Таким образом, первым и главным достоинством всего созданного Фрейдом было богатство его наблюдений и внимание, которое он уделял мельчайшим деталям человеческого поведения. Во-вторых, достоинство психоанализа заключалось в том, что, стараясь создать предельно всеобъемлющую теорию,

Фрейд не поступался всей сложностью поведения человека. Психоаналитическая теория придает особое значение тому, что внешне сходные действия могут иметь совершенно разное происхождение и похожие мотивы могут приводить к весьма разным действиям. Благородство, великодушие могут быть выражением истинной любви или попыткой справиться с чувством враждебности; юрист и преступник, которого он защищает или обвиняет, могут быть в некоторых случаях психологически ближе друг к другу, чем можно себе представить. Из этого понимания сложности вырастает теория, которая объясняет почти все аспекты человеческого поведения. Ни одна другая теория личности не может сравниться с психоаналитической по широте охвата всего поведенческого спектра. И очень мало что можно сопоставить с психоанализом по вниманию, уделяемому индивиду как целому.

Недостатки теории

Фрейд, совершивший все эти открытия, безусловно является гениальным ученым и исследователем выдающейся смелости. О каких недостатках или ограничениях психоанализа все же может идти речь? Стоит упомянуть два главных критических аргумента. Первый затрагивает научный статус психоанализа, второй — психоаналитическое представление о человеке.

Научный статус психоаналитической теории

Можно задать целый ряд вопросов об адекватности психоанализа как теории личности. Эти вопросы могут затрагивать как отдельные компоненты теории, так и все сооружение в целом. Например, если говорить об отдельных компонентах, рассмотрим проблемы, связанные с энергетической моделью, используемой в психоаналитической теории. Мы уже отмечали, что эта модель основывалась на естественно-научных представлениях, распространенных во времена появления фрейдовских идей. Однако сейчас эта модель уже устарела, и исследования явно свидетельствуют о ее неадекватности. Люди не всегда стремятся к снижению напряжения; на самом деле стимуляция и напряжение часто бывают очень даже желаемыми. Таким образом, в психологии личности по-прежнему сохраняется заинтересованность в целостной модели мотивации, опирающейся на физиологические влечения. Энергетическая модель может быть полезна в качестве метафоры функционирования личности, но едва ли она правомерна для объяснения столь сложного процесса.

Однако есть более тяжелые по своим последствиям фундаментальные научные изъяны во всем сооружении психоанализа. Психоаналитические термины неопределенны, амбивалентны. Они представляют собой метафоры и аналогии, которые можно, но не нужно принимать буквально. Например, латент-ность, инстинкт смерти, Эдипов комплекс и страх кастрации. Имеет ли страх кастрации какое-либо отношение к действительному страху потерять пенис или он относится к детскому страху поранить свое тело в тот период, когда образ тела становится важен для его самооценки? Язык теории так неясен, что исследователям иногда трудно договориться о точном значении тех или иных терминов. Как мы должны определить либидо? Даже когда конструкты хорошо

определены, часто *они слишком далеки от поведения, доступного наблюдению и измерению*, чтобы иметь практическую пользу. Такие понятия, как Оно, Я, Сверх-Я, обладают значительной описательной силой, но их трудно перевести на язык соответствующих поведенческих наблюдений.

А что можно сказать о научной полезности клинических данных? Многие критики считают, что наблюдения психоаналитиков находятся под сильным влиянием теории и в то же время используются для того, чтобы эту теорию подтверждать. Истолковывая проблему определенным образом, наблюдатель-аналитик может невольно оказывать давление на реакции пациентов и навязывать им свое собственное восприятие фактов. В то время как одни психологи считают, что данные, полученные от пациентов в ходе психоанализа, являются адекватным материалом для проверки психоаналитических идей (Edelson, 1984), другие полагают, что клинические данные представляют собой сомнительный и неадекватный базис для проверки теории (Grunbaum, 1984, 1993). Многие критики считают, что, вместо того чтобы устанавливать беспристрастные объективные факты, характеризующие опыт и воспоминания пациентов, Фрейд часто искажал свои наблюдения, используя внушающие процедуры, и необоснованно заключал, что воспоминания находятся в бессознательном (Crews, 1993; Esterson, 1993; Powell & Boer, 1994). Ганс Айзенк (Hans Eysenck), постоянный и страстный критик психоанализа, взгляды которого мы рассмотрим в одной из последующих глав, считает, что «...мы можем проверить гипотезы Фрейда на терапевтической кушетке с тем же успехом, что и разрешить спор между соперничающими гипотезами Ньютона и Эйнштейна, устроившись спать под яблоней» (1953, p. 229).

Тогда все, что мы имеем, — это не очень четкая теория, которую к тому же часто трудно проверить. Эта проблема еще больше осложняется тем, что психоаналитики могут объяснить почти что любой результат, даже если его заменить на прямо противоположный. Наблюдается одно поведение — это выражение инстинкта; наблюдается противоположное — это проявление защиты; наблюдается вообще что-то третье — это компромисс между инстинктом и защитой. Проблема не в том, что теория допускает подобную сложность, а в том, что она не может определенно утверждать, какого поведения следует ожидать при заданных обстоятельствах. Не делая таких утверждений, психоаналитическая теория остается закрытой для опровержений.

И наконец, спорным является и способ, каким психоаналитики отстаивают свою теорию. Аналитики часто реагируют на критику в адрес теории, обвиняя самих критиков в том, что их собственные защитные механизмы не позволяют им признать и принять значение таких факторов, как детская сексуальность. Психоаналитики, для которых подобная аргументация становится привычным делом, фактически возвращают нас к начальным этапам психоанализа, когда он скорее напоминал религиозное движение, чем научную теорию. Когут, работы которого по нарциссизму мы уже отмечали, рассказывал о дилемме, с которой он столкнулся, когда перестал принимать на веру некоторые традиционные аспекты психоанализа. Мало того что трудно было отказываться от взглядов, которые были дороги ему совсем недавно, ему еще и пришлось столкнуться с осуждением ортодоксальных аналитиков (Kohut, 1984).

Приводя эти критические замечания в адрес психоанализа как научной теории, важно сознавать, что Фрейду большинство этих возражений было известно. Он не был наивным ученым; его позиция скорее заключалась в том, что на начальных этапах научной деятельности приходится описывать феномены и в этот период некоторые неточности неизбежны. Кроме того, Фрейд прекрасно знал о трудностях, которые возникали при попытках применить психоаналитические идеи для предсказания поведения. Он отмечал, что аналитик находится на безопасной почве, прослеживая развитие поведения от конечной стадии назад к истокам, но, если он движется в обратном направлении, неизбежная последовательность событий больше не кажется очевидной. Он пришел к заключению, что у психоаналитиков лучше получается объяснение, чем предсказание. Когда Фрейд создавал свою теорию, он не получал помощи со стороны психологии как научной дисциплины. К сожалению, Фрейд слишком зависел от медицинского, терапевтического окружения, тогда как он взялся создать систему взглядов гораздо более широкого содержания.

Психоаналитическое представление о человеке

Помимо подобной критики, раздающейся в научной среде, психоанализ критикуют психологи-гуманисты и сторонники экзистенциального подхода к психологии и психиатрии. С точки зрения этого подхода, представление о человеке как об энергетической системе, ориентированной на снижение напряжения, едва ли правомерно, когда речь идет о творческих стремлениях индивида или о самоактуализации личности. Предполагается также, что психоанализ слишком сосредоточен на силах, действующих внутри индивида, как правило, пренебрегая силами, действующими внутри семьи и внутри более широкого сообщества. Существенна здесь и критика психоаналитической теории, исходящая от феминисток. Хотя Фрейда часто неверно интерпретируют, он все же действительно считал некоторые черты — такие, как восприимчивость, зависимость от других, чувствительность, тщеславие, покорность, присущими женской ориентации. Считалось, что эти свойства являются частью женского характера в силу биологических причин и из-за психологических реакций на осознание факта отсутствия пениса — мы имеем в виду фрейдовское понятие зависти к пенису. Понятие зависти к пенису для многих женщин символизирует ассоциирующийся с Фрейдом взгляд, что «биология — это судьба», и связанную с этим взглядом неадекватную оценку культурных факторов. Карен Хорни, как и многие другие, усомнилась в выводах Фрейда, касающихся женщин и женской сексуальности, и, как уже отмечалось ранее, предложила вместо этого рассматривать развитие по женскому типу скорее как результат влияния сложившихся культурных традиций. Интересно, что, хотя психоанализ подвергался яростным нападкам со стороны феминисток, психоаналитическая теория, может быть, больше, чем какая-либо другая, насчитывала в своих рядах множество крупных теоретиков-женщин — например, Анна Фрейд, Хелен Дойч (Helene Deutsch), Грета Бибринг (Greta Bibring), Маргарет Малер (Margaret Mahler), Клара Томпсон (Clara Thompson) и Фрида Фромм-Райхман (Frieda Fromm-Reichman).

Итоговая оценка

Как нам теперь обобщить нашу оценку теории Фрейда и психоаналитической теории в целом (табл. 4.3)? Как наблюдатель феноменов человеческого поведения и как человек с богатым творческим воображением, Фрейд действительно был гением, не имеющим себе равных. Достоинством теории, которую он создал, является ее всеобъемлющий характер. Ни одна другая теория личности не приближается к психоаналитической по широте охвата рассмотренных поведенческих феноменов и предложенных интерпретаций. При таком размахе сама теория весьма экономна. Понятий для описания структуры и процесса используется относительно немного. Более того, теория открыла много новых направлений в науке и привела к множеству новых исследований. Большинство этих исследований хотя и связаны с психоанализом, тем не менее не могут служить для внятной проверки вытекающих из теории гипотез, и уж совсем немного исследований можно использовать для расширения и дальнейшего развития теории. Главная проблема с теорией психоанализа заключается в том, каким образом формулируются понятия, т.е. неопределенность понятий и предполагаемых отношений между понятиями сделала проверку теории весьма затруднительной. Вопрос для психоаналитической теории ставится так: либо она сможет развиваться до уровня проверяемой теории, либо в недалеком будущем ее сменит другая теория, равная ей по широте охвата и по экономности понятийного аппарата, но более доступная и открытая для экспериментального исследования.

Таблица 4.3. **Обобщенная оценка достоинств и недостатков психоаналитической теории**

Достоинства	Недостатки
1. Служит источником открытий и изучения многих интересных феноменов.	1. Не все ее понятия удастся ясно и строго определить.
2. Создает методики исследования и терапии (свободные ассоциации, толкование сновидений, анализ переносов).	2. Делает эмпирическую проверку затруднительной, а иногда и невозможной.
3. Осознает сложность человеческого поведения.	3. Придерживается спорного представления о человеке как об энергетической системе.
4. Включает широкий спектр феноменов.	4. Терпимо относится к тому, что часть психоаналитиков сопротивляется эмпирическим исследованиям и нововведениям в теорию.

Весь Фрейд — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ случай
Оно (id), Я (ego), Сверх-Я (superego); бессозна- тельное. предсозна- тельное, со- знательное	Сексуальные и агрессив- ные инстин- кты; тревога и защитные механизмы	Эрогенные зоны; ораль- ная, аналь- ная, фалли- ческая ста- дии развития; Эдипов ком- плекс	Детская сек- суальность; фиксация и регрессия; конфликт; симптомы	Перенос; разрешение конфликта; «Где было Оно, там станет Я»	Маленький Ганс

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Проективный тест (Projective test). Тест, который, как правило, содержит неясные, двусмысленные стимулы и позволяет испытуемому раскрыть свою личность в реакциях, отличающих его от других людей (например, тест Роршаха, ТАТ).

Фиксация (Fixation). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения задержки или остановки в некоторый момент психосексуального развития.

Регрессия (Regression). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения возврата человека к способам взаимодействия с миром и с собой, которые характерны для более ранних стадий развития.

Оральная личность (Oral personality). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на оральной стадии развития и взаимодействием с миром на языке желания поглощать пищу или быть накормленным.

Анальная личность (Anal personality). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который ха-

рактеризуется фиксацией на анальной стадии развития и взаимодействием с миром на языке желания контролировать и властвовать.

Фаллический характер (Phallic character). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на фаллической стадии развития и стремлением к успеху в соперничестве с другими.

Симптом (Symptom). В психопатологии — проявление психологического конфликта или нарушенного психологического функционирования. Для Фрейда — замаскированное выражение подавленного импульса.

Свободная ассоциация (Free association). В психоанализе — рассказ пациента аналитику обо всех мыслях, которые приходят ему в голову.

Перенос, трансфер (Transference). В психоанализе — процесс развития у пациента аттитюдов и чувств к аналитику, которые коренятся в прошлом опыте взаимоотношений пациента с родительскими фигурами.

Поведенческая система привязанности (Attachment behavioral system (ABS)). Концепция Баулби, подчеркивающая раннее формирование связи маленького ребенка с тем, кто о нем заботится, обычно с его матерью.

Внутренняя оперативная модель (Internal working model), Понятие Баулби, обозначающее эмоционально значимые психические представления (образы) себя или Других, которые развиваются в ранние годы жизни.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Проективные тесты — такие, как Тест чернильных пятен Роршаха или Тест тематической апперцепции (ТАТ), связаны с психоаналитической теорией. Подобные тесты неструктурированы и их цель замаскирована, так что индивид получает возможность реагировать особыми специфическими для него способами, не догадываясь о вероятной интерпретации своих ответов.
2. Проективные тесты дают возможность изучать фантазии и организацию индивидуального восприятия во всей сложности. Однако их использование сталкивается с проблемой надежности и с проблемой валидности интерпретации.
3. Психоаналитическая теория психопатологии подчеркивает важную роль фиксаций, или остановок в развитии, и важную роль регрессии, или возврата к более ранним способам удовлетворения потребностей. Оральный, анальный и фаллический типы характера выражают личностные паттерны, возникающие в результате частичных фиксаций на более ранних стадиях развития.
4. Психоаналитическая теория психопатологии особо выделяет конфликт между инстинктивными желаниями и тревогой, возникающей из-за этих желаний. Защитные механизмы представляют собой способы снижения тревоги, но в результате могут привести к формированию симптомов.
5. Психоанализ — это терапевтический процесс, который позволяет пациенту понять и разрешить конфликты, корни которых уходят в детство. Чтобы получить доступ к бессознательным конфликтам, используются методы свободных ассоциаций и толкования сновидений. В терапевтических целях используется также ситуация переноса, когда пациенты формируют в отношении терапевта такие же аттитюды и чувства, какие они испытывали в отношении родительских фигур.
6. Случай с Маленьким Гансом показывает, как симптом, такой, как фобия, может сформироваться из внутренних конфликтов, связанных с Эдиповым комплексом.
7. Многие из первых психоаналитиков позднее порвали с Фрейдом и создали свои собственные теоретические школы. Альфред Адлер придал большее значение социальным понятиям, чем биологическим,

- а Карл Юнг больше подчеркивал значимость общей неспецифической жизненной энергии, чем особой сексуальной энергии.
8. Такие аналитики, как Карен Хорни и Гарри Стэк Салливан, подчеркивали важную роль культурных факторов и межличностных отношений; они входят в группу, получившую название «неофрейдисты».
 9. Дальнейшее развитие традиционного клинического психоанализа пошло по пути изучения проблем самоопределения (self-definition) и самооценки. Психоаналитики этого направления, получившего название теории объектных отношений*, подчеркивают стремление к установлению межличностных отношений в отличие от стремления проявить сексуальные и агрессивные инстинкты. Особое внимание уделяется понятиям нарциссизма и нарциссической личности. Модель привязанности, предложенная Баулби, и последние исследования, связанные с ней, показывают значение раннего опыта для установления отношений с людьми в дальнейшем, так же как и для других аспектов функционирования личности.
 10. Огромны заслуги психоанализа в привлечении внимания ко многим важным явлениям и в разработке методов исследования и психотерапии. В то же время слабое место теории — это двусмысленные, не поддающиеся строгому определению понятия, равно как и трудности, возникающие при проверке конкретных гипотез.

В нашей литературе иногда употребляется термин «объект-отношения». (Примеч. пер.)

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: центрированная на человеке теория личности, разработанная Карлом Роджерсом

КАРЛ Р. РОДЖЕРС (1902-1987):
ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ
ВЗГЛЯДЫ РОДЖЕРСА НА ЧЕЛОВЕКА
ВЗГЛЯДЫ РОДЖЕРСА НА НАУКУ,
ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕ-
ДОВАНИЯ
ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, РАЗРАБОТАННАЯ
КАРЛОМ РОДЖЕРСОМ

- Структура
 - • Я (self)
 - • Методы измерения Я-концепции
 - Техника Q-сортировки*
 - Перечень прилагательных*
 - и Семантический дифференциал*
- Процесс
 - • Самоактуализация
 - • Внутренняя согласованность

Я-концепции и конгруэнтность

Состояние неконгруэнтности
и защитные процессы
Исследования Я-согласованности
и конгруэнтности

- • Потребность в позитивной оценке
- • Рост

и развитие

- • Самоактуализация и здоровое психическое развитие
- • Исследования детско-родительских отношений
- • Представления детей о хорошем и плохом в своем Я
- • Заключение

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы нервничаете, собираясь на первое свидание, и ваша мать дает вам совет: «Просто будь самим собой». Совет не слишком полезный — помимо всего, вам хочется произвести впечатление и понравиться ему или ей. В этом противоречии между желанием быть собой и желанием нравиться — ключ к теории личности, разработанной Роджерсом. Его подход можно назвать клиническим, потому что он стремится понять целостного индивида. Но он и феноменологический, потому что сосредоточен на явлениях феноменального мира индивида — на том, как человек воспринимает и переживает свое Я и внешний мир. Внимание к субъективному опыту и к Я-концепции отражается в том, что и в диагностике личности, и в исследованиях Роджерс использует словесные самоотчеты. Теория Роджерса является частью гуманистического движения, которое на первый план выдвигает реализацию человеческого потенциала роста.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Насколько важной частью личности является Я-концепция человека? Как можно диагностировать Я-концепцию?
2. Фрейд делал акцент на аспектах мотивации человека, связанных со снижением напряжения и поиском удовольствия. Возможно ли описать человеческую мотивацию в других терминах, например в терминах стремления к росту, самосовершенствованию и самоактуализации?
3. Насколько важно для нас иметь стабильную Я-концепцию? Насколько важно, чтобы наши переживания соответствовали нашей Я-концепции? Что мы делаем, когда чувства находятся в конфликте с нашим мнением о себе?
4. Каковы те факторы развития в детском возрасте, которые порождают позитивное чувство собственной ценности?

В предыдущей главе мы рассматривали психологическую теорию Фрейда в свете ее акцента на целостность индивида, на важность бессознательного и на человеческое поведение как на функцию взаимодействия различных сил (динамическая модель).

В этой и последующих главах, посвященных иному теоретическому подходу, в фокусе оказывается феноменологическая теория Карла Роджерса. Первоначально это была не теория личности, а скорее концепция психотерапии или концепция личностного изменения. Тем не менее постепенно из психотерапии выросла теория личности. Позиция Роджерса представлена здесь, потому что она наиболее типична для подхода к личности, который объясняет, почему люди могут и должны быть поняты исходя из их собственного восприятия себя и окружающего мира, т.е. она типична для **феноменологического подхода**. Теория Роджерса представлена здесь еще и потому, что она уделяет большое внимание понятию *Я (self)* и опыту, связанному с Я. И наконец, она представлена

здесь потому, что иллюстрирует попытку объединить клиническую интуицию с объективным исследованием.

Короче говоря, теория, которую мы собираемся рассмотреть, ориентирована на изучение внутреннего (феноменологического) мира человека, на признание важности переживания человеком своего Я и на соединение клинической работы с эмпирическим научным исследованием.

КАРЛ Р. РОДЖЕРС (1902-1987): ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ

«Я говорю, как человек, на основании своего личного опыта и личного знания». Так начинает Роджерс главу «Это Я» в книге «Становление человека» (Rogers, 1961). Глава «Это Я» — очень личный, волнующий отчет Роджерса о развитии его профессиональных идей и личной философии. Роджерс сообщает о том, что он делает, и о том, что он при этом чувствует.

Эта книга о страданиях и надежде, тревогах и удовлетворении, которыми до верху полна комната каждого консультирующего психотерапевта. Она о тех уникальных отношениях, которые каждый терапевт устанавливает с каждым своим клиентом (пациентом), и одновременно о тех общих моментах, которые мы открываем в этих отношениях. Эта книга о сугубо личном опыте каждого из нас. Она о клиенте, который присаживается к моему столу, изо всех сил пытаясь быть самим собой и в то же время смертельно боясь самого себя... Она и обо мне, о том, как я пытаюсь воспринять его опыт и тот смысл, те чувства, тот аромат, которыми этот опыт окрашен... Она и о том, как я наслаждаюсь привилегией повивальной бабки — способствовать рождению новой личности, как я ожидаю с трепетом появления новорожденного Я, нового человека, как я наблюдаю процесс рождения, в котором и мне отведена важная и вдохновляющая роль... Эта книга, я полагаю, о жизни, о жизни, какой она открывается в терапевтическом процессе, со всей своей слепой мощью и огромной способностью к разрушению, но и со все преодолевающим порывом к росту, если только такая возможность представится.

Источник: Rogers, 1961a, pp. 4-5

Карл Р. Роджерс родился 8 января 1902 г. в местечке Оук Парк, штат Иллинойс. Он воспитывался в строгой и бескомпромиссной религиозной и моральной атмосфере. Его родители постоянно думали о благополучии своих детей и внушали им уважение к упорному и тяжелому труду. В описаниях детства, которые приводит Роджерс, мы усматриваем две важные склонности, которые проявились в его последующей работе. Первая касается внимания к моральным и этическим материям. Вторая связана с уважением к методам естественных наук. Это уважение выросло, видимо, из попыток его отца построить управление фермой на научной основе и из чтения Роджерсом научной литературы по проблемам сельского хозяйства.

Роджерс начал свое образование с Висконсинского университета, выбрав в качестве специализации сельское хозяйство, но через два года он решил сменить профессию и попробовать себя на духовном поприще. Во время путешествия в Азию в 1922 г. ему довелось наблюдать приверженность людей иным религиозным доктринам, так же как и смертельную ненависть немцев и французов (которые во всех других отношениях оставались весьма приятными людьми) друг к другу.

Размышления на подобные темы повлияли на его решение поступить в либеральную теологическую семинарию — Юнионистскую теологическую семинарию в Нью-Йорке. Хотя Роджерс и занимали вопросы о том, каким люди видят смысл своей жизни, он сомневался в правоте конкретных религиозных доктрин. Поэтому он решил уйти из семинарии, чтобы поработать на поприще психологической помощи детям и попробовать себя в роли клинического психолога.

Роджерс окончил аспирантуру Педагогического колледжа Колумбийского университета, получив ученую степень доктора философии в 1931 г. Говоря о своем опыте обучения, он отмечал, что «пропитался насквозь» и динамической теорией Фрейда, и «строгими, научными, отстраненно объективными, статистическими» взглядами на психологию, которые превалировали в то время в Педагогическом колледже. И здесь мы снова видим тягу к двум разным направлениям, развитие двух в чем-то противоположных склонностей. В своей дальнейшей жизни Роджерс пытался гармонично сочетать эти две тенденции. Действительно, в последующие годы Роджерс стремился соединить в своей деятельности науку с религией, интуитивное знание с объективным знанием и клинические исследования со статистическими исследованиями. В течение всей своей профессиональной карьеры Роджерс постоянно пытался применить объективные научные методы к тому, что в основе своей является предметом гуманитарного знания.

Терапия — это деятельность, в которой я могу позволить себе субъективность. Исследования — это область, в которой я могу отстраниться и попытаться объективно взглянуть на этот богатый субъективный опыт, применяя элегантные и строгие методы науки, чтобы установить, не обманываюсь ли я. Во мне зреет убеждение, что мы должны открыть законы личности и поведения, которые были бы так же значимы для прогресса человека или для человеческих отношений, как законы гравитации или термодинамики.

Источник Rogers, 1961a, p. 14

В 1968 г. Роджерс и его гуманистически настроенные коллеги основали Центр изучения человека. Создание центра означало смену акцентов в деятельности Роджерса: от работы внутри формальной академической структуры он переходил к работе с группой единомышленников, которые разделяли его цели, от работы с людьми, имеющими отклонения, — к работе с нормальными людьми, от индивидуальной терапии — к интенсивным групповым тренингам и от традиционных эмпирических исследований — к феноменологическому изучению человека. Находясь в этом центре, Роджерс считал, что большая часть психологии стерильна, и чувствовал себя отчужденным от психологии как научной дисциплины. Тем не менее дисциплина продолжала высоко ценить его вклад в психологию. Он был президентом Американской психологической ассоциации в 1946—1947 гг., был одним из первых трех психологов, получивших Премию за выдающийся вклад в науку (1956 г.), а в 1972 г. стал лауреатом Премии за выдающийся профессиональный вклад*.

* В 1986 г., незадолго до своей смерти, К. Роджерс посетил Москву, где провел несколько психологических тренингов. Это событие ознаменовало начало принципиально нового этапа во взаимоотношениях российских психологов и психотерапевтов со своими западными коллегами. (Примеч. науч. ред.)

Усилиями Роджерса теория, человек и жизнь тесно переплелись между собой. В главе «Это Я» Роджерс перечисляет 14 принципов, которые он вывел на основе анализа тысяч часов терапии и исследований. Вот некоторые из них:

1. Я обнаружил, что в общении с людьми в конечном счете ничего не получается, если я изображаю из себя кого-то, кем на самом деле не являюсь.
2. Я обнаружил, какая это огромная ценность — позволить себе понять другого человека.
3. Опыт — это наивысший авторитет для меня... Именно к опыту я должен возвращаться снова и снова, чтобы постепенно все ближе продвигаться к истине, как это обычно происходит и в процессе моего собственного становления.
4. Возможно, как раз то, что в нас является наиболее личным и уникальным, сильнее всего воздействует на людей, если удастся с ними этим поделиться.
5. Мой личный опыт убеждает меня в том, что человек в целом стремится развиваться в позитивном направлении.
6. Жизнь в своих лучших проявлениях — это текущий, вечно меняющийся процесс, в котором нет ничего застывшего, зафиксированного.

Источник: Rogers, 1961a, pp. 16—17

ВЗГЛЯДЫ РОДЖЕРСА НА ЧЕЛОВЕКА

Для Роджерса ядро человеческой природы по сути своей позитивно. В целом человек движется в направлении самореализации. Роджерс считал, что религия, особенно христианская религия, научила нас верить, что в своей основе мы грешны. Более того, Роджерс утверждал, что Фрейд и его последователи нарисовали нам такой портрет человека с Оно и бессознательным, что, дай ему только волю, он проявит себя в инцестах, убийствах и прочих преступлениях. В соответствии с этой позицией мы по сути своей иррациональны, асоциальны и разрушаем себя и других. По Роджерсу, иногда мы действительно можем вести себя подобным образом, но в такие минуты мы ведем себя как невротики, а не как зрелые, развитые человеческие существа. Когда мы действуем свободно, мы ощущаем себя и реализуем себя как общественные животные с позитивной направленностью.

Зная, что ученые часто ищут параллели между поведением человеческих существ и других животных, Роджерс проводит свою параллель. Например, он замечает, что хотя львов часто изображают прожорливыми, ненасытными чудовищами, на самом деле у них много привлекательных качеств: они убивают, только если голодны, а не ради жажды разрушения; они из беспомощных и зависимых вырастают в независимых животных; и они проходят определенный путь развития от сосредоточенности на себе в детстве к групповому сотрудничеству и покровительственному поведению, став взрослыми животными.

Тем, кто, возможно, посчитает его наивным оптимистом, Роджерс может указать на то, что его выводы основаны на опыте психотерапии, насчитывающем более 25 лет:

Это не значит, что я смотрю на людей глазами Полианны*. Я прекрасно осознаю, что из-за внутреннего страха и стремления к психологической защите люди могут совершать и совершают поступки невероятно жестокие, разрушительные, инфантильные, антисоциальные, причиняющие боль. Тем не менее работать с такими людьми и открывать в них силы, стремящиеся к позитивным изменениям, которые существуют в них, как и в каждом из нас, только очень глубоко, — вот самый вдохновляющий опыт, который придает мне новые силы.

Источник: Rogers, 1961a, p. 27

В этом маленьком отрывке чувствуется глубокое уважение к людям, уважение, которое проявляется и в теории личности Роджерса, и в его центрированном на человеке подходе к психотерапии.

ВЗГЛЯДЫ РОДЖЕРСА НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Хотя теория Роджерса и его специфические методы исследования со временем менялись, он всегда оставался феноменологом. Согласно его феноменологической позиции (Rogers, 1951), каждый индивид воспринимает мир уникальным образом. Эти восприятия составляют **феноменальное поле** индивида. Феноменальное поле индивида включает и сознательное, и бессознательное восприятие, считая и то, которое он осознает, и то, о котором и не догадывается. Но самые важные детерминанты поведения, особенно у здоровых людей, — те, которые осознаются или могут быть осознаны. Таким образом, подход Роджерса отличается от принятого в психоанализе акцента на бессознательное. Хотя феноменальное поле — это интимный, приватный мир индивида, мы можем попытаться воспринять этот мир таким, каким он представляется индивиду, увидеть поведение индивида его же глазами, с тем психологическим значением, которое придает ему сам индивид.

Роджерс был привержен феноменологии как базису науки о человеке. Согласно Роджерсу, исследования в области психологии должны представлять собой целеустремленные, хорошо организованные усилия, направленные на то, чтобы понять содержание внутреннего субъективного опыта. Служа науке, эти усилия не должны начинаться в лаборатории или у компьютера. Он считал, что клинический материал, полученный в результате терапии, является ценнейшим источником феноменологических данных.

В своих попытках понять человеческое поведение Роджерс всегда начинал с клинических наблюдений и затем использовал эти наблюдения, чтобы сфор-

* *Полианна* — героиня известного одноименного романа американской писательницы Э. Портер. Полианна придумывает игру, как во всем плохом искать и находить хорошее, и становится символом непобедимого оптимизма. (Примеч. пер.)

мулировать гипотезы, которые можно было бы проверить более строгими методами. Он рассматривал терапию как процесс субъективного «растормаживания» индивида, а исследование — как объективное действие, подчиняющееся определенным правилам; и если он был привержен терапии как источнику гипотез, то он был столь же привержен исследованию как инструменту подтверждения этих гипотез.

Всю свою профессиональную жизнь Роджерс старался перебросить мост через пропасть между субъективным и объективным, точно так же как в дни своей юности он испытывал потребность навести мосты между религией и наукой. В контексте этой задачи Роджерс был озабочен развитием психологии как науки и сохранением людей как индивидуальностей, а не просто как материала для науки.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, РАЗРАБОТАННАЯ КАРЛОМ РОДЖЕРСОМ

Внимание Роджерса главным образом было направлено на процесс психотерапии, и его теория личности стала своеобразным ответвлением от теории терапии.

В отличие от психоанализа, подчеркивающего важность влечений, инстинктов, бессознательного, снятия напряжения и раннего становления характера, феноменологический подход делает акцент на образы, чувства, субъективный самоотчет, самоактуализацию и процесс изменения.

Структура

Я (self)

Ключевым структурным понятием роджерианской теории личности является понятие Я. По Роджерсу, индивид воспринимает внешние объекты и свой внутренний опыт и наделяет их некоторыми значениями. Общая система образов и значений составляет феноменальное поле индивида. Те части феноменального поля, которые человек называет словами «сам» (self), «меня» (me) или «Я» (I), образуют Я (self), или Я-концепцию (self-concept) — эти два термина Роджерс использует как синонимы. Я-концепция представляет собой организованный и согласованный паттерн восприятий. Хотя Я-концепция меняется, она всегда сохраняет это качество структурированности, целостности, организованности*.

* Русское слово «Я» очень многозначно, и одно из его значений мы активно использовали при изложении теории З. Фрейда, где Я выступало в качестве эквивалента *Ego*, описывающего одну из трех подсистем личности. В теории К. Роджерса термин «self», который тоже переводится словом «Я», имеет иное содержание, не совпадающее (или лишь частично совпадающее) с фрейдским *Ego*: это рефлексия, психическое отражение человеком самого себя, самосознание.

Отметим, что для англоязычных авторов, в том числе для К. Роджерса, характерно сино-

Заслуживают внимания еще два аспекта в связи с понятием Я у Роджерса. Во-первых, Я — это не маленький гномик, сидящий внутри нас. Я ничего не «делает». У индивида нет такой инстанции Я, которая контролировала бы его поведение. По Роджерсу, Я — это организованный набор восприятий. Во-вторых, паттерн переживаний и образов, обозначаемый понятием Я, в целом доступен осознанию, т.е. он может быть осознан. Хотя индивиды имеют, конечно, неосознаваемый внутренний опыт, Я-концепция, в основном, осознается. Роджерс считал, что такое определение Я является точным и необходимым для проведения исследований. Если в определение Я включить бессознательный материал, то, по мнению Роджерса, это явление невозможно будет изучать объективными методами.

Родственным структурным понятием является идеальное Я. Идеальное Я — это Я-концепция, которой индивид больше всего хотел бы обладать. Оно включает в себя образы и значения, которые связаны с Я и которые высоко ценятся индивидом.

Методы измерения Я-концепции

Роджерс постоянно упоминал, что свою работу он начал не с понятия Я. На самом деле в начале работы он считал Я неясным и достаточно бессмысленным термином. Однако, слушая, как клиенты формулируют свои проблемы и выражают свое отношение к разным вещам, он обнаружил, что в той или иной степени они все активно используют слово «Я». Хотя суждения клиентов о себе произвели на него сильное впечатление, Роджерс все же чувствовал, что необходимо объективно определить это понятие, разработать способ его измерения и исследовательский инструмент.

Техника Q-сортировки. Роджерс начал свои исследования, записав несколько терапевтических бесед и затем распределив по нескольким категориям все слова, относящиеся к Я. После этого первого исследования с записями бесед он применил метод Q-сортировки, разработанный Стефенсоном (Stephenson, 1953). Техника Q-сортировки часто использовалась для измерения Я-концепции. В этом случае экспериментатор дает испытуемому набор карточек, каждая из которых содержит утверждение, касающееся какой-то личностной характеристики. На одной карточке может быть написано: «Легко заводит друзей», на другой: «Испытывает трудности с выражением гнева» и так далее на всех картах. Испытуемых просили прочитать эти утверждения (всего их около 100) и затем рассортировать карточки в соответствии с тем, какие характеристики, по их ощущению, подходят им больше всего, а какие — меньше всего. Им предлагали разложить карточки в определенном порядке: на одном конце должны лежать карточки, «наиболее характерные для меня», а на другом конце — «наименее характерные для меня». Испытуемым было указано, на сколько кучек надо разложить карточки и сколько карточек должно быть в

нимичное использование рефлексивных терминов «*self*» («Я»), «*self-concept*» («Я-концепция») и «*self-image*» («Я-образ»), т.е. применение терминов, характеризующих компоненты рефлексивного Я человека, для описания этого психологического образования как *целого*. Подобная традиция становится характерной и для русской психологической лексики. (Примеч. науч. ред. и пер.)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**ПРИСУЩЕ ЛИ ЧУВСТВО Я ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЧЕЛОВЕКУ?**

Большинство владельцев собак когда-нибудь да ставили эксперимент, давая своей собаке посмотреть в зеркало. Было ли там узнавание себя? Изучение животных заставляет предполагать, что существа, стоящие ниже приматов по эволюционному развитию, не узнают себя в зеркале. Шимпанзе способны на это при условии, что им будет предоставлено некоторое время пообщаться с зеркалом. Получив некоторый опыт, шимпанзе используют зеркало, чтобы изучать себя и прихорашиваться (т.е. проявлять поведение, направленное на свой образ), а не игнорируют свое отражение и не реагируют на него как на чужака (подобно, например, рыбам, которые демонстрируют агрессию, направленную против своего отражения в зеркале).

Исследования формирования у детей направленного на образ Я поведения перед зеркалом приводят к предположению, что развитие самоузнавания — постепенный процесс, начинающийся где-то около четырех месяцев от роду. В это время младенцы начинают реагировать на связь между своими телодвижениями и изменениями в зеркальном отражении. А что происходит с узнаванием каких-то своих конкретных особенностей? Если ребенку, который смотрит на себя в зеркало, намазать нос губной помадой и затем снова дать посмотреть в зеркало, отреагирует ли ребенок на красное пятно как на элемент себя? Такое узнава-

ние своих специфических особенностей, проявляющееся в направленном на свой образ поведении у зеркала, по-видимому, появляется в возрасте где-то около года.

Узнавание себя, выражается ли оно в поведении, направленном на собственное отражение в зеркале или как-то иначе, может быть связано с развитием сознания и психики. Очевидно, что этот вопрос очень важен для психологии. Это означает не только то, что мы можем осознавать себя и ощущать себя, но и то, что мы можем знать и эмпатически воспринимать чувства других людей. Ирония судьбы заключается в том, что те самые процессы, которые заставляют нас испытывать самые горькие чувства по отношению к себе, одновременно дают нам возможность наилучшим образом понимать чувства других людей.

«Зеркало, зеркало на стене, неужели ты это обо мне?»* Очевидно, этот вопрос могут задать только очень немногие представители живого царства на Земле. От людей он требует некоторой зрелости, но узнавание себя начинает развиваться очень рано и составляет существенную часть нашей жизни на протяжении всех последующих лет.

Источник: Lewis & Brooks-Gunn, 1979.

* Ср. у Владислава Ходасевича: «Я, я, я. Что за дикое слово! / Неужели вон тот — это я? / Разве мама любила такого, / желто-серого, полуседого / и всезнающего, как змея?» (Примеч. пер.)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**КОНГРУЭНТНОСТЬ Я И ИДЕАЛЬНОГО Я: ПОЛОВЫЕ
РАЗЛИЧИЯ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ СО ВРЕМЕНЕМ?**

Представления Роджерса об идеальном Я и метод Q-сортировки, который он пропагандировал, по-прежнему привлекают внимание современных исследователей. Один из примеров — работа Блока и Робинса (Block & Robins, 1993), изучавших динамику самооценки начиная с подросткового периода и заканчивая ранней взрослостью.

Изменилась ли ваша самооценка с того времени, когда вам было чуть больше десяти лет, к тому времени, когда вам минуло двадцать? Судя по данным Блока и Робинса, ответ может зависеть от вашего пола: в среднем в этот формирующий личность период самооценка растет у мужчин и снижается у женщин.

Уровень самооценки определялся по степени сходства между представлением о себе и представлением об идеальном Я. Оба эти конструкта измерялись методом Q-сортировки прилагательных, которые включали такие самоописания, как «склонный к соперничеству», «любящий», «ответственный» и «творческий». Испытуемые, чье представление о себе совпадало с их идеальным Я, получали высокий балл по самооценке. И наоборот, испытуемые, чье представление о себе резко расходилось с их идеальным Я, получали низкие баллы по самооценке.

Между 14 и 23 годами мужчины становятся более уверенными в себе, а женщины — менее уверенными. Если в 14 лет самооценка у них приблизительно одинакова, то к 23 годам у мужчин она становится намного выше. Очевидно, мужчины и женщины различаются по тому, как они переживают подростковые годы, и по тому, как они преодолевают переход во взрослое состояние. Для молодых мужчин ситуация более благоприятна. Эта фаза жизни ассоциируется с приближением к их идеалу. К сожалению, для женщин все наоборот: они отдаляются от своего идеала по мере вхождения во взрослость.

Какие личностные особенности характерны для мужчин и для женщин с высокой самооценкой? Блок и Робине провели глубинное интервью с испытуемыми, которым было по 23 года, и обнаружили, что женщины с высокой самооценкой главным образом ценят близкие отношения с людьми. Мужчины с высокой самооценкой, наоборот, эмоционально более дистанцированы от других и сильнее контролируют свои чувства. Половые различия во взаимосвязях самооценки с межличностными отношениями отражают очень различные ожидания, которые существуют в обществе по вопросу о том, что значит быть женщиной или муж-

чиной. Не удивительно, что те молодые взрослые, чьи личности соответствуют культурным ожиданиям, чаще будут удовлетворены собой, а их Я-концепция будет ближе к идеальному Я.

Без ответа в этом исследовании остается феноменологический вопрос, который представлял бы большой интерес для Роджерса: каково *содержание* идеального Я? Различаются ли мужчины и женщины своими представлениями об идеальном Я? Идеальное Я, видимо, особенно восприимчиво к внешним влияниям —

к тому, что, по нашему мнению, ценится в обществе. Содержание идеального Я кое-что говорит нам о качествах, которые человек ценит и потому пытается проявлять, чтобы получилась высокая самооценка. Интересный вопрос для будущих исследований — каким образом содержание идеального Я влияет на психологическое приспособление? Включает ли идеальное Я характеристики самоактуализирующегося человека или же они содержат предписания общества, касающиеся идеального мужчины или идеальной женщины?

каждой кучке. Например, если карточек всего 100, испытуемых могут попросить рассортировать карточки на 11 кучек в следующем порядке: 2—4—8—11—16—18—16—11—8—4—2. Это нормальное распределение, и оно выражает сравнительную оценку испытуемым того, насколько каждая характеристика ему соответствует.

Таким образом, Q-сортировка фактически представляет собой задание, в котором испытуемый сортирует утверждения (в данном случае о самом себе) по категориям, ранжируя их от наиболее характерных до наименее характерных. Кроме того, те же фразы могут быть распределены по такому же числу категорий, но в отношении идеального Я — от «ближе всего к моему идеальному Я» до «дальше всего от моего идеального Я». Это дает возможность количественно оценить различия или рассогласования между Я и идеальным Я. Как мы увидим далее (в главе 6), такие понятия и показатели оказываются очень важны для понимания психопатологии и изменения личности под воздействием психотерапии. С помощью Q-сортировки мы получаем данные о субъективном восприятии испытуемыми частей их феноменального поля. Однако эти данные не являются в полном смысле феноменологическими, так как испытуемые должны использовать утверждения, предложенные экспериментатором, а не свои собственные, и должны классифицировать эти утверждения по заранее определенным категориям в соответствии с нормальным распределением, а не в соответствии с распределением, которое они могли бы предложить сами и которое имело бы для них больше смысла.

Перечень прилагательных и Семантический дифференциал. Для того чтобы получить субъективные отчеты о Я, используются и другие методы. Например, *Перечень прилагательных*, где испытуемые выбирают прилагательные, которые они могут отнести к себе, и *Семантический дифференциал* (Osgood,

Suci & Tannenbaum, 1957). Созданный для измерения аттитюдов* и определения значения понятий и не будучи личностным тестом, Семантический дифференциал может быть использован и для психодиагностики личности. При заполнении бланка Семантического дифференциала индивид оценивает какое-либо понятие по ряду семибалльных шкал, обозначенных полярными прилагательными, такими, как *хороший—плохой*, *сильный—слабый* или *активный—пассивный*. Таким образом испытуемый может оценивать понятие «Я сам» или «Мое идеальное Я» по каждой из биполярных шкал. Тогда оценка по любой из шкал покажет, чувствует ли испытуемый, что одно из прилагательных этой шкалы очень хорошо описывает данное понятие или что оно лишь в некоторой степени соответствует данному понятию, или что ни одно из двух полярных прилагательных не приложимо к данному понятию. Таким образом, мы получаем данные о значении этого понятия для индивида.

Подобно Q-сортировке, Семантический дифференциал — это структурированная техника, в которой испытуемый должен оценивать понятия и использовать биполярные шкалы, заданные экспериментатором. Структура данного метода дает возможность собирать данные, удобные для статистического анализа, но, как и в Q-сортировке, она оставляет свободу в выборе самих понятий и шкал для их оценки. Не существует единственного стандарта Семантического дифференциала. Можно использовать разнообразные шкалы для определения субъективного значения таких понятий, как отец, мать, врач. Для примера рассмотрим оценки понятий «Я сам» и «Мой колледж» по таким шкалам, как либеральный—консервативный, формальный—неформальный, прилежный—любящий развлечься. В какой степени вы воспринимаете себя похожим на свой колледж? Как это связано с вашей удовлетворенностью студенческой жизнью в данном колледже? В одном исследовании было обнаружено, что, чем больше студентам кажется, что они не похожи на свой колледж, тем большую неудовлетворенность они испытывают и тем более вероятно, что они «вылетят» из колледжа (Pervin, 1967a, 1967b).

Иллюстрацией того, как можно было бы использовать Семантический дифференциал для оценки личности, является случай множественной личности. В 50-е годы два психиатра — Корбетт Тигпен (Corbett Thigpen) и Харви Клекли (Harvey Cleckley) описали ставший знаменитым случай «трех ликов Евы». Это был случай женщины, у которой было три разных личности, каждая из которых доминировала в какой-то период времени, а затем уступала место другой, причем менялись они очень часто. Эти три личности получили имена Ева Белая, Ева Черная и Джейн. Исследуя этот случай, психиатры смогли сделать так, чтобы каждая личность из трех оценивала ряд понятий по Семантическому дифференциалу. Затем полученные оценки были качественно и количественно проанализированы психологами Ч. Осгудом (C. Osgood) и З. Лурия (Z. Luria),

* Английский термин «*attitude*», обозначающий словесную оценку человеком некоторого предмета или явления, здесь и далее переводится словом «аттитюд». Распространенный в литературе перевод этого термина словами «социальная установка» не вполне адекватен. Выбирая вариант перевода, надо считаться с тем, что в психологии термин «установка» используется для описания совсем иных явлений, а добавление к нему слова «социальная» часто противоречит смыслу аттитюдных феноменов. (Примеч. науч. ред.)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ОДНО Я ИЛИ МНОГО Я?

Роджерс видел в Я-концепции определенный паттерн восприятий человеком своего Я. Я-концепция представляет собой структурное целое, которое может быть измерено такими методами, как Q-сортировка и Семантический дифференциал. Однако сегодня психологи считают, что индивид может иметь множество Я-концепций — некоторые из них хорошие, а некоторые — плохие, некоторые актуализированы в настоящем, а некоторые — возможные Я-концепции — предназначены для будущего.

Рассмотрим, к примеру, следующих двух индивидов. Иван Боеский (Ivan Boesky) был суперзвездой Уолл-Стрита, он сколотил огромное состояние, а затем стал причиной опозорившего его грандиозного скандала в финансовых кругах, разгоревшегося из-за его незаконной деятельности. На Уолл-Стрите он демонстрировал алчность, чтобы увеличить свое состояние, и одновременно с этим раздавал деньги благотворительным обществам, колледжам или общественным институтам, делая это без грома фанфар и без желания купить за это какое-то особое к себе отношение или благодарность. В 1984 г. он сказал себе: «Я человек, состоящий из множества разных частей. Во мне есть эгоистический интерес, но есть и другая сто-

рона, которая влияет на тысячи вещей, которыми я занимаюсь. Служение обществу. Филантропия».

Гектор «Мачо» Камачо был чемпионом по боксу. У него было два Я, резко отличающихся друг от друга. Его Я по имени Гектор было довольно тихим человеком, со своей долей сомнений и страхов. Что же касается Мачо Мэна* (Macho Man), то это был человек, которому нравилось гонять с бешеной скоростью роскошные авто, позировать для журнала «Плэйгерл»**, рассказывать другим о том, какой он привлекательный мужчина и какой он страшный противник для соперников. По его собственным словам: «Гектор не такой плохой, как Мачо Мэн. Мачо Мэн — человек, работающий на публику, боксер. Гектор — скромный, добрый парень, который одалживает деньги людям на улицах Испанского Гарлема».

Так можно ли говорить о единственной Я-концепции или психологи должны заняться изучением связей между множеством Я?

Источник: *The New York Times*, June 13, 1986, and December 22, 1986.

* В английском языке man — мужчина, а в испанском языке macho — самец. Мачо Мэн (Macho Man) — «крутой» мужчина (Примеч. пер.)

** Журнал для женщин, аналогичный знаменитому журналу для мужчин «Плэйбой». (Примеч. пер.)

Ева Белая	Воспринимает мир совершенно нормальным образом, хорошо социализирована, но собой не удовлетворена. Главное свидетельство нарушений личности — тот факт, что себя она считает не очень хорошей, довольно пассивной и определенно слабой.
Ева Черная	Выработала агрессивную модель приспособления к миру, считая себя во всех отношениях совершенной. А чтобы преодолеть разрыв с реальностью, она воспринимает мир совершенно неадекватно. Если Ева Черная воспринимает себя как совершенство, то и понятия НЕНАВИСТЬ и ОБМАН она вынуждена считать позитивными ценностями.
Джейн	Демонстрирует наиболее «здоровую» модель: она не отвергает принятые в ее среде оценки понятий, сохраняя при этом и позитивную оценку своего Я. Видит себя пусть и не очень сильной (хотя и не слабой), но приближающейся к позитивному и активному полюсам семантического пространства.

Рис. 5.1. Краткие описания трех ликов множественной личности, основанные на оценках по Семантическому дифференциалу (*Osgood & Luria, 1954*).

которые не знали, о ком идет речь. Их анализ содержал и описание фактов, и выходящую за рамки простого описания интерпретацию личности авторов оценок. Например, о Еве Белой было сказано, что она находится в хорошем контакте с социальной реальностью, но испытывает сильный эмоциональный стресс; о Еве Черной говорилось, что она не находится в контакте с социальной реальностью и довольно самоуверенна, а Джейн внешне выглядела совершенно здоровой, но скованной и однообразной. Более детальное, хотя и все равно неполное описание трех личностей, сделанное на основе Семантического дифференциала, приведено на рис. 5.1. Оказалось, что психологический анализ, основанный на оценках по Семантическому дифференциалу, хорошо совпадает с описаниями, данными двумя лечащими психиатрами (*Osgood & Luria, 1954*).

Q-сортировка, Перечень прилагательных и Семантический дифференциал — все эти методы приближаются к роджерианскому идеалу феноменологического самоотчета; к тому же полученные с их помощью данные статистически надежны и теоретически обоснованны. Можно возразить, что люди обладают не одной Я-концепцией, а многими, что эти тесты не затрагивают глубин бессознательного и что они подвержены искажениям со стороны защитных механизмов. И тем не менее Роджерс считал, что эти тесты дают нам полезные показатели.

Процесс

Самоактуализация

Фрейд считал, что наиболее существенные компоненты личности являются относительно фиксированными и стабильными, и разработал детальную концепцию структуры личности. Роджерс в своей теории личности сделал акцент на изменение и использовал совсем немного структурных понятий. Фрейд рас-

Для меня необходимо, чтобы другие всегда одобряли то, что я делаю. (Не согласен.)
Меня мучают страхи, что я неадекватен. (Не согласен.)
Я не стыжусь любых своих чувств. (Согласен.)
Я убежден, что люди хороши по своей сути и им можно доверять. (Согласен.)

Рис. 5.2. Образцы вопросов для измерения индекса самоактуализации (Jones & Crandall, 1986).

смаатривал человека как энергетическую систему, он создал динамическую теорию, чтобы объяснить, как энергия разряжается, трансформируется или сдерживается. Роджерс думал, что человек постоянно развивается, движется вперед. Поэтому он меньше придавал значения аспектам поведения, связанным с напряжением и разрядкой энергии, и сместил акценты в сторону **самоактуализации**. В то время как Фрейд подчеркивал роль влечений, для Роджерса понятия мотивации, в смысле каких-то побудительных влечений, вообще не существовало. Его место занимала фундаментальная тенденция к самоактуализации: «У организма есть одна основополагающая тенденция и одно стремление — актуализировать, сохранять и расширять самого себя» (Rogers, 1951, p. 487).

Роджерс остановился на одной-единственной мотивации к жизни и все время придерживался этого постулата, отказавшись связываться с абстрактными концепциями множества мотивов. В одном из своих поэтических пассажей он описывал жизнь как активный процесс, сравнивая его с деревом на берегу океана, ствол которого остается прямым, твердым и устойчивым, реализуя и усиливая себя в процессе роста: «В этом растении, похожем на пальму, скрыта такая цепкость, такое доверие к жизни, такая способность вращаться в невероятно враждебную среду, и не только выжить, но и адаптироваться, развиваться и стать самим собой» (Rogers, 1963, p. 2).

Понятие актуализации означает тенденцию организма вырастать из простого существа в сложное, продвигаться от зависимого существования к независимому, переходить от фиксации и ригидности к возможности изменения и свободе выражения. Понятие включает в себя и стремление каждого человека удовлетворять потребности или снижать напряжение, но оно особенно подчеркивает те удовольствия и удовлетворенности, которые вызывает деятельность, способствующая росту организма.

Хотя Роджерс был озабочен проблемой операционализации введенных им понятий, он так и не создал инструмента для измерения мотива самоактуализации. По прошествии времени был разработан целый ряд разных шкал для измерения самоактуализации. Самая последняя попытка в этой области — шкала из 15 вопросов, которая измеряет способность действовать независимо, уровень принятия себя, или уровень самооценки, принятие своей эмоциональной жизни и доверие в межличностных отношениях (рис. 5.2). Обнаружилось, что баллы, набранные по этому вопроснику самоактуализации, коррелируют с показателями самооценки и здоровья по другим вопросникам, а также с оценками индивидов как самоактуализирующихся личностей, данными независимыми экспертами (Jones & Crandall, 1986).

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ЕДИНОЕ ИЛИ ИЗМЕНЧИВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ: КАКОЕ ЛУЧШЕ?

В повседневной жизни люди играют много различных социальных ролей. Мы бываем детьми, друзьями, любовниками, студентами, работниками иногда в один и тот же день. Для каждой значимой роли, которую мы играем в этой жизни, у нас формируется образ себя в данной роли.

Какими вы видите себя по отношению к важным для вас социальным ролям? Следующее небольшое упражнение как раз и предназначено для того, чтобы дать вам возможность ответить на этот вопрос.

Подумайте о себе в ролях студента, друга, сына или дочери. Затем опишите, каким вы видите себя в данной роли. Для этого оцените себя, пользуясь следующей шкалой, по пяти свойствам, список которых представлен ниже.

НЕ СОГЛАСЕН		СОГЛАСЕН		
полностью	частично	трудно сказать	частично	полностью
1	2	3	4	5
<i>Каким я вижу себя в каждой роли:</i>				
	Сын или дочь	Друг	Студент	Максимальное расхождение
Напористый				
Старается оказать помощь				
Пунктуальный				
Очень беспокойный				
Умный, сообразительный				

Когда вы оцените каждую характеристику по шкале от 1 до 5, вы сможете выяснить, насколько согласована или вариативна ваша Я-концепция по отношению к разным ролям. Для каждого из пяти свойств подсчитайте разницу между самой низкой и самой высокой оценкой по строке. Для примера рассмотрим первое свойство — «напористый». Если вы поставили себе 5 в роли Сына/Дочери, 3 в роли Друга и 1 в роли Студента, тогда максимальное расхождение оценок будет $5 - 1 = 4$. Вы можете задаться вопросом: что означает такая разница и чем она объясняется? Вы можете также подсчитать все пять расхождений и затем сложить их вместе, чтобы получить индекс межролевой изменчивости Я-концепции. Ваш индекс будет колебаться в пределах от 0 до 20 баллов, где 0 означает высшую степень согласованности представления о себе в разных ролях, а 20 баллов означают наиболее вариативный образ Я. Насколько же вариативной оказалась ваша Я-концепция?

Как показали в своих исследованиях Донахью, Робине, Роберте и Джон (Donahue, Robins, Roberts and John, 1993), одни люди видят себя в самых разных ролях по существу одним и тем же человеком, с теми же личностными свойствами, тогда как другие воспринимают себя в разных ролях по-разному. Например, одна женщина практически во всех своих ролях видела себя беспечной любви-

тельницей развлечений. В отличие от нее другая женщина считала, что с друзьями она любит повеселиться и чувствует себя беспечной, но с родителями она серьезна и озабочена. Какая из этих двух женщин будет лучше приспособлена — первая, которая обладает более последовательной и внутренне согласованной Я-концепцией, не зависящей от социальных ролей, или вторая — с более вариативной Я-концепцией?

Что предсказал бы Роджерс? Вспомним, что Роджерс считал, что психологически хорошо адаптированный индивид имеет гармоничное и интегрированное Я. Таким образом, теория Роджерса предсказывает, что очень высокая вариабельность Я-концепции неблагоприятна для психического здоровья, поскольку свидетельствует о фрагментарности и отсутствии единого «ядра» Я. Альтернативный прогноз состоит в том, что вариабельность — это хорошо, потому что она обеспечивает для каждой роли свое специфическое самосознание, что позволяет индивиду гибко реагировать и легко приспосабливаться к различным ролевым требованиям (см., например: Gergen, 1971).

Результаты исследования Донахью и ее коллег ясно свидетельствуют в пользу Роджерса. Индивиды с высоко изменчивым ролевым самосознанием чаще оказывались тревожными, депрессивными и имели низкую самооценку. Их отношения с родителя-

ми в детстве были необычайно трудными, а став взрослыми, они были менее удовлетворены тем, как складываются их взаимоотношения с людьми и их карьера. Неудивительно, что они меняли работу и партнеров более часто, чем это делали индивиды, которые имели более унифицированную Я-концепцию по отношению к различным ролям.

Данные факты заставляют предполагать, что разнообразные психологические проблемы и нестабильность как-то связаны с рассогласованностью Я-концепции в разных ролях. Иными словами, рассогласованное Я — скорее фрагментарно, чем адаптивно. Тем не менее, если вы задумались о своем собственном уровне изменчивости Я-концепции, не считайте, что высокий уровень обязательно свидетельствует о психологических проблемах. Гораздо важнее, что вы чувствуете себя комфортно, приспосабливая образ своего Я к каждой своей социальной роли. Если же вы не чувствуете себя комфортно, тогда вы, может быть, захотите найти способ, как достичь более интегрированного, более унифицированного образа Я по отношению к разным ролям, которые вы исполняете. Недавно вышедшая книга Харари и Донахью (1994) содержит много полезных упражнений и подробную информацию на эту тему.

Источники: Donahue, Robins, Roberts & John, 1993; Harary & Donahue, 1994.

Внутренняя согласованность Я-концепции и конгруэнтность

Понятие организма, стремящегося к актуализации, не стало предметом эмпирических исследований Роджерса. Для развития теории и эксперимента более существенным оказалось положение Роджерса о **внутренней согласован-**

ности Я и конгруэнтности* между Я и субъективным опытом. Согласно Роджерсу, организм функционирует, чтобы сохранить согласованность (бесконфликтное состояние) между разными образами себя и конгруэнтность между образами Я и опытом: «По большей части организм усваиваются именно те способы действий, которые согласуются с Я-концепцией» (Rogers, 1951, p. 507).

Понятие внутренней согласованности Я было введено Лики (Lecky, 1945). Согласно Лики, организм стремится не к получению удовольствия и избеганию боли, а к сохранению структуры собственной Я-концепции. Индивид создает такую систему ценностей, в центре которой стоит ценность Я. Индивид так организует свои функции и ценности, чтобы сохранялась его Я-система. Индивид действует таким образом, чтобы его поведение соответствовало его Я-концепции, даже если это поведение больше ничем не вознаграждается. Так, если вы не считаете себя грамотеем, то вы и вести себя будете в соответствии с таким самовосприятием.

Помимо понятия внутренней согласованности, Роджерс подчеркивает важность конгруэнтности между Я и субъективным опытом. Это значит, что люди будут пытаться совместить (или сделать конгруэнтным) то, что они чувствуют, с тем, как они себя видят. Например, считать себя добрым человеком и реально испытывать тепло и сочувствие по отношению к людям — это означает быть конгруэнтным. Вместе с тем считать себя добрым и испытывать чувство жестокости к людям — значит находиться в состоянии неконгруэнтности.

Состояние неконгруэнтности и защитные процессы. Переживают ли индивиды каким-то образом внутреннюю несогласованность Я или отсутствие конгруэнтности между образом Я и своим субъективным опытом? Если да, то что они делают, чтобы сохранить согласованность и конгруэнтность? Согласно Роджерсу, мы переживаем состояние **неконгруэнтности**, когда есть расхождение (несоответствие) между воспринимаемым Я и актуальным субъективным опытом. Например, если вы считаете себя человеком, не способным ненавидеть, и вдруг в какой-то ситуации испытаете к кому-то чувство ненависти, вы окажетесь в состоянии неконгруэнтности. Это состояние переживается как напряжение и внутреннее замешательство. Если вы находитесь в состоянии неконгруэнтности и не осознаете этого, у вас может возникнуть тревога. Эта тревога есть результат рассогласования между субъективным опытом и привычным образом себя. Еще раз повторим, что человек, который, согласно своей Я-концепции, ни к кому и никогда не питает ненависти, будет испытывать тревогу всякий раз, когда почувствует хоть какую-то ненависть.

По большей части мы осведомлены о своем субъективном опыте и допускаем его в сознание. Однако нам может показаться, что какая-то часть опыта несет в себе угрозу, вступая в конфликт с Я-концепцией, и тогда мы не допустим этот опыт в сознание. Благодаря процессу **подсознательного восприятия (subception)** мы можем почувствовать, что данный опыт расходится с Я-концепцией, раньше, чем он дойдет до сознания. Реакция на угрозу осознания опыта, который находится в конфликте с Я, — это реакция **защиты**. Таким образом, мы проявляем защитную реакцию и пытаемся не допустить осозна-

* *Конгруэнтность* (от лат. congruentis) — совмещающийся при наложении; в геометрии совмещение фигур при наложении. (Примеч. пер.)

ния элементов субъективного опыта, которые смутно воспринимаются как не-конгруэнтные Я-концепции.

Выделяются две основные защитные реакции — это искажение значения субъективного опыта и отрицание самого существования опыта. Отрицание служит для того, чтобы уберечь Я-концепцию от угрозы, не допуская ее выражения в сознательной форме. Искажение — более распространенный феномен, оно допускает осознание опыта, но в такой форме, которая обеспечивает согласие с Я: «Так, если Я-концепция включает характеристику «Я плохой студент», то опыт получения отличной оценки может быть легко искажен, чтобы сделать его конгруэнтным; например, студент может заключить, что "Этот профессор лопух", "Мне просто повезло"» (Rogers, 1956, p. 205). Что поразительно в последнем примере, так это именно акцент на внутренней согласованности Я-концепции. То, что в ином случае может стать позитивным опытом — получение хорошей отметки, теперь становится источником тревоги и стимулом для приведения в действие защитных процессов. Другими словами, ключ к ситуации находится именно в соотношении субъективного опыта и Я-концепции.

Исследования Я-согласованности и конгруэнтности. Одно из первых исследований в этой области было проведено Ходоркоффом (Chodorkoff, 1954), который обнаружил, что испытуемые медленнее реагируют на слова, содержащие в себе угрозу личности, чем на нейтральные слова. Эта тенденция была особенно характерна для плохо приспособленных людей, с сильно развитыми защитными механизмами. Плохо приспособленные индивиды особенно стараются не допустить осознания угрожающих стимулов.

Еще одно исследование, проведенное Картрайтом (Cartwright, 1956), было посвящено изучению Я-согласованности как фактора, влияющего на кратковременную память. Следуя теории Роджерса, Картрайт предположил, что индивиды будут демонстрировать лучшую память на стимулы, которые согласуются с их Я-концепцией, по сравнению с рассогласующимися стимулами. Далее он выдвинул гипотезу, что эта тенденция будет более выражена у неприспособленных индивидов, чем у приспособленных. В целом испытуемые оказались способны лучше припоминать прилагательные, которые, по их мнению, соответствовали их представлению о себе, чем те прилагательные, которые были для них совсем не характерны. Кроме того, наблюдалось существенное искажение при воспоминании прилагательных, не согласующихся с Я-концепцией. Например, испытуемый, который воспринимал себя как человека, полного надежд, ошибочно вспоминал слово «hopeless» («ни на что не надеющийся») как «hopeful» («полный надежд»), а испытуемый, который считал себя дружелюбным человеком, вместо слова «hostile» («враждебный») вспоминал слово «hospitable» («гостеприимный»). Как и предсказывалось, плохо приспособленные испытуемые (те, кто обращался за помощью к психотерапевту, и те, для кого психотерапия оказалась неуспешной) продемонстрировали больше различий в припоминании, чем хорошо приспособленные (те, кто не собирался обращаться за помощью к психотерапевту, и те, для кого психотерапия была оценена как успешная). Эта разница в результатах припоминания была вызвана тем, что неприспособленные индивиды хуже припоминали стимулы, не согласующиеся с Я-концепцией.

Позднее были проведены исследования с целью определить способность испытуемых вспоминать прилагательные, которыми их описывали другие люди (Suinn, Osborne & Winfree, 1962). Точность припоминания была наилучшей для тех описаний, которые соответствовали Я-концепции испытуемого, и наихудшей — для тех прилагательных, которые не соответствовали Я-концепции. Короче говоря, точность припоминания стимулов, имеющих отношение к Я, видимо, является функцией степени согласованности стимулов с Я-концепцией.

Исследования, которые мы только что обсудили, касаются восприятия и припоминания. А как обстоит дело с реальным поведением? Аронсон (Aronson) и Мэтти (Mettee) в 1968 г. получили результаты, которые хорошо соотносились с представлениями Роджерса о том, что индивиды ведут себя так, чтобы находиться в состоянии конгруэнтности со своей Я-концепцией. Исследуя нечестное поведение, они пришли к выводу, что если людей подвергать соблазну сжульничать, то они сделают это с большей вероятностью, если они имеют низкую самооценку, чем если они имеют высокую самооценку, т.е. жульничество не вносит рассогласования в низкую в целом самооценку, но рассогласуется с высокой самооценкой. Полученные данные фактически позволяют предположить, что вероятность того, что индивид будет жульничать или же он не будет жульничать, зависит от характера его Я-концепции. Люди, которые имеют высокое мнение о себе, вероятно, будут вести себя таким образом, чтобы они могли себя уважать, а люди с плохим мнением о себе, вероятно, поведут себя так, чтобы соответствовать именно этому образу Я*.

Недавние исследования подтверждают, что Я-концепция влияет на поведение самыми разными способами (Markus, 1983). Что особенно любопытно, так это то, что в этих исследованиях показано, что люди часто ведут себя таким образом, чтобы заставить окружающих подтвердить то представление, которое у них сложилось о себе, — самореализующееся пророчество (Darley & Fazio, 1980; Swann, 1992). Например, человек, который считает себя привлекательным, может вести себя так, что это заставляет людей симпатизировать ему, в то время как другой человек, который считает себя непривлекательным, может вести себя так, что формирует у людей антипатию (Curtis & Miller, 1986). Хорошо это или плохо, но ваша Я-концепция может подкрепляться чужими действиями, которые первоначально были спровоцированы вашей же собственной Я-концепцией!***

Потребность в позитивной оценке

Во многих исследованиях мы сталкиваемся с фактами, подтверждающими, что индивид пытается вести себя в соответствии со своей Я-концепцией и что субъективный опыт, несогласующийся с Я, часто игнорируется или отрицается индивидом. В ранних работах Роджерса нет никаких упоминаний о причинах, которые приводят к конфликту между субъективным опытом и Я-концепцией и, следовательно, к необходимости защиты. Но в 1959 г. Роджерс вводит понятие **потребности в позитивной оценке**.

* Подробнее об этом см.: Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. М., 1998. С. 237-239. (Примеч. науч. ред.) ** Там же. С. 385-386. (Примеч. науч. ред.)

Потребность в позитивной оценке включает такие ценности, как тепло, симпатия, уважение и принятие, и проявляется в потребности ребенка в любви и привязанности. Если родители обеспечивают ребенку *безусловную позитивную оценку*, не зависящую ни от каких условий, если ребенок чувствует, что для родителей он дороже всего на свете, тогда у него не возникает необходимости отвергать те или иные аспекты своего субъективного опыта. Однако в тех случаях, когда родительская оценка и принятие зависят от каких-то условий, ребенок будет вынужден игнорировать свой субъективный опыт, вступающий в конфликт с его Я-концепцией. Например, если ребенок чувствует, что он вознаграждается любовью (позитивной оценкой) только за то, что сам является всегда любящим сыном (дочерью), то он (она) будет отрицать у себя всякое чувство ненависти и будет бороться за то, чтобы сохранить образ себя как любящего. В этом случае чувство ненависти не только неконгруэнтно Я-концепции, но и угрожает ребенку потерей позитивной оценки. Таким образом, навязывание ребенку *условий для признания ценности* ведет к отрицанию им субъективного опыта, к разладу между организмом и Я. Причины искажений в Я-концепции, причины конфликта между опытом индивида и его Я-концепцией кроются, таким образом, в стремлении индивида сохранить любовь.

Итак, Роджерсу нет необходимости обращаться к понятиям мотива и влечения, чтобы объяснить активность и целенаправленность организма. Для него человек активен по своей природе и изначально нацелен на самоактуализацию. В процессе самоактуализации мы пытаемся сохранить конгруэнтность между Я-концепцией и субъективным опытом. Тем не менее из-за прошлого опыта, связанного с обусловленной позитивной оценкой, мы можем отрицать или искажать тот субъективный опыт, который угрожает нашей Я-концепции.

Рост и развитие

Роджерс на самом деле не разрабатывал теорию роста и развития и не вел исследований в этой области, если иметь в виду лонгитюдные экспериментальные исследования или изучение детско-родительских взаимоотношений. В принципе Роджерс верил в то, что потенциал роста есть у всех. Естественный процесс роста организма заключается в усложнении, расширении, усилении автономии и в то же время в росте социализированноеTM, короче говоря, в самоактуализации. Я-концепция становится отдельной частью феноменального поля и превращается во все более сложную систему. Как только появляется Я-концепция, у индивида возникает потребность в позитивной оценке. Если потребность в позитивной оценке со стороны других становится важнее, чем потребность находиться в контакте со своим собственным субъективным опытом, индивид не допустит часть переживаний в сознание и останется в состоянии неконгруэнтности.

Самоактуализация и здоровое психическое развитие

По существу, для Роджерса главная проблема развития состоит в том, станет ли ребенок свободно развиваться в конгруэнтном состоянии, актуализируя себя, или он пойдет по пути защитного приспособления и будет действовать, находясь в неконгруэнтном состоянии. Здоровое психологическое развитие Я-кон-

цепции имеет место в атмосфере, в которой ребенок имеет возможность испытать всю полноту субъективного опыта, возможность принять этот опыт и быть принятым родителями, даже если они не одобряют каких-то отдельных форм его поведения. Этот момент подчеркивается большинством детских психиатров и психологов. Есть разница между теми родителями, которые говорят ребенку: «Мне не нравится то, что ты делаешь», и теми, которые говорят: «Ты мне не нравишься». Говоря «Мне не нравится то, что ты делаешь», родители принимают ребенка, не одобряя конкретное его поведение. Это резко контрастирует с ситуациями, когда родители явно или неявно сообщают ребенку, что у него и поведение дурное, и что сам он плохой. В этом случае ребенок ощущает, что признание определенных чувств не согласуется с представлением о себе как о любимом или вызывающем симпатию. И тогда он вынужден отрицать или искажать эти чувства.

Исследования детско-родительских отношений

Самые разные исследования подтверждают, что наибольшему росту личности ребенка способствуют установки родителей на принятие ребенка, на демократические отношения с ним. В то время как дети родителей с такими установками обнаруживают ускоренное интеллектуальное развитие, оригинальность, эмоциональную уверенность и хороший самоконтроль, дети авторитарных родителей, отказывающих им в принятии, как правило, бывают эмоционально нестабильными, непослушными, агрессивными и задиристыми (Baldwin, 1949). Но решающим оказывается *восприятие* детьми того, как их оценивают родители. Если детям кажется, что родители оценивают их позитивно, они будут получать удовольствие от своей внешности и от особенностей своей личности. Если же они чувствуют, что их оценивают негативно, у них разовьется ощущение неуверенности в себе, и даже к своему телу они будут относиться негативно (Jourard & Remy, 1955). По-видимому, знак, который будет иметь родительская оценка, в огромной степени отражает степень самопрятия самого родителя. Матери, которые принимают себя, имеют тенденцию принимать и своих детей (Medinnus & Curtis, 1963).

Обширное исследование причин, влияющих на формирование **самооценки**, еще больше помогает оценить важность параметров, предложенных Роджерсом. Куперсмит (Coopersmith, 1967) провел исследование самооценки, которую он определил как оценку, которую индивид дает самому себе и которую обычно старается поддержать. Самооценка, следовательно, есть личное суждение индивида относительно собственной ценности. Это обобщенная личностная характеристика, а не моментальный аттитюд или аттитюд, характерный только для отдельных ситуаций. Самооценка измерялась вопросником (Self Esteem Inventory), содержащим 50 вопросов, большинство из которых заимствовано из шкал, первоначально использованных Роджерсом. Дети заполняли вопросник, и затем исходя из полученных результатов их поделили на группы с высокой, средней и низкой самооценкой. Оказалось, что по сравнению с детьми, имеющими низкую самооценку, дети с высокой самооценкой более напористы, более независимы и более креативны. Испытуемые с высокой самооценкой к тому же с меньшей легкостью принимали оценки реальности, данные другими людьми, если только они не совпадали с их собственными наблюдениями, и обнаружива-

ли большую гибкость, более богатое воображение и способность находить оригинальные решения проблем. Другими словами, субъективные показатели самооценки оказались связанными с соответствующими характеристиками поведения.

А что удалось узнать о происхождении самооценки? Куперсмит собрал данные о восприятии своих родителей самими детьми, оценки своих сотрудников, которые интервьюировали матерей, и ответы самих матерей на вопросник, касающийся их установок относительно воспитания детей и реально используемых методов воспитания. Результаты показали, что внешние индикаторы престижа, такие, как богатство, уровень образования и должность, не оказывают столь определяющего влияния на самооценку, как это часто предполагалось. Напротив, на суждения о собственной ценности главным образом влияют условия жизни в семье и непосредственное межличностное окружение. Видимо, на суждения детей о себе оказывает влияние процесс *отраженной оценки*, т.е. они принимают мнения о себе, выраженные значимыми для них людьми, и затем используют эти мнения в своих собственных суждениях о себе.

Какие виды родительских установок на воспитание и какие действия родителей оказываются важными для формирования самооценки? Три сферы детско-родительских взаимодействий являются, по-видимому, наиболее важными. Первая касается *степени принятия*, интереса, любви и тепла, проявляемых по отношению к детям. Исследования показывают, что матери детей, имеющих высокую самооценку, больше их любят и находятся в более близких с ними отношениях, чем матери детей, имеющих низкую самооценку. Интерес со стороны матери, видимо, интерпретируется ребенком как показатель его значимости, показатель того, что он стоит заботы, внимания и времени тех людей, которые сами для него важны.

Вторая решающая сфера детско-родительского взаимодействия — это *область дозволения и наказания*. Исследования показывают, что родители детей, имеющих высокую самооценку, предъявляют ясные и четкие требования, на которых твердо настаивают. Наградой, как правило, служит предпочитаемая детьми форма проявления любви и привязанности со стороны родителей. В отличие от такой модели поведения, родители детей, имеющих низкую самооценку, мало направляют ребенка и к тому же резко и неуважительно с ним обращаются. Эти родители не устанавливают четких правил поведения для своих детей и не настаивают на исполнении, они склонны чаще применять наказание, чем награду, и склонны прибегать к силе и лишению любви.

И наконец, третья сфера детско-родительского взаимодействия касается *степени демократизма*. Родители детей, имеющих высокую самооценку, устанавливают широкий набор правил и ревностно на них настаивают, но *внутри* этих рамок нет никакого принуждения, права и собственное мнение ребенка уважаются и признаются. Родители детей, имеющих низкую самооценку, устанавливают мало ограничений и плохо очерчивают их рамки, и в то же время они авторитарны, склонны к диктаторству, отвержению и бескомпромиссности в используемых ими методах контроля. Куперсмит обобщил результаты своего исследования следующим образом: «Самое общее заключение об истоках высокой самооценки можно сформулировать в виде трех условий: тотальное или почти тотальное принятие детей их родителями; четко определенные и

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**ВНУТРЕННЯЯ (INTRINSIC) МОТИВАЦИЯ:
ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ И МЕНЬШЕ
ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ СВОЕЙ РАБОТОЙ?**

Как вы думаете, дети, вознаграждаемые за рисование, больше или меньше будут интересоваться рисованием, чем дети, которых за рисование ничем не вознаграждали? Как вы думаете, студенты колледжа, которым платили за решение головоломки, больше или меньше будут заинтересованы продолжать решать головоломки, чем студенты, которым за такое же решение ничего не платили? Возможно, результат вас удивит, но он полностью согласуется с идеей Роджерса о самоактуализации и противоречит теории подкрепления: в обоих упомянутых случаях собственная внутренняя мотивация и интерес к деятельности уменьшались, когда за действия полагалась награда!

Видимо, награда и другие способы управления могут мешать развитию внутренней (самоценной) мотивации, т.е. увлечению деятельностью, вызванному бескорыстным интересом, а не ожидаемой наградой. Обстоятельства же, которые способствуют переживанию вызова, ощущению компетентности и контроля над событиями, видимо, способствуют

развитию внутренней мотивации. Таким образом, стиль воспитания, ориентированный на автономию ребенка, больше благоприятствует развитию внутренней мотивации, чем стиль, ориентированный на контроль за ребенком и управление им.

Было обнаружено, что люди с развитой внутренней мотивацией предпочитают дела, заставляющие их активизироваться, неудача мобилизует их энергию и усиливает настойчивость, они креативны и экспрессивны, а также обладают высокой самооценкой. Спортсмены, люди, работающие по найму и студенты — все, как оказалось, лучше исполняют свою работу в условиях, стимулирующих внутреннюю мотивацию, по сравнению с ситуациями, где подчеркивается внешнее вознаграждение или контроль извне.

Конечно, это не значит, что если получать больше денег, то получишь меньше удовольствия от работы, хотя это и означает, что деньги — это далеко не все.

Источники: Deci & Ryan, 1985, 1991; Kasser & Ryan, 1996; Koestner & McClelland, 1990; Lepper, Greene & Nisbett, 1973.

Среда, стимулирующая креативность

Родители уважают мнение детей и побуждают детей выражать его.

Родители проводят время с ребенком в теплой, интимной обстановке.

Детям разрешается проводить время с другими детьми или в семьях, разделяющих иные идеи и ценности.

Родители подбадривают и поддерживают ребенка.

Родители побуждают ребенка действовать независимо.

Креативная личность

Склонна гордиться достигнутым.

Находчива, изобретательна в инициировании действий.

Глубоко вовлекается в деятельность.

Широкий круг интересов.

Не испытывает дискомфорта от неопределенности и сложности.

Устойчива по отношению к невезению.

Рис. 5.3. Примеры характеристик среды, стимулирующей креативность, и характеристик креативной личности. (Взяты из: *Harrington, Block & Block, 1987.*)

неукоснительно соблюдаемые правила; уважение и свобода действий в пределах очерченных границ» (1967, р. 236). Далее Куперсмит предположил, что для формирования самооценки по-настоящему важно именно то, как родители воспринимаются ребенком, а не сами по себе их конкретные действия. К этому можно добавить, что на то, как ребенок воспринимает родителей и их мотивы, влияет и общая атмосфера в семье.

Недавнее исследование подтверждает, что указанные условия воспитания ребенка существенны и для развития его творческого потенциала. По Роджерсу, дети, выращенные родителями, которые создавали условия психологической безопасности и свободы, скорее разовьют высокий творческий потенциал, чем дети, лишённые подобных условий. Психологическая безопасность обеспечивается безусловной позитивной оценкой ребенка родителями и эмпатическим пониманием, а условия психологической свободы реализуются через разрешение свободно, без запретов выражать свои мысли. При проверке данного положения оценивались методы воспитания и модели детско-родительских отношений в семьях детей, которым было от трех до пяти лет (рис. 5.3). Независимые измерения творческого потенциала у этих детей были получены непосредственно перед их поступлением в школу и в подростковом возрасте. В полном согласии с теорией Роджерса психологическая безопасность и свобода, присущие среде, в которой воспитывались дети в дошкольном детстве, оказались значимо связаны с творческим потенциалом и в дошкольном, и в подростковом возрасте (Harrington, Block & Block, 1987).

Представления детей о хорошем и плохом в своем Я

Здесь мы собираемся рассказать о том, что выходит за рамки роджерсианского построения, но может быть рассмотрено именно в этом контексте, так как затрагивает детские Я-концепции. Исследование началось с признания того

факта, что ребенок, так же как и взрослый, имеет свою имплицитную теорию о свойствах человека, и эта теория сказывается на том, что ребенок чувствует и как он себя ведет (это обсуждалось в главе 1). В серии экспериментов Двек и ее коллеги изучали следствия двух разных типов представлений детей о чертах личности. Эти два типа различаются по тому, изменчивой или жестко фиксированной считается черта личности (Dweck, 1991; Dweck, Chiu & Hong, 1995). Согласно первому типу представлений, который называют **теорией фиксированного целого**, определенная характеристика, или черта, считается жестко фиксированной. Согласно представлениям другого типа, получившим название **теории роста**, определенная характеристика, или черта, считается податливой и способной изменяться. Например, взгляд на интеллект как на фиксированную систему предполагает, что интеллект — это жестко фиксированная, неизменная черта. В то же время взгляд с позиции теории роста предполагает, что интеллект — черта изменяемая, что его можно повысить. Различия в точке зрения на природу такой черты, как интеллект, влияют на постановку целей и на то, как человек реагирует на неудачу. Например, дети, имеющие представление об интеллекте как о фиксированной системе, склонны ставить перед собой *исполнительские цели* и часто сдаются в случае неудачи, считая, что исполнение целей — это отражение их самих и их способностей. Вместе с тем дети, по мнению которых интеллект — это нечто податливое, склонны ставить перед собой цели *научения* и в случае неудачи стараются еще усерднее, стремясь повысить свою компетентность.

Видимо, дети могут иметь аналогичные теории и в отношении своего Я, и именно в этом мы усматриваем прямую связь с Роджерсом. Двек описывает, как дети выносят свои суждения о том, что такое хорошо и что такое плохо. Сюда входят и суждения о том, что хорошо и что плохо в собственном Я. Дети, разделяющие позиции неизменного Я, склонны давать глобальные оценки своей «положительности» в отличие от детей, имеющих имплицитную теорию растущего Я. Кроме того, дети, верящие в неизменное Я, истолковывают критику как верное отражение этого своего неизменного Я, тогда как дети, имеющие теорию растущего Я, воспринимают критику как полезную информацию, которую они могут конструктивно использовать. Вполне понятно, что критика намного больше бьет по детям первого типа, чем второго. И если убежденность в неизменности своего хорошего Я придает человеку уверенность, то представление о неизменности своего плохого Я оставляет детей беззащитными перед ударами по их самооценке. Каждая неудача или критическая оценка становится подтверждением их фундаментальной «нехорошести», с которой ничего нельзя поделать. Напротив, позиция роста в отношении оценки своего Я позволяет ребенку отнести критику к данной ситуации, а не к себе, и извлечь из этой критики пользу, чтобы стать еще лучше. В итоге, как и в примере с интеллектом, представление о неизменности своей оценки по шкале «плохой—хороший» сочетается с беспомощной реакцией на неудачу, тогда как вера в изменчивость этой оценки сочетается с мобилизацией усилий и стремлением контролировать ситуацию перед лицом неудачи.

Хотя Двек и ее коллеги пока не изучали, какие действия родителей ведут к развитию того или иного типа представлений, можно догадаться, что те практи-

ки воспитания, которые мы обсуждали ранее, и в данном контексте будут существенны. И хотя Двек предположила, что большинство представлений *специфичны*, т.е. зависят от того, к какой конкретной черте относятся (к примеру, дети могут иметь представление об интеллекте как о фиксированной черте, а о навыках общения как об изменяемой характеристике), она также считает, что дети имеют и *обобщенные* убеждения о том, хороши они или плохи, и о том, является ли их Я устоявшимся или оно поддается изменениям. Именно поэтому ее исследование может рассматриваться в контексте роджерсианских представлений о развитии Я и чувства собственной ценности.

Заключение

Представления Роджерса о том, какие характеристики родителей и какие их действия способствуют развитию позитивной самооценки у детей, оказали влияние на мышление исследователей и экспертов по воспитанию и уходу за детьми. Хотя они не всегда ссылаются на Роджерса, но то, что они настаивают на уважении к детям и на необходимости оберегать их чувство самоуважения, говорит о сильном влиянии Роджерса и других представителей движения за человеческий потенциал. Идеи Роджерса об условиях воспитания, которые способствуют самоактуализации или блокируют ее, получат дальнейшее развитие в следующей главе, где мы рассмотрим клинические приложения его теории.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Феноменология (Phenomenology). Направление в психологии, которое фокусирует внимание на том, как человек воспринимает и переживает окружающий мир и собственное Я.

Я-концепция (Self-concept). Перцептивные образы и значения, связанные с тем, что обозначается словами «сам» (self), «себя» («меня») (те) или «Я» (I).

Феноменальное поле (Phenomenal field). Способ, которым индивид воспринимает и переживает свой мир.

Идеальное Я (Ideal self). Я-концепция, которой больше всего

хотел бы обладать индивид. Ключевое понятие в теории Роджерса.

Q-сортировка (Q-sort). Метод психодиагностики, в ходе применения которого испытуемый сортирует суждения по категориям в соответствии с нормальным распределением. Применялся Роджерсом как инструмент определения высказываний, характеризующих Я-концепцию и идеальное Я.

Самоактуализация (Self-actualization). Фундаментальная тенденция организма актуализировать, сохранять и развивать себя. Понятие, особо выделяемое Роджерсом и другими представителями движения за человеческий потенциал.

Согласованность (внутренняя согласованность) Я (Self-consistency). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие у человека конфликта между различными образами себя.

Конгруэнтность (Congruence). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие конфликта между восприятием себя и реальным субъективным опытом. Это также одно из трех условий, существенных для личностного роста и успешной терапии.

Неконгруэнтность (Incongruence). Понятие, введенное Роджерсом и описывающее расхождение или конфликт между воспринимаемым Я и реальным субъективным опытом.

Подсознательное восприятие (Subception). Подчеркиваемый Роджерсом процесс, в ходе которого стимул воспринимается, не попадая в сознание.

Искажение (Distortion). По Роджерсу, защитный процесс, в котором субъективный опыт изменяется человеком таким образом, чтобы его мож-

но было ввести в сознание в форме, не расходящейся с Я-концепцией.

Отрицание (Denial). Защитный механизм, выделяемый и Фрейдом, и Роджерсом, действие которого заключается в том, чтобы не пропускать угрожающие переживания в сознание.

Позитивная оценка, потребность в ней (Positive regard, need for). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее потребность в тепле, симпатии, уважении и принятии со стороны других людей.

Самооценка (Self-esteem). Оценка человеком самого себя или его суждение о собственной ценности.

Теория фиксированного целого (Entity theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства фиксированы и не поддаются изменениям.

Теория роста (Incremental theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства податливы и могут меняться.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Феноменологический подход придает большое значение пониманию того, как люди субъективно воспринимают себя и окружающий мир. Центрированная на человеке теория Карла Роджерса представляет собой пример такого подхода.
2. Всю свою жизнь Роджерс пытался соединить интуицию с объективным знанием, сочетая чувствительность к нюансам субъективного опыта с уважением к строгим методам науки.
3. Роджерс подчеркивал позитивные качества человека, связанные со стремлением к самоактуализации. В своих исследованиях он считал необходимым применять строгие методы, чтобы понять субъективный опыт, или феноменальное поле, человека.

4. Ключевым структурным понятием для Роджерса было понятие Я (self), или Я-концепции (self-concept), — система восприятий и субъективного опыта, связанная с тем, что обозначается словами «сам» («self»), «меня» («те») или «Я» («I»). Не менее важно и понятие идеального Я, или Я-концепции, которой человек больше всего хотел бы обладать. Q-сортировка — один из методов, который используется для изучения этих понятий и отношений между ними.
5. Роджерс не считал все, что связано со снижением напряжения (tension-reduction), столь уж важными свойствами поведения и вместо этого выдвигал самоактуализацию как центральный мотив человеческой деятельности. Самоактуализация предполагает постоянную открытость опыту и способность интегрировать субъективный опыт в более широкое и более дифференцированное ощущение себя.
6. Роджерс также говорил о том, что люди стремятся к внутренней гармонии Я и к сохранению конгруэнтности между восприятием себя и субъективным опытом. Тем не менее опыт, несущий угрозу Я-концепции, может не допускаться в сознание благодаря таким механизмам защиты, как искажение и отрицание. Множество исследований подтверждает, что люди ведут себя так, чтобы сохранить и подтвердить то представление, которое у них уже сложилось о себе.
7. У людей есть потребность в позитивной оценке. При наличии безусловной позитивной оценки дети и взрослые могут развиваться, находясь в состоянии конгруэнтности и достигая самоактуализации. В то же время, если позитивная оценка не является безусловной, люди могут не допускать субъективный опыт в сознание и ограничивать свои возможности самоактуализации.
8. В своих суждениях о себе дети находятся под влиянием отраженной оценки. Для родителей детей с высокой самооценкой характерны теплота и принятие в отношениях с детьми, но также ясность и последовательность в предъявлении требований и стандартов и в обеспечении их выполнения.
9. Дети вырабатывают свои собственные представления о податливости психологических характеристик человека, и это может быть теория фиксированного целого или же теория роста. Особое значение в этом отношении имеет оценка себя как плохого или хорошего.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ: приложения и оценка теории Роджерса

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Психопатология
 - • Расхождение Я-концепции с субъективным опытом
- Изменение
 - • Терапевтические условия, необходимые для изменения личности
 - • Результаты клиенто-центрированной терапии
 - • Краткая сводка отличительных характеристик

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: МИССИС ОУК

- Описание пациентки и ее проблемы
- Описание терапии
- Описание результатов терапии

СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Семантический дифференциал: феноменологическая теория
 - • Обсуждение результатов

НОВЕЙШИЕ ПРОДВИЖЕНИЯ

- Смена акцентов у Роджерса: от отдельных индивидов — к группам и обществу

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

- Движение за человеческий потенциал
 - • Курт Голдстайн
 - • Абрахам Г. Маслоу
 - • Экзистенциализм

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Феноменология
- Понятие Я (self)
- Конфликт, тревога и защита
- Психопатология и изменение
- Итоговая оценка

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Есть ли у вас такой друг, с которым вы можете поговорить, когда вы расстроены, сердитесь или грустите? Иногда может показаться, что это единственный человек на Земле, который может помочь вам восстановить душевное равновесие. Что такого особенного он делает? Возможно, ваш друг умеет помочь вам расслабиться и дать вам почувствовать, что вы без боязни, свободно можете высказать все, что наболело на душе. В этом и состояла цель Роджерса в процессе терапии. Его клиенто-центрированная терапия была тем фундаментом, на котором он построил свою теорию личности. Работая с клиентами, он понял, почему люди отрицают или искажают свой субъективный опыт; тогда он сосредоточился на задаче создать такие условия, при которых стали бы возможны изменение и рост. В этой главе рассматриваются и другие известные участники движения за человеческий потенциал (Курт Голдстайн, Абрахам Г. Маслоу), а также экзистенциалисты и дается общая оценка теории личности, разработанной Роджерсом.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как сказывается на психологической адаптации человека отсутствие конгруэнтности между Я и субъективным опытом?
2. Какого рода изменения в личностном функционировании означают улучшение психологического здоровья? Каковы основные составляющие, которые определяют, способны ли люди подвергнуться такому позитивному психологическому изменению?
3. Насколько представление о человеке, если исследовать его методами самоотчета, отличается от представления, созданного проективными тестами?
4. Почему считается, что представления Роджерса о человеке вносят в теорию личности коррективы, направленные против фрейдистских и бихевиористских взглядов?

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

В этой главе мы рассмотрим взгляды Роджерса на психотерапию и личностное изменение. Эти взгляды составляют важную часть теории; фактически большая часть профессиональной жизни Роджерса посвящена этим клиническим приложениям. Подход, ориентированный на человека, развивался в первую очередь в консультировании и психотерапии, где стал известен как клиенто-центрированная психотерапия: «...смысл в том, чтобы с человеком, ищущим помощи, обращались не как с зависимым пациентом, а скорее как с клиентом, несущим за себя ответственность» (Rogers, 1977, p. 5). Вместо того чтобы концентрировать внимание на медицинской модели патологического поведения и на медицинской модели лечения пациента врачом, Роджерс сделал упор на

стремлении индивида к здоровью, на условиях, которые могли бы помешать такому росту, и на терапевтических условиях, которые могли бы помочь убрать помехи с пути к самоактуализации.

Психопатология

Расхождение Я-концепции с субъективным опытом

В основном позиция Роджерса по отношению к психотерапии уже была изложена в предыдущей главе. Для Роджерса здоровый человек может отразить субъективный опыт в своей Я-концепции. Для здорового человека характерна конгруэнтность между Я и опытом, открытость опыту и отсутствие защитных реакций. Напротив, Я-концепция невротика структурирована таким образом, что не соответствует опыту организма. Индивид, психологически плохо приспособленный, отказывается пропускать в сознание значимый сенсорный и эмоциональный опыт. Опыт, который неконгруэнтен Я-концепции, подсознательно воспринимается как угрожающий и либо отрицается, либо искажается. Эта ситуация получила название **расхождение Я-концепции с субъективным опытом**. В результате мы получаем ригидное сохранение Я-концепции, защищающейся от воздействия субъективного опыта, угрожающего целостности Я и фрустрирующей потребность человека в позитивной самооценке.

Хотя Роджерс не дифференцировал формы патологии, он ввел дифференциацию типов защитного поведения. Например, используя механизм **рационализации**, человек искажает отражение своего поведения таким образом, чтобы оно соответствовало его представлению о себе. Если вы считаете себя человеком, который не делает ошибок, то вы, вероятнее всего, припишете причину ошибки кому-нибудь другому или обстоятельствам. Другой пример защитного поведения — **фантазия**. Человек, который в порядке защиты убеждает себя, что он адекватен, может воображать, что он принц и все женщины от него без ума, и он будет отрицать любые впечатления, не согласующиеся с этим образом. Третий пример защитного поведения — **проекция**. В этом случае потребность реализуется, но в такой форме, что сама потребность не осознается, а поведение воспринимается как вполне согласованное с образом Я. Люди, чьи Я-концепции не приемлют «нехороших» сексуальных мыслей, могут считать, что их вынуждают об этом думать.

Типы защитного поведения у Роджерса по описанию очень схожи с защитными механизмами у Фрейда. Однако для Роджерса важным аспектом защитного поведения является регулирование состояния неконгруэнтности между Я и субъективным опытом с помощью отрицания и искажения восприятия: «Следует заметить, что образы восприятия исключаются, потому что они противоречат [Я-концепции], а не потому, что они оскорбительны для его Я» (Rogers, 1951, p. 506). Кроме того, классификация видов защиты не так принципиальна для Роджерса, как для Фрейда.

Следовательно, согласно Роджерсу, психологическая патология означает, что отношения между Я-концепцией и актуальным опытом нарушены. Однако большинство исследований посвящено отношениям между Я и идеальным Я.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ИДЕАЛЬНОЕ Я И ПУГАЮЩЕЕ Я -
МОТИВИРУЮЩИЕ ГРАНИ САМОСОЗНАНИЯ?

Накануне важного экзамена вы вольно или невольно представляете, как вы получаете А*. Затем вы воображаете, что будет, если вы получите F. Обе возможности могут быть весьма реальны. Предвкушение А может быть таким желанным, а вероятность F — такой пугающей, что вы решите лишний час посидеть над учебниками.

Что представляют собой идеальное и пугающее Я? Недавние исследования уделяют внимание идеальному Я и пугающему Я и сравнивают их с актуальным Я (Nagy & Donahue, 1994). Здесь приведено упражнение, которое может помочь вам подумать о ваших идеалах и страхах и сравнить их со своим актуальным Я.

Сначала подумайте о том, каким вы видите себя в целом, и оцените

свое *актуальное Я*, как вы воспринимаете его именно сейчас, в данный момент, используя перечень из пяти характеристик, приведенных ниже. Следующий шаг: задумайтесь о своем *идеальном Я* — о том, какой бы вы хотели видеть свою личность, и оцените ее, используя те же пять свойств. И наконец, займитесь своим *пугающим Я* — тем, какой личностью вы боитесь, что можете стать, и оцените ее соответственно. Оценки, полученные по пятибалльной шкале «Согласен-не согласен» (шкала прилагается), проставьте в соответствующие столбцы для каждого вида Я.

НЕ СОГЛАСЕН			СОГЛАСЕН	
полностью	частично	трудно сказать	частично	полностью
1	2	3	4	5

Как я вижу мои разнообразные Я:

	Актуальное Я	Идеальное Я	Пугающее Я	Разница: Идеальное Я минус Актуальное Я	Разница: Актуальное Я минус Пугающее Я
Общительный, не замкнутый					
Легко прощающий, не держащий зла					
Ленивый					
Напряженный, легко поддающийся стрессу					
Искушенный в искусстве, музыке или литературе					

* В американских университетах принята буквенная система оценок, где А — высшая оценка, а F — означает провал. (Примеч. пер.)

Когда вы внесете все свои оценки в таблицу, то сможете подсчитать разницу между *идеальным Я* и *актуальным Я* и между *актуальным Я* и *пугающим Я*. Например, рассмотрим человека, весьма компанейского (он оценивает себя как «общительного» — 5 баллов), но который чувствует, что в идеале ему следовало бы быть поддержанней и больше времени тратить на учебу (идеальное Я по показателю общительности оценивается в 3 балла); в результате получается разница минус 2 балла, что означает, что необходимо убавить свою социальную активность, чтобы приблизиться к идеальному Я. Другой человек может считать, что он преодолел свою застенчивость (актуальное Я по показателю общительности оценивается в 3 балла), но он боится, что снова может оказаться в одиночестве, т.е. вернется к своему прежнему одинокому Я (пугающее Я оценивается по показателю общительности в 1 балл). В результате получается разница плюс 2 балла, она положительна и означает, что на сегодняшний

момент человек успешно избегает своего пугающего Я.

Возможно, вам будет интересно вычислить обе разности для каждой оцениваемой характеристики и посмотреть, где располагается ваше Я по отношению к идеальному Я и пугающему Я. По одним характеристикам ваше реальное Я может дальше отстоять от идеального Я (и ближе к пугающему Я!), чем по другим. Может быть, как раз эти отклоняющиеся стороны вашей личности вам и хотелось бы изменить? Суть дела в том, чтобы знать, что вы хотите для себя (ваши идеалы), чего вы не хотите (ваши опасения) и что побуждает вас действовать. Одних людей вдохновляет представление своего идеального Я, а другие бросаются действовать «с места в карьер» под впечатлением образа пугающего Я. А что применимо к вам? Если вы хотите измениться, хорошо начать с попытки представить огромный спектр возможностей, которые открывает перед вами жизнь.

В этих исследованиях расхождение между Я и идеальным Я использовалось как показатель адаптации: чем меньше расхождение, тем лучше приспособленность. Проводилось много экспериментов, целью которых было подтвердить, что здоровье и самооценка связаны именно с отношением Я и идеального Я. Например, Хиггинс, Бонд, Клэйн и Штрман (Higgins, Bond, Klein & Strauman, 1986) обнаружили, что у людей с большим расхождением между Я и идеальным Я чаще встречаются депрессии. Другие исследователи считают, что приспособленность еще больше зависит от того, насколько близко Я оказывается к пугающему (нежелательному) Я (Ogilvie, 1987). Иными словами, самооценка человека и удовлетворенность жизнью могут больше зависеть от того, насколько он *не* похож на пугающее Я, чем от того, насколько он похож на идеальное Я. Хиггинс (Higgins, 1987) предложил целую теорию, объясняющую связь Я-концепции и аффекта. Это интересная современная разработка положения Роджерса о том, что внутренняя несогласованность Я порождает эмоциональные трудности. Помимо идеального Я, Хиггинс ввел понятие «должного Я». В то время как идеальное Я охватывает надежды, амбиции и желания индиви-

да, должное Я состоит из убеждений, связанных с долгом, ответственностью и обязательствами.

Согласно теории Хиггинса, расхождение между Я-концепцией и идеалом вызывает эмоции депрессивного типа. Например, если у студента есть идеал — быть отличником, а учится он на тройки, он будет чувствовать себя разочарованным, печальным и даже слегка подавленным. Напротив, расхождение между Я-концепцией и должным Я скорее приводит к возбуждению, беспокойству. Например, если студент убежден, что он должен быть отличником (его должное Я), но получает тройки, он, вероятно, будет чувствовать страх, угрозу или тревогу. Таким образом, различие идеального Я и должного Я важно тем, что помогает развести два типа эмоций, связанных с Я: эмоции депрессивного типа (например, разочарование, печаль, подавленность) и эмоции возбуждения, беспокойства (например, страх, угроза, тревога).

Хиггинс утверждает, что идеальное Я и должное Я служат своего рода саморегулированием, чтобы направлять и организовывать социальное поведение. Хотя иногда они действуют заодно, с таким же успехом они могут вступать и в конфликтные отношения. То, что мы считаем идеальным для себя, не всегда совпадает с тем, что, как нам кажется, мы должны делать. Например, многие женщины чувствуют конфликт между желанием быть хорошими специалистами (идеальное Я) и социальными ожиданиями, в соответствии с которыми они должны быть хорошими матерями (должное Я). Именно такого рода конфликты, считал Роджерс, клиент должен осознавать и прорабатывать, чтобы измениться в процессе терапии.

Изменение

Хотя из терапевтического опыта Роджерса выросла теория личности, его главным интересом и точкой приложения сил был терапевтический процесс сам по себе. В основном его волновало то, каким образом в данной личности происходят изменения. Он сам себя подвергал различным объективным и субъективным испытаниям, чтобы почувствовать процесс изменения. Именно этому процессу — процессу становления личности он придавал наибольшее значение.

Терапевтические условия, необходимые для изменения личности

В своих ранних работах Роджерс делал упор на использование терапевтом техники реагирования на чувства пациента. В этом *недирективном* подходе активность терапевта и его руководство направлением беседы были минимальными. Из-за того, что некоторые консультанты, следующие недирективному подходу, казались клиенту пассивными и неинтересными, Роджерс изменил подход, разработав принципы клиенто-центрированного поведения консультанта. Его метод постепенно совершенствовался, и появились новые акценты, например, активный интерес консультанта к переживаниям клиента, т.е. акцент был перенесен с техники терапии на отношение терапевта к пациенту.

В конечном счете Роджерс убедился, что принципиально важным параметром в терапии является терапевтический климат (Rogers, 1966). Если терапевт

сможет в своих взаимоотношениях с клиентом обеспечить три условия, причем чтобы клиент воспринимал их как таковые, тогда терапевтическое изменение произойдет обязательно. Итак, тремя решающими условиями, постулированными Роджерсом как необходимые для терапевтического изменения, являются: **конгруэнтность**, или искренность, **безусловная позитивная оценка** и **эмпатическое понимание**. Искренний терапевт остается самим собой (как бы совпадает с самим собой, т.е. *конгруэнтен* себе). Он ничего не изображает, не создает видимый фасад, наоборот, он предельно открыт и прозрачен для клиента. Поэтому клиент чувствует, что ему можно доверять. Конгруэнтный, или искренний, терапевт чувствует себя свободным, т.е. может быть самим собой, может переживать события в терапевтическом дуэте, когда они происходят. При истинных взаимоотношениях терапевт может разделять чувства со своим клиентом, даже если это негативные чувства к клиенту: «Даже если возникают негативные чувства, которые могут, на первый взгляд, нанести вред, но которые все терапевты испытывают время от времени, я полагаю, что для терапевта предпочтительней быть самим собой, а не изображать фальшивый интерес, заботу и симпатию, так как очень вероятно, что клиент почувствует фальшь» (Rogers, 1966, p. 188).

Второе необходимое условие для терапевтического продвижения — это безусловная позитивная оценка. Это значит, что терапевт общается с клиентом, проявляя глубокий и истинный интерес к нему как к человеку. Клиент приподнимается в своих глазах, независимо от того, заслуживает он этого или нет. Безусловная позитивная оценка, обеспечиваемая терапевтом, создает безопасный контекст отношений, в которых клиент может исследовать, вытаскивать на свет все свои внутренние Я.

И последнее условие — эмпатическое понимание: здесь имеется в виду способность терапевта воспринимать субъективный опыт клиента и то значение, которое он для него имеет, в самый момент психотерапевтического контакта. Это не диагностическое объяснение переживаний клиента или механическое повторение его слов, но состояние «быть с клиентом», оставаясь при этом самим собой. Это активное слушание и понимание чувств и личностных смыслов так, как они переживаются самим клиентом.

По существу, Роджерс вел речь об условиях, которые не зависят от теоретической ориентации терапевта. В одном важном исследовании Фидлер (Fiedler, 1950) попросил независимых наблюдателей выслушать записи терапевтических интервью, проведенных «мастерами» и «не-мастерами», принадлежащими к разным психотерапевтическим школам: психоаналитической, недирективной терапии (Роджерс) и адлеровской. Затем наблюдатели оценили, насколько те или иные признаки были характерны для каждого интервью. Фидлер обнаружил, что высококласные специалисты по сравнению со своими менее квалифицированными коллегами успешнее создавали идеальные терапевтические отношения. То есть, независимо от своей теоретической ориентации, «мастера» были похожи друг на друга по способности понимать клиента, общаться и поддерживать с ним «раппорт». В похожем исследовании Хайн (Heine, 1950) изучал отношение между теоретической ориентацией терапевтов и терапевтическим улучшением (как оно виделось клиенту). Клиенты оценивали набор ут-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

АЛКОГОЛИЗМ, САМОСОЗНАНИЕ И
БОЛЕЗНЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ*

Почему люди злоупотребляют алкоголем и наркотиками? Почему после лечения так много рецидивов? В главе 3 было выдвинуто предположение, что на тех, кто злоупотребляет алкоголем или наркотиками, они действуют как защитный механизм отрицания, помогающий справиться с болезненными переживаниями. Тем не менее не было доказательств существования подобной связи, не было также и анализа того, как воспринимают и переживают свое Я те, кто злоупотребляет алкоголем и наркотиками. Очевидно, это важно знать, так как такие пациенты обычно говорят, что используют наркотики, чтобы справиться с болезненными чувствами, причем алкоголики часто сообщают, что пьют, чтобы стереть болезненные аспекты своей жизни или замазать их кляксами.

Хотя в рамках роджерсианской теории такие исследования не проводились, некоторые современные эксперименты в этой области имеют отношение к идеям Роджерса. Базовая гипотеза такого исследования заключается в том, что алкоголь снижает уровень самосознания и алкоголики с развитым осознанием себя пьют, чтобы меньше осмысливать негатив-

ный жизненный опыт. Индивиды с высокой степенью осознанности своих переживаний — это те, кто мог бы охарактеризовать себя в следующих выражениях: «Я много размышляю о себе»; «Я обычно внимателен к своим внутренним переживаниям»; «Я чувствителен к переменам в моем настроении».

В лабораторных экспериментах с людьми, которые «выпивают в компании», было обнаружено, что индивиды с высоким уровнем развития самосознания, потерпевшие неудачу, употребляют больше алкоголя, чем это делают представители трех других групп — индивиды с высоким уровнем самосознания, пережившие успех, и индивиды с низко развитым самосознанием независимо от того, сопутствовал ли им успех или же неудача. Далее, при изучении пьющих подростков было обнаружено, что повышенное потребление алкоголя связано с плохой успеваемостью, но только у тех учащихся, которые имели высокий уровень самосознания, а не у тех, кто имел низкий уровень самосознания.

Но как же обстоит дело с настоящими алкоголиками? А с рецидивами? Последний вопрос особенно

* В данной вставной статье термин *самосознание* используется в его широком и точном смысле как *осознанное* отражение человеком самого себя. В оригинале этому термину соответствуют слова «*self-awareness*» и «*self-consciousness*». (Примеч. науч. ред. и пер.)

важен, потому что от половины до трех четвертей всех пролеченных алкоголиков возвращаются к старому в течение шести месяцев после окончания лечения. При изучении рецидивов после лечения алкоголизма результаты схожи с теми, которые были обнаружены в экспериментах, изложенных выше; рецидивы, по-видимому, оказываются функцией тех же двух переменных — негативных событий и высоко развитого самосознания.

В разнообразных исследованиях разных слоев населения обнаруживается устойчивое соотношение между пьянством, развитым самосознанием и опытом личных неудач. Результаты исследований позволяют предположить, что многие индивиды пьют, чтобы меньше осознавать болезненные негативные переживания.

Источники: Baumeister, 1991; Hull, Young & Jouriles, 1986; Pervin, 1988.

верждений, описывающих изменения, которые, по их мнению, произошли с ними за период лечения, а также набор утверждений, описывающих терапевтические факторы, которые, как они считали, привели к этим изменениям. Хайн обнаружил, что, судя по собственным отчетам пациентов, прошедших психоанализ, недирективную и адлеровскую терапию, эти психотерапевтические направления не различались по содержанию изменений, которые произошли с пациентами. Более того, клиенты, которые сообщали о наиболее серьезных сдвигах, называли одни и те же факторы, которые привели к этим сдвигам. Впоследствии Холкайдес (Halkides, 1958) обнаружил, что наличие у терапевта установок на искренность, позитивное внимание и эмпатию связано с терапевтическим успехом, подтвердив тем самым точку зрения Роджерса, что именно эти установки являются необходимыми условиями личностных изменений.

Результаты клиенто-центрированной терапии

Одним из самых заметных вкладов Роджерса было открытие сферы психотерапии для систематического изучения. В течение 40—50-х годов Роджерс и другие ученые провели целый ряд исследований, чтобы определить изменения в личности, связанные с клиенто-центрированной терапией. Среди наблюдаемых изменений были: снижение потребности в защите и увеличение открытости опыту; развитие более позитивного и более конгруэнтного Я; развитие более позитивных чувств по отношению к другим; переход от использования чужих оценок к уверенности в своих собственных.

Помимо своей работы с невротиками, Роджерс затратил много усилий, терапевтических и исследовательских, на изучение шизофреников (Rogers, 1967). На этом пути были разработаны шкалы для измерения наиболее важных переменных терапевтического климата (эмпатии, конгруэнтности, позитивной оценки) и для измерения опыта пациента в ходе психотерапии. И снова Роджерс нашел доказательство того, что позитивный терапевтический климат связан с позитивными изменениями личности. Похоже, для шизофреников эти условия

являются даже более важными, чем для невротиков. Однако выяснилось, что терапевтический климат зависит от сложной динамики отношений между психотерапевтом и пациентом больше, чем от пациента или психотерапевта в отдельности. И далее, были получены факты, говорящие о том, что у тех психотерапевтов, которые были в целом компетентны и добросовестны, но не смогли обеспечить позитивный терапевтический климат, пациентам иногда становилось хуже.

Краткая сводка отличительных характеристик

Хотя клиенто-центрированная терапия со временем изменялась, она сохраняла определенные отличительные характеристики, заложенные в нее с самого начала (Rogers, 1942, 1977). Во-первых, это вера в способности клиента. Благодаря тому что базовые стремления организма направлены к росту, актуализации и конгруэнтности, терапевту нет необходимости контролировать терапевтический процесс или манипулировать им. Во-вторых, это упор, который делается на роли терапевтических взаимоотношений. Что действительно важно, так это стремление терапевта понять своего клиента и дать ему почувствовать свое понимание. В отличие от психоаналитического поиска скрытых значений и вторжения в бессознательное терапевт роджерсианского типа убежден, что личность открывается в том, что клиент говорит о себе сам. Диагнозы не так важны, так как они мало говорят о том, как человек видит самого себя, и не помогают создать необходимые терапевтические отношения. В-третьих, это вера в то, что клиенто-центрированная терапия представляет собой предсказуемый процесс. Рост обязательно происходит, когда терапевт устанавливает помогающие отношения и способен помочь высвободить стремление индивида стать зрелым, независимым и продуктивным. И наконец, Роджерс со своей тягой к строгой науке пытался сохранить связь между теорией, терапией и эмпирическим исследованием. Клиенто-центрированная теория терапии — это теория типа «если... то...». Теория утверждает, что **если** определенные *условия* имеют место, то произойдет *процесс*, который приведет к изменению личности и поведения.

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: МИССИС ОУК

Как уже отмечалось, одним из самых значительных вкладов Роджерса в психотерапию было открытие этой области для исследований. Он сделал доступным дословные транскрипты терапии, фильмы о сессиях клиенто-центрированной терапии и банк аудиозаписей терапевтических сессий — и все это можно было использовать для исследований. В своей книге по психотерапии и личностным изменениям (Rogers, 1954) Роджерс представил подробный анализ одного случая — случая миссис Оук. Как заметил Роджерс, этот индивидуальный случай дает возможность ставить самые широкие исследовательские задачи и сводит воедино разнообразные факты, как они существуют в жизни. Случай с миссис Оук представлен здесь, чтобы проиллюстрировать подход Роджерса к пониманию личности.

Описание пациентки и ее проблемы

Миссис Оук была домохозяйкой 30 с лишним лет, когда она обратилась за помощью в консультативный центр Чикагского университета. В тот раз она жаловалась на большие трудности в отношениях с мужем и дочерью-подростком. Миссис Оук винила себя в психосоматическом заболевании своей дочери. Ее терапевт описывал миссис Оук как сенситивного (чувствительного) человека, который стремится быть честным с самим собой и хочет справиться со своими проблемами. Хорошего образования она не получила, но была умна и много читала. К моменту, когда она завершила лечение, в течение пяти с половиной месяцев с ней было проведено 40 бесед.

Описание терапии

В первых интервью миссис Оук много времени рассказывала о конкретных проблемах с дочерью и мужем. Постепенно произошел сдвиг от бытийных проблем к описанию чувств:

И второе, я поняла, что, когда я последний раз была здесь, я испытала такое чувство, которое никогда не испытывала прежде, которое удивило меня и шокировало немного. И все же я подумала, я думаю, что это было чувство такого рода... единственное слово, которое я могу подобрать, чтобы описать его, единственная вербализация — это очищение. Я... я действительно почувствовала ужасное сожаление, горе.

р. 311

Сначала терапевт считал миссис Оук застенчивой, ничем не примечательной женщиной и относился к ней нейтрально. Однако он быстро почувствовал, что она сенситивный и интересный человек. Его уважение к ней росло, и он сам описывал, что переживает растущее чувство уважения к ней и даже благоговение перед ее способностью бороться и идти вперед через боль и смятение. Он не пытался направлять ее или руководить ею; вместо этого он находил удовлетворение в том, чтобы понять ее, в том, чтобы по достоинству оценить ее внутренний мир, чтобы выразить чувство принятия, которое он испытывал по отношению к ней.

МИССИС ОУК: И все же фактически я... мне действительно это нравится, я не знаю, назову это острым чувством горечи. Я имею в виду... Я чувствую то, что никогда не чувствовала прежде. Мне это тоже нравится. Э-э... может быть, это путь, способ делать это. Я... я просто не знаю сейчас.

ТЕРАПЕВТ: М... хм. Вы не уверены, но вы все же знаете, что вы как-то ощущаете реальную, настоящую любовь к этой поэзии, которая есть в Вас, которая и есть Вы. Этим ли путем Вам идти, или нет, Вы не знаете.

р. 314

Получив такую терапевтическую поддержку, миссис Оук начала постепенно осознавать свои чувства, которым она первоначально отказывала в праве на жизнь. В 24-й беседе она стала осознавать, что конфликты с дочерью были связаны с ее собственным развитием в подростковом возрасте. Она испытала что-то вроде шока, осознав свое собственное соперничество с дочерью. В более поздних беседах она стала осознавать глубокое чувство боли внутри себя.

- МИССИС ОУК: И тогда, конечно, я начала... понимать и чувствовать, что за этим... понимать, что я скрывала (*Плачет*) но... и... я укрыла это за такой горечью, которую в свою очередь вынуждена была прятать (*Плачет*). Это то, от чего я хотела избавиться! Я почти не обращаю внимания на боль.
- ТЕРАПЕВТ: (*Мягко*) Вы чувствуете, что здесь в основе всего, когда вы переживаете это, — чувство настоящего оплакивания себя. Но это вы не можете показать, не должны показывать, так что это было скрыто за горечью, которая вам не нравится, от которой вам хотелось бы избавиться. Вы почти чувствуете, что скорее готовы терпеть боль, чем... чем чувствовать горечь (*Пауза*). И на самом деле вы довольно определенно говорите: «Мне больно, и я пыталась это тщательно скрыть».
- МИССИС ОУК: Я не знала об этом.
- ТЕРАПЕВТ: М... хм. Действительно, это как новое открытие.
- МИССИС ОУК: (*Заговорила одновременно с терапевтом*) Я действительно никогда на самом деле не знала. Но это... вы знаете, это почти физически ощущается. Это... вроде, как если бы я... я... я смотрела внутрь себя на все... на нервные окончания и... и на осколки... вещей, которые там как будто раздроблены в кашу (*Плачет*).

р. 326

Сначала нарастающее осознание себя вызывает чувство дезорганизации. Миссис Оук начала испытывать беспокойство и невротическое состояние, как если бы она пошла вразнос. Она сказала, что чувствует, как будто она — часть какой-то структуры или часть архитектурного сооружения, из которого удалены важные детали. В борьбе с этими чувствами миссис Оук начала осознавать динамику тревоги, которая владела ею, и открывать то, как, пытаясь справиться с тревогой, она опустошила самое себя. Она описала свою первоначальную неспособность признать и как бы принять в себя страх. Она стала ощущать, что проблема для нее и для многих других состоит в том, что они убегают от себя.

Периодически миссис Оук выражала свои чувства по отношению к терапевту. Сначала она возмущалась тем, что терапевт не очень-то спешил помогать ей и не брал на себя ответственность за исход их встреч. В процессе лечения у нее иногда возникало чувство, что терапевт «ни черта» не вносил в их беседы. Но в то же время у нее постепенно созревало понимание взаимоотношений с терапевтом и появлялась возможность сравнивать эти взаимоотношения с рассказами ее подруг о тех отношениях, которые складывались в психоанализе. Она пришла к выводу, что ее взаимоотношения с терапевтом были совсем другими, они были — о чем она раньше никогда бы и не подумала — основой, сущностью терапии.

Я убеждена — и пусть это снова звучит очень по-книжному, — что терапия действует глубоко лишь в меру этого сочетания — в меру этого взаимоотношения и в меру глубокой потребности клиента в этих взаимоотношениях и глубокой потребности и готовности к развитию взаимоотношений со стороны терапевта.

р. 399

Описание результатов терапии

Не во всех областях продвижение было успешным. У миссис Оук остались неразрешенными сексуальные конфликты. Однако значительные улучшения наблюдались во многих направлениях. Она стала чувствовать, что может быть

самой собой, прислушиваться к самой себе и иметь независимые суждения. Миссис Оук перестала отвергать женскую роль и вообще начала принимать себя как достойное человеческое существо. Она решила, что не может сохранять свой брак, и пошла на развод по взаимному согласию со своим мужем. Наконец, она получила интересную работу и смогла на ней удержаться. Благодаря условиям, созданным в терапевтической обстановке, миссис Оук смогла прорвать защиты, которые поддерживали сильную неконгруэнтность между ее Я и субъективным опытом. С ростом самоосознания она оказалась способна на позитивные перемены в своей жизни и стала более самоактуализирующимся человеческим существом.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Семантический дифференциал: феноменологическая теория

Джим заполнил бланк методики Семантического дифференциала, оценив по 104 шкалам понятия «Я», «идеальное Я», «отец» и «мать». Типичными там были такие шкалы: авторитарный — демократичный, консервативный — либеральный, любящий — сдержанный, теплый — холодный и сильный — слабый. Каждое из четырех понятий (Я, идеальное Я, отец, мать) оценивалось по одним и тем же шкалам, так что можно было сравнить значение этих понятий для Джима. Этот тест принципиально отличается от теста Роршаха отсутствием маскировки: для испытуемого очевидно, что именно является предметом измерения. Тест Семантического дифференциала не выводится непосредственно из теории Роджерса. Тем не менее мы можем интерпретировать результаты теста исходя из теории Роджерса, так как данные носят феноменологический характер и мы измеряем восприятие индивидом его Я и его идеального Я.

Сначала посмотрим на то, как Джим воспринимает свое Я. Джим видит себя умным, дружелюбным, искренним, добрым и в целом хорошим. Оценки говорят о том, что он считает себя мудрым, гуманным человеком, который интересуется людьми. В то же время другие оценки свидетельствуют о том, что он не чувствует себя свободным в выражении чувств и ему приходится их сдерживать. Таким образом, он оценил себя как замкнутого, интровертированного, напряженного, конформного человека с моральными принципами. Получилась любопытная смесь образов себя: увлеченного, глубоко чувствующего, сенситивного и доброго и одновременно соперничающего, эгоистичного и осуждающего других. Кроме того, получилась и другая интересная комбинация в восприятии себя: как хорошего человека маскулинного типа, но одновременно как слабого и неуверенного. У нас создается портрет индивида, желающего верить, что он в основе своей хорош и способен на подлинные межличностные отношения, но в то же время обеспокоенного подавлением многих своих чувств и высокими стандартами, устанавливаемыми для себя и других.

Это впечатление становится более определенным, если сопоставить оценки Я с оценками идеального Я. В целом Джим не видит огромной пропасти между

своим Я и идеальным Я. Тем не менее большие расхождения наблюдаются по целому ряду важных шкал. Договоримся, что расхождение в три или более пунктов по 7-балльной шкале мы будем считать заметным и важным. Так, например, Джим оценил свое Я в 2 балла по шкале «слабость — сила», а свое идеальное Я в 7 баллов по той же самой шкале — разница составила 5 баллов. Иными словами, Джиму хотелось бы быть намного сильнее, чем он себя ощущает. Измеряя его оценки по другим шкалам аналогичным образом, мы обнаружили, что Джим хотел бы быть лучше, чем он есть в своем восприятии, по каждой из следующих шкал: теплый, активный, следующий принципам равноправия, гибкий, страстный, одобряющий, трудолюбивый, расслабленный, дружелюбный и дерзкий. В основном здесь проявились две темы. Одна связана с *теплотой*. Джим не такой теплый, мягкий и дружелюбный, как ему хотелось бы. Другая касается *силы*. Джим не так силен, активен и усерден, как ему хотелось бы.

Оценки, которые Джим дал своим родителям, показывают, какими он видит их по отношению к себе в целом и по отношению к вышеупомянутым качествам в частности. Во-первых, если мы сравним то, как Джим оценивает свое Я, с тем, как он оценивает отца и мать, то он, очевидно, видит себя более похожим на отца, нежели на мать. Кроме того, в его восприятии отец ближе к его идеальному Я, чем мать, хотя себя он видит ближе к своему идеальному Я, чем любого из своих родителей. Однако в критических областях *теплоты* и *силы* родители оказались ближе к идеальному Я, чем сам Джим. Так, мать воспринимается им как более теплая, более одобряющая, спокойная и дружелюбная, чем Джим, а отец — более сильным, более усердным и более активным, чем Джим. Мать в его восприятии обладает интересной комбинацией личностных характеристик. С одной стороны, она получается любящей, дружелюбной, спонтанной, сенситивной и хорошей. С другой — авторитарной, поверхностной, эгоистичной, неумной, нетерпимой и нетворческой.

Обсуждение результатов

Имея в арсенале его автобиографию и результаты по Семантическому дифференциалу, мы можем составить более полный портрет Джима. Мы знаем о его популярности и успехах в старших классах и о его хороших взаимоотношениях с отцом. Мы находим подтверждение предположениям, сделанным по проективным тестам, о его тревожности и трудностях с женщинами. Действительно, мы знаем о страхах Джима по поводу преждевременной эякуляции и неспособности удовлетворить женщину. Тем не менее в то же время мы видим индивида, который верит в то, что он в основе своей хороший и хочет делать людям добро. Постепенно мы знакомимся с индивидом, у которого есть видение своего Я и видение своего идеального Я и который фрустрирован ощущением разрыва между этими двумя Я.

Получив возможность поговорить о себе и о том, каким ему хотелось бы быть, Джим заявляет о своем желании быть теплее, свободнее и сильнее. Мы не считали необходимым маскировать наши цели, так как мы интересовались именно субъективными восприятиями Джима, значениями и переживаниями в том виде, в каком он о них сообщал. Мы интересовались тем, что является реальностью для Джима, т.е. тем, как он интерпретирует явления в рамках своей систе-

мы координат. Мы хотели знать все о Джиме, но все именно о том, как он воспринимает окружающий мир и самого себя.

Применяя Семантический дифференциал, мы и не пытаемся искать влечения и мотивы и нам нет нужды копаться в бессознательном, иррациональном. С точки зрения Роджерса, мы видим индивида, который борется за то, чтобы продвигаться в сторону самоактуализации: от зависимости — к независимости, от фиксации и ригидности — к свободе и спонтанности. Мы находим индивида, у которого есть разрыв между оценками своих интеллектуальных и эмоциональных качеств. Как заключил бы Роджерс, мы наблюдаем индивида, у которого нет внутренне согласованной Я-концепции и которому не хватает чувства конгруэнтности между Я и субъективным опытом.

НОВЕЙШИЕ ПРОДВИЖЕНИЯ

Смена акцентов у Роджерса: от отдельных индивидов — к группам и обществу

В течение многих лет Роджерс настаивал на феноменологическом подходе, на важности понятия Я и на процессе изменения. Но если раньше это была явная попытка сочетать клиническую сенситивность с научной строгостью, позднее Роджерс, очевидно, все больше надежд возлагал на индивидуализированный, феноменологический тип исследования: «На мой взгляд, этот индивидуализированный, феноменологический тип исследования, особенно когда имеешь возможность читать сплошную запись всех реакций человека, — гораздо более ценный подход, чем традиционный "твердолобый" эмпирический. Этот вид исследований, который психологи часто презрительно именуют "просто самоотчетами", на самом деле позволяет глубоко заглянуть в значения, стоящие за пережитым опытом» (Rogers, 1970, p. 133). Роджерс считал, что плоды ортодоксальных академических исследований — мелочь по сравнению с интеллектуальными озарениями, наступающими в ходе клинической работы.

Другое изменение в позиции Роджерса связано с перестановкой акцентов с терапевтических взаимоотношений «один на один» на интерес к группе. В своей книге «Группы встреч» («*On Encounter Groups*», Rogers, 1970) Роджерс утверждает, что гораздо более быстро и явно изменения происходят в маленьких интенсивных группах. Особенный интерес у Роджерса вызывали группы, посвященные проблемам супружества и отношений, альтернативных браку (Rogers, 1972). Этот интерес был направлен на изучение степени открытости, честности, разделенности чувств и стремления к осознанию скрытых внутренних переживаний во взаимоотношениях. И последнее, Роджерс распространил свой подход, центрированный на человеке, и на административные взаимоотношения, на группы меньшинств, на межрасовые, межкультурные и межнациональные отношения. Роджерс верил, что его подход способен произвести революционные перемены в понятиях, ценностях и процедурах нашей культуры: «Именно *свидетельство эффективности* человеко-центрированного подхода может превратить очень маленькую и тихую революцию в гораздо более значи-

тельный сдвиг представлений человечества о своих возможностях. Я еще слишком близок к этим событиям, чтобы оценить, будет ли это огромный сдвиг или малый, но я верю, что происходящие изменения радикальны» (р. 286).

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Движение за человеческий потенциал

В предыдущей главе уже отмечалось, что тон и дух роджерсианской позиции ясно различимы в других теориях личности, особенно это касается признания постоянного стремления организма реализовать свой внутренний потенциал. Наряду с другими теориями, совпадающими с ним по принципиальным моментам, подход Роджерса был частью **движения за человеческий потенциал**, которое назвали «третьей силой» в психологии, составившей оппозицию психоанализу и бихевиоризму. Несмотря на теоретические расхождения, многие гуманистические теории личности объединились в движении за человеческий потенциал.

Эти теории реагируют на современные проблемы человека (тревога, скука, отсутствие смысла), обращаясь к самоактуализации, реализации потенциала и открытости опыту. В этой традиции главными фигурами являются Курт Голдстейн (Kurt Goldstein) и Абрахам Г. Маслоу (Abraham H. Maslow).

Курт Голдстейн

Курт Голдстейн переехал в Соединенные Штаты Америки в 1935 г. в возрасте 57 лет, после того как уже достиг значительного положения в Германии в качестве невролога и психиатра. Во время Первой мировой войны он приобрел огромный опыт, работая с ранениями в голову, и эта работа легла в основу его последующих теоретических взглядов. На него произвело впечатление разделение психических функций, которое часто происходило у его раненных в голову пациентов, в отличие от плавной координированной деятельности мозга нормальных индивидов. Изменения и нарушения в деятельности мозга, которые ему пришлось наблюдать у раненных пациентов, он распространил затем на другие стороны функционирования личности. Так, например, здоровый человек характеризуется гибкостью, в то время как человеку с нарушениями свойственна ригидность функций. Здоровому человеку свойственно планировать и организовывать свою деятельность, тогда как человек с нарушенными функциями способен только на механическое исполнение. Здоровый человек может ожидать и откладывать события на будущее, в то время как человек с нарушениями функций ограничен только прошлым и непосредственным настоящим. И все-таки одновременно с этим Голдстейн был поражен колоссальными адаптивными силами своих пациентов с поврежденным мозгом, и эти же силы, по его мнению, лежат в основе функционирования всех человеческих существ.

Как и Фрейд, Голдстейн (Goldstein, 1939) смотрел на организм с позиций энергетизма. Тем не менее его представления о движении и направлении энер-

гии существенно эволюционировали по сравнению со взглядами Фрейда: «Фрейд ошибся, не придав должного значения позитивным аспектам жизни. Он ошибался, считая главным феноменом жизни бесконечный процесс приспособления к среде; он видел только бегство и стремление к снижению напряжения. Он знал только желанность облегчения, но не знал удовольствия от напряжения» (1939, р. 333). Голдстейн считал, что главным мотивом человека является не желание снять напряжение, а самоактуализация. Все основные аспекты человеческого функционирования суть выражения одного мотива — актуализировать себя. Это может выражаться в таком простом действии, как принятие пищи, или в таком возвышенном занятии, как творческий процесс, но в конечном счете именно этот мотив управляет нашим поведением. Каждый человек обладает внутренним потенциалом, который должен быть реализован в процессе личностного роста. Именно признание этого положения связывает Голдстейна с другими представителями движения за человеческий потенциал.

Работа Голдстейна с пациентами, имеющими поражения мозга, была важна для врачей и ученых, работающих в этой области. Кроме того, его взгляды на общую природу функционирования человека оказали существенное влияние на теоретиков гуманистического направления в психологии.

Абрахам Г. Маслоу

Абрахам Маслоу (Maslow, 1968, 1971), по-видимому, является самым главным представителем движения за человеческий потенциал. Именно он охарактеризовал это направление как «третью силу» в американской психологии. Он критиковал другие направления — психоанализ и бихевиоризм — за их пессимистические, негативные и ограниченные концепции человека. В отличие от них он полагал, что люди по своей природе скорее добры или равнодушны, чем злы, что в каждом человеке есть импульс к росту, или к реализации потенциала, и что психопатология — это результат искривления и фрустрации сущности человеческого организма. Общество часто порождает такие искривления и фрустрации, тогда мы принимаем результат искривления и фрустраций развития за сущностную природу человека. Вместо этого нам следовало бы подумать о том, что могло бы произойти, если бы эти препятствия удалось устранить. Здесь можно увидеть одну из причин, которые сделали движение за человеческий потенциал таким популярным среди тех, кто чувствовал, что их чрезмерно ограничивает и давит среда. Маслоу апеллировал к этому недовольству и поддерживал веру в то, что всем станет лучше, если люди будут свободно выражать себя и быть самими собой.

Помимо общего пафоса, идеи Маслоу интересны еще в двух отношениях. Во-первых, он предложил теорию мотивации, которая проводила бы различие между такими биологическими нуждами, как потребность в пище, сне и воде, и такими психологическими нуждами, как потребность в высокой самооценке (самоуважении), любви и привязанности. Ни один биологический организм не может выжить без пищи и воды; точно так же ни один психологический организм не может полноценно развиваться без удовлетворения психологических потребностей. Таким образом, можно составить иерархию от базовых физиологических потребностей до высших психологических потребностей (рис. 6.1).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ СУДЬБЫ, СТАНОВЛЕНИЕ
САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ:
ЖИЗНЬ МАЙИ АНДЖЕЛО

20 января 1993 г., когда президент Клинтон проходил инаугурацию на ступенях Капитолия, одна женщина покорила сердце Америки. Эта женщина — Майя Анджело, автор, исполнитель, педагог и общественный деятель. Она читала свои стихи «Пульс утра» и вызвала воодушевление, эмоциональный подъем и сочувствие, не сравнимые с тем, что имели место после других речей, произнесенных по этому случаю.

Родившись в 1928 г. в Сент-Луисе, штат Миссури, и проведя детство на Юге США во время Великой депрессии, Анджело преодолела все трудности и судьбу, уготованную ей в юности, и добилась весьма обеспеченной и продуктивной жизни. Хотя она забеременела в 16 лет, ей удалось в 1944 г. перебраться в Сан-Франциско, где она изучала музыку, танцы и драматическое искусство, зарабатывая на жизнь себе и своему сыну, и это в те времена, когда на мать-одиночку смотрели неодобрительно. Об этом периоде своей жизни она пишет с характерной для нее раскованностью и энергией, с юмором и теплотой.

Я была двадцатилетней матерью-одиночкой с маленьким сыном. Две работы позволяли мне оплачивать квартиру, еду и детский сад. На одежду оставалось мало денег, но мы с сыном были неплохо одеты в то, что я отыскивала и покупала в Армии Спасения и в других магазинах подержанных вещей.

Любимые цвета, которые я выбирала для себя, — это великолепные красные и оранжевые, зеленые и розовые, зелено-голубые и бирюзовые... И довольно часто я носила их в таком сочетании, что это вызывало, мягко говоря, изумление у людей, которые не могли удержаться от замечаний в мой адрес... Когда моему сыну было 6, а мне 22, он сказал мне весьма серьезно, что должен со мной поговорить... «Мама, ты не могла бы носить какие-нибудь свитера, которые тебе подходят?» Я была озадачена сначала... Затем я поняла, что мое великолепие, которое грело мне сердце и определенно повышало мою творческую активность, вызывало у него смущение... Я научилась быть немного более скромной в одежде, чтобы не доставлять ему неудовольствия. Когда он вырос и смог меня понимать, я постепенно опять вернулась к тому, что друзья считали моим эксцентрическим стилем. Я чувствовала себя счастливее, когда выбирала или придумывала свою собственную моду... Ищите моду, которая полностью вам подходит, и придерживайтесь ее. Вы всегда будете в моде, если будете верны себе, и только если будете верны себе.

Источник: Angelou, 1993, pp. 53-57

Несмотря на ее скромное образование, Анджело взяла играть в спектакле «Порги и Бесс» во время международного турне, а затем на Бродвей; она продолжала сочинять музыку и дирижировать, принимала активное участие в движении за гражданские права, занимала академические должности в нескольких университетах и опубликовала множество рассказов, стихотворений и статей.

В своей первой автобиографической книге *«Я знаю, почему поет птица в клетке»* (*«I know Why the Caged Bird Sings»*, 1970) она рассказала о своем жизненном пути: юная черная девушка, которая выбралась из нищеты и издевательств и постепенно превратилась в признанного писателя, исполнителя и общественного деятеля. Ее жизнь может служить образцом в том, что она реагировала на требования реальности, сопротивлялась давлению «быть как все», научилась принимать и ценить себя и реализовала свои неординарные способности. Во всех отношениях ее жизнь и ее тексты соответствуют сути концепции самоактуализации по Маслоу:

Мудрость заключается в том, чтобы затратить время на создание своего собственного способа существования, больше занимаясь тем, что получается хорошо, и избавляясь от тех элементов в своем характере, которые могут сковывать и принижать хорошую личность.

Angelou, 1993, p. 28

Этот пассаж очень живо выражает основной принцип теории личности Маслоу и всего движения за человеческий потенциал в целом: человеческие существа всегда должны стремиться полностью реализовать в жизни свой уникальный потенциал. Майе Анджело это, безусловно, удалось.

Источники: Angelou, 1993; McPherson, 1990.

Слишком часто, как считает Маслоу, психологи занимаются биологическими потребностями и разрабатывают теорию мотивации исходя из предположения, что люди реагируют только на дефицит, на нехватку и ищут снятия напряжения. Признавая, что такая мотивация существует, Маслоу призывает нас согласиться с тем, что существует и другая мотивация, которая не сводима к реакции на дефицит и которая часто предполагает рост напряжения, — мотивация, проявляющаяся, когда люди заняты творчеством и воплощением в жизнь своего потенциала.

Во-вторых, важным вкладом Маслоу (Maslow, 1954) было глубокое исследование здоровых, самореализующихся, самоактуализирующихся личностей. Такие фигуры брались как из прошлого, так и из настоящего времени. Из этого исследования Маслоу вывел характеристики, которыми отличаются актуали-

Физиологические потребности	У меня достаточно времени для отдыха.
Безопасность	Я думаю, что мир в наши дни — весьма безопасное место.
Принадлежность	Я чувствую себя неприкаянным человеком.
Высокая самооценка	По большей части я неудовлетворен собой.
Самоактуализация	Я хорошо представляю, что хочу сделать в жизни.

Рис. 6.1. Примеры вопросов для измерения иерархии потребностей, по Маслоу (вопросы расположены от низшего к высшему уровню иерархии) (Lester et al, 1983).

зирующиеся люди: они принимают себя и других такими, какие они есть; они могут быть озабочены собой, но также легко признают потребности и желания других людей; они способны реагировать, учитывая уникальность людей и ситуации, а не механическим или стереотипным образом; они могут вступать в близкие отношения по меньшей мере с несколькими конкретными людьми; они могут быть спонтанными и творческими; и они могут сопротивляться конформности и отстаивать свои позиции, следуя объективной реальности. Кто эти люди? Для примера можно назвать Линкольна, Торо, Эйнштейна и Элеонору Рузвельт. Совершенно ясно, что это были особенные люди, и мало кто из нас обладает всеми названными характеристиками или даже большей их частью. И тем не менее предполагается, что у всех нас есть потенциал, чтобы расти, развивая эти качества.

Иногда высказывания Маслоу и других лидеров движения за человеческий потенциал звучат как религиозные и мессианские. В то же время эти ученые говорят о том, что волнует многих людей, и противостоят противоположным доктринам, которые представляют человеческий организм пассивным, фрагментарным и полностью управляемым мотивами снятия (уменьшения) напряжения, идущими изнутри, или вознаграждениями, поступающими извне.

Экзистенциализм

Экзистенциалистский подход не нов для психологической науки, но едва ли можно сказать, что он занимает общепризнанное и прочное место в основном русле академической психологии. Этот подход глубоко затронул многих людей, но в психологии личности не было выдвинуто ни одной крупной фигуры, как не было достигнуто и согласия по принципиальным теоретическим позициям. Есть религиозные и антирелигиозные экзистенциалисты, есть и атеисты. Среди них есть те, кто в человеческом существовании придает особое значение надежде и оптимизму, но есть и те, кто с таким же успехом усматривает в нем лишь отчаяние и ничто. Для кого-то важнее всего философские корни экзистенциализма, для кого-то — клинические случаи.

Учитывая всю эту разногласию, зададимся вопросом: что же создает общую почву, объединяющую тех, кто причисляет себя к экзистенциалистам? Что это за подход, который одних пленяет, а других отталкивает? Может быть, самым определяющим элементом экзистенциализма является интерес к *экзистенции* — бытию человека в условиях человеческого существования. Экзистенциализм занимается феноменами, которые внутренне присущи всему живому, человеческому, существующему. Суть экзистенции («подлинного существования») разными экзистенциалистами понимается по-разному; тем не менее все они признают, что определенные проблемы являются фундаментальными по самой природе нашего бытия и их нельзя игнорировать, отбрасывать, оставлять без объяснения или сводить к тривиальности. Может быть, самое главное для экзистенциалиста — быть принятым всерьез (Pervin, 1960b).

Следующий важный аспект экзистенциальных представлений — это значимость индивида. Экзистенциалист воспринимает человека как единственного, неповторимого и незаменимого. Для философа Кьеркегора единственная экзистенциальная проблема состоит в том, чтобы существовать в качестве индивида.

Все остальные дополнительные акценты так или иначе связаны с ценностью индивида. Первое, чему придается особое значение, — это свобода. В экзистенциализме свобода, сознание и рефлексия (self-reflection) — это то, что отличает человеческое существо от животного. Второе — это то, что свобода подразумевает ответственность. Каждый человек в ответе за свой выбор, за действие, за то, чтобы быть самим собой (аутентичным самому себе), и за следование неверным убеждениям («плохой вере»). В конечном итоге каждый человек отвечает за свою собственную экзистенцию. Третье — это экзистенциальное отношение к смерти, так как здесь, как нигде, индивид одинок и совершенно незамечен. И наконец, последний акцент ставится на феноменологии и понимании уникальности опыта, пережитого каждым человеком. На события смотрят с точки зрения их значения для каждого отдельного индивида, а не с точки зрения стандартизованного определения или подтверждения какой-то гипотезы. Таким образом, интерес проявляется к тому, как переживается и каким значением наделяется любое истинно человеческое явление — время, пространство, жизнь, смерть, Я и многое другое.

Мы сможем лучше оценить этот подход, если рассмотрим несколько примеров. В качестве первого примера обратимся к обсуждению Роджерсом одиночества (Rogers, 1980). В чем заключается экзистенциальный опыт одиночества? Роджерс предложил несколько факторов, порождающих этот опыт: обезличенность нашей культуры, ее преходящий характер и анония; страх близких отношений. Однако что лучше всего определяет одиночество, так это попытка поделиться с другими чем-нибудь очень личным и обнаружить, что это не принимается или отвергается: «Человек наиболее одинок в те минуты, когда он сбросил внешнюю оболочку, или маску, — повернулся к миру лицом, и вдруг четко осознает, что никто не понимает, не принимает и не интересуется его внутренним содержанием, которое оказывается совершенно обнаженным» (цитируется по Киршенбауму: Kirschenbaum, 1979, p. 351). Но может возникнуть и обратная ситуация, когда ты чувствуешь, что такое быть понятым (Van Kaam, 1966). Тогда у человека есть ощущение, что другой способен эмпатически понимать и принимать его. Чувство, что тебя понимают, дает ощущение безопасности и облегчения, освобождения от экзистенциального одиночества.

Еще один пример — поиск смысла в человеческом существовании (Frankl, 1955, 1958). Экзистенциальному психиатру Виктору Франклу пришлось бороться за то, чтобы найти смысл жизни в концентрационном лагере во время Второй мировой войны. Он считает, что воля к обретению смысла — самый человеческий феномен из всех, так как ни одно животное никогда не беспокоится о смысле своего существования. Экзистенциальная фрустрация и экзистенциальный невроз подразумевают фрустрацию и недостаточную реализацию стремления к поиску смысла. Такой «невроз» связан не с инстинктами или биологическими влечениями, а скорее представляет собой бегство от свободы и ответственности, имеющее духовные корни. В этом случае человек обвиняет судьбу, детство, окружение или роковое стечение обстоятельств. Лечение подобных случаев заключается в *логотерапии*, которая помогает пациентам стать теми, кем они способны быть, помогая им понять и принять открывающиеся перед ними возможности.

Это лишь короткие наброски типичных экзистенциальных построений. Могут ли они помочь нам понять, почему экзистенциализм так сильно потрясает одних и так недооценивается другими? По мнению многих, экзистенциализм глубоко проникает в интересующие всех нас проблемы и освещает их с гуманистических позиций. Однако есть другие психологи, которые критически настроены к экзистенциализму. В частности, этот подход критикуют за невозможность сколько-нибудь законным научным способом предсказывать поведение, а также за то, что он еще должен доказывать свою терапевтическую полезность.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Исключая редкие комментарии и вопросы, мало что было сделано в этой и предыдущей главе, чтобы оценить силу и слабость теории личности, разработанной Роджерсом. Пора, тем не менее, бросить более критический взгляд на теорию. В основу критической оценки будут положены три взаимосвязанных вопроса:

1. В какой мере философские представления Роджерса о человеке ведут к выпадению из рассмотрения существенных причин поведения или к недостаточному вниманию к ним?
2. В какой мере Роджерсу приходится расплачиваться за определение Я (self) (в исследовательских целях) в терминах осознанных восприятий?
3. В какой мере Роджерс представляет отход от Фрейда, если брать его теорию в целом или его представления о природе тревоги и защиты в частности?

Феноменология

Феноменологический подход был частью значимых усилий многих психологов понять человеческий опыт таким, как он на самом деле существует.

Данный подход стремится рассматривать жизнь так, как она переживается человеком, не пренебрегая ничем человеческим, не раскалывая ее на отдельные разрозненные части и не сводя ее к физиологическим принципам. В связи с этим подходом можно поставить два вопроса:

1. Каковы ограничения действия феноменологического подхода в психологии?
2. В какой мере консультант роджерсианского толка действительно осуществляет феноменологический подход?

Ясно, что потенциально имеются важные ограничения для феноменологического подхода в психологии. Во-первых, из исследования могут выпадать какие-то существенные переменные, в особенности те, которые находятся по ту сторону человеческого сознания. Если ограничиться только тем, что сообщают о себе сами люди, можно невольно проигнорировать важные «аспекты человеческого функционирования». Во-вторых, чтобы создать научную психологию, необходимо выйти за пределы феноменологического мира и разработать понятия и концепции, доступные объективному измерению. Изуче-

ние феноменального Я — вполне законная часть психологии, но лишь постольку, поскольку оно изучается эмпирически, с тем чтобы безудержное любопытство умерялось научной строгостью, а не приводило к безответственным спекуляциям. Эмпатия — тоже вполне законная форма наблюдения, но мы должны быть уверены, что сделанные наблюдения надежны и могут быть проверены альтернативными данными, полученными другим путем. Роджерсу были известны подобные претензии к феноменологическому подходу. Он отвечал, что феноменология — безусловно ценный, возможно, необходимый, но не единственный подход, который можно использовать в психологии личности (Rogers, 1964).

Перейдем ко второму вопросу: в какой степени теория опирается на беспристрастные феноменологические исследования? Вопрос был хорошо сформулирован МакЛеодом (MacLeod, 1964, p. 138) в его замечаниях по докладу Роджерса: «На каком основании Вы так убеждены, что понимаете своих клиентов лучше, чем мистер Фрейд понимал своих?» Ответ Роджерса состоял в том, что клиенто-центрированный терапевт вносит в терапию меньше пристрастности и заранее готовых концепций просто из-за меньшего объема находящегося в его распоряжении «багажа готовых концепций». И поэтому клиенто-центрированный терапевт с большей вероятностью достигает понимания феноменального мира индивида, чем это делает фрейдовский аналитик. В своей ранней статье (Rogers, 1947) Роджерс утверждал, что если прочитать записи бесед клиенто-центрированного терапевта, то невозможно будет оценить, каких взглядов на личностную динамику придерживается терапевт. Но мы не знаем, так ли это на самом деле. Более того, это заявление было сделано в то время, когда теория была еще не очень хорошо развита, а терапевты следовали недирективному подходу. С развитием теории и усилением клиенто-центрированной, но активной включенности терапевта в процесс остается ли по-прежнему справедливым это утверждение? Мы знаем, что даже слабое участие интервьюера, выражающееся в «угу» и «м... хм», может вызвать сильный эффект, воздействуя и на высказывания, и на поведение интервьюируемого (Greenspoon, 1962). Когда читаешь записи терапевтических сеансов, комментарии консультанта не выглядят столь уж случайными и не имеющими последствий для содержания высказываний пациента. Заметно, что консультанты особенно охотно реагируют на темы, касающиеся Я или чувств, и, по-видимому, формулируют некоторые свои высказывания в определенном теоретическом ключе:

ТЕРАПЕВТ ГОВОРИТ МИССИС ОУК:

«Я хочу убедиться, что правильно понимаю, что это для Вас значит. Это как если бы Вам удалось очень глубоко познакомиться с самой собой, и на этой основе Вы все более осознаете себя... открывая то, что находится в самой глубине Вас, в самой сердцевине, отдельно от всех других аспектов. Вы приходите к пониманию, которое является очень глубоким и потрясающим, что в ядре Вашего Я не только нет ненависти, но это на самом деле более похоже на что-то святое, что-то очень чистое, такое слово я бы использовал».

Источник: Rogers, 1954, p. 239

Этот момент влияния интервьюера на клиента очень принципиален, так как большое число роджерсовских данных получено благодаря клиническим интервью.

Короче говоря, феноменологический подход имеет очевидные заслуги и потенциальные опасности. Роджерс признавал, что это не единственный подход к психологии и он должен дополняться эмпирическими исследованиями. И все же Роджерс недооценивал воздействие неосознаваемых сил на поведение. Тем более что нам далеко еще не ясно, насколько поведение клиента в процессе клиенто-центрированной терапии свободно от влияния пристрастности консультанта и его априорных концепций.

Понятие Я (self)

Понятие Я — важная область психологических исследований, и мы еще не раз вернемся к нему в последующих главах. Много вопросов появляется в связи с научным статусом понятия и с его измерением. Понятие Я, как оно разработано Роджерсом, подразумевает постоянство во времени и в разных ситуациях, т.е. то, как люди себя воспринимают в один момент времени и в одной ситуации, связано с их представлением о себе в другое время и в другой ситуации. Более того, роджерианское понятие Я предполагает существование единого целостного Я, а не набора несвязанных частей.

Есть ли доказательства в поддержку этих допущений? Экспериментальные исследования подтверждают, что Я-концепция весьма стабильна в разных ситуациях и во времени (Coopersmith, 1967). Данные, полученные Донахью, Робинсом, Робертсом и Джоном (Donahue, Robins, Roberts & John, 1993) (см. вставку «Актуальные вопросы» в главе 5 данной книги), подкрепляют позицию Роджерса: те, кто имеет согласованную Я-концепцию по отношению к разным социальным ролям, лучше психологически приспособлены, чем те, у кого Я-концепция изменчива. Аналогично, высокая самооценка связана как со стабильностью во времени, так и с внутренней согласованностью Я-концепции (Campbell & Lavalley, 1993). Однако есть и другие исследования, которые показывают, что индивиды могут иметь многоликие представления о себе (Markus & Nurius, 1986). Противоречит ли эта многоликость представлений о себе концепции Роджерса о едином ядре Я-концепции? Не обязательно. Концепция Роджерса подчеркивает *связность*, а не простоту; наличие у человека Я-концепции, состоящей из множества компонентов, которые связаны друг с другом, хорошо согласуется с представлением Роджерса о том, что такое Я.

И наконец, базовая структура Я может варьировать от культуры к культуре. Например, одно из ярких различий между восточной и западной культурами заключается в том, в какой степени человек видит себя связанным с другими (Markus & Cross, 1990). В культурах Востока связи с другими людьми входят в Я-концепцию и индивиды представляют собой части, которые нельзя понять, когда они отделены от более широкого коллективного целого. Это понимание индивида резко отличается от доминирующего представления о человеке в западной цивилизации, которая рассматривает индивида как нечто уникальное и отдельное от других. Это интересно и важно для обсуждения вопроса о том, приложимы ли введенные Роджерсом понятия Я, идеального Я, согласованности Я и самоактуализации и за пределами западных культур, порождением которых они являются.

Признав важность понятия Я для психологии личности, мы должны подумать о трудностях измерения. Одна из проблем с тестами, используемыми для измерения Я-концепции, состоит в том, что вопросы и пункты тестов не соответствуют данной выборке или в них отсутствуют аспекты, важные для данных конкретных индивидов. Наши Я-концепции столь разнообразны, что трудно разработать единый стандартный тест, который подошел бы к каждой уникальной личности. Вторая проблема касается того, насколько испытуемые хотят и могут давать честные самоотчеты. Есть весьма весомые доказательства того, что самоотчеты могут зависеть от сознательных попыток представить себя в более желательном свете, а также от бессознательных защитных процессов (John & Robins, 1994a; Paulhus, 1990). Именно подобные проблемы измерения выводили из себя столь многих исследователей и оставляли множество вопросов без ответа (Wylie, 1974).

Понятие Я имеет долгую историю в психологии, в какое-то время оказываясь в центре внимания, а в какое-то — фактически исчезая из литературы (Pervin, 1996). Из-за трудностей в концептуализации и измерении некоторые психологи пришли к выводу, что исследования данной проблемы интеллектуально обанкротились. И все же, несмотря на множество концептуальных и методологических проблем, понятие Я по-прежнему важно и для обычного человека, и для профессиональных психологов. Роджерс в большей мере, чем какие-либо другие теоретики, уделил этому понятию должное внимание и отвел ему место в теории, исследовании и клинической работе.

Конфликт, тревога и защита

Внимание критики было привлечено к понятиям конгруэнтности, тревоги и защиты, используемым Роджерсом, и мы уже сравнивали эти процессуальные понятия с фрейдистской моделью тревоги и защитных механизмов. Напомним, что в соответствии с теорией Роджерса индивид может (через отрицание или искажение) предотвратить осознание переживаний, которые подсознательно воспринимаются как угроза его нынешней Я-концепции. Тревога — это реакция организма на подсознательное ощущение, что опыт, не конгруэнтный Я-концепции, может попасть в сознание, тем самым вынуждая Я-концепцию к изменениям. Неконгруэнтность между Я и опытом остается неизменным источником напряжения и угрозы. Постоянная необходимость прибегать к защитным процессам приводит в результате к ограничениям осознания и свободы реагирования.

Таким образом, мы имеем дело с моделью, в которой существенными ингредиентами являются конфликт (неконгруэнтность), тревога и защита. Обе теории — и Фрейда, и Роджерса — включают конфликт, тревогу и защиту. В обеих теориях защита используется, чтобы снизить тревогу. Однако источники тревоги и, следовательно, процессы, благодаря которым тревога снижается, в этих двух теориях различаются. Для Фрейда конфликт, который приводит к появлению тревоги, — это конфликт, как правило, между влечениями и какой-то другой частью личности — Я (Эго) или сверх-Я (Суперэго), сталкивающейся с влечениями тоже через посредство Я. Для Фрейда действие защитных механизмов обычно связано с угрозой, исходящей от инстинктов. В результате могут возникнуть симптомы, частично выражающие инстинкт и частично

снижающие влечение. Роджерс же не согласен с допущением, что защита реагирует на запретные или социально табуированные импульсы, исходящие, по Фрейду, из Оно (Ид). Вместо этого он подчеркивает перцептивную согласованность. Опыт, который неконгруэнтен или не согласуется с Я-концепцией, отвергается, независимо от его социального характера.

Как было замечено раньше, с точки зрения Роджерса, желательные аспекты опыта тоже могут отвергаться, если они не согласуются с Я-концепцией. Если Фрейд подчеркивал инстинкты и уменьшение влечений, то Роджерс на первый план выдвигал опыт и его несогласованность с Я-концепцией. Для Фрейда конечная цель человека заключалась в поиске подходящего канала для удовлетворения влечения. По Роджерсу, конечная цель — это состояние конгруэнтности между субъективным опытом и Я. Описание возможных форм защиты у Роджерса весьма напоминает защитные механизмы Фрейда, и, без сомнения, здесь не обошлось без влияния психоаналитической теории. Однако в целом Роджерс уделял гораздо меньше внимания различиям в типах защиты и не пытался связать тип защиты с другими параметрами личности, как это делалось в психоанализе.

Приведенные различия кажутся довольно очевидными до тех пор, пока Роджерс не пытается объяснить расхождения между опытом организма и Я-концепцией и не вводит понятие потребности в позитивной оценке. Согласно Роджерсу, если родители ставят позитивную оценку в зависимость от каких-либо условий, их дети не будут принимать определенные ценности или опыт как свои собственные. Иными словами, дети будут избегать осознания своих переживаний, поскольку если они вынуждены будут их признать, это может быть чревато для них потерей любви. По Роджерсу, базовое отчуждение человека — это разрыв между Я и опытом и это отчуждение происходит потому, что человеческие существа способны фальсифицировать свои ценности ради сохранения позитивной оценки со стороны окружающих (Rogers, 1959, p. 226). Это утверждение усложняет позицию Роджерса, так как предполагается, что индивиды игнорируют те виды опыта, которые прежде ассоциировались с болью (утратой любви). И данная точка зрения уже мало чем отличается от взглядов Фрейда на травму и возникновение тревоги. В сущности, мы снова видим модель конфликта, согласно которой переживания, связанные в прошлом с болью, позднее становятся источником тревоги и защиты.

В теоретических исследованиях и Фрейда, и Роджерса понятия конфликта, тревоги и защиты играют главную роль в динамике поведения. Оба считают, что хорошо приспособленные люди менее подвержены этим процессам, а невротики более ими озабочены. Для Фрейда поведенческий процесс — это взаимодействие между влечениями и усилиями защиты снизить уровень тревоги и уменьшить силу влечений. Для Роджерса поведенческий процесс — это стремление индивида к самоактуализации и Я-согласованности. Хотя временами Роджерс и указывает на боль, связанную с утратой позитивной оценки, главный акцент он делает все-таки на сохранении конгруэнтности, из-за стремления к которой позитивные характеристики игнорируются, если они не согласуются с негативной Я-концепцией, а негативные характеристики, наоборот, принимаются, если они согласуются с данной Я-концепцией.

Психопатология и изменение

Роджерианская теория психопатологии увязана с недостатком конгруэнтности между опытом и Я, а разница между Я и идеальным Я не имеет решающего значения для теории. Вместе с тем расхождение между Я и идеальным Я постоянно используется роджерианцами как показатель приспособленности. Во многих исследованиях обнаруживается прямая связь между величиной расхождения Я и идеального Я и такими характеристиками, как психопатология, самоуничтожение, тревожность и неуверенность. Но в то же время в других исследованиях была обнаружена связь близости между Я и идеальным Я с сильной психологической защитой. Например, Хейвенер и Изард (Havener & Izard, 1962) установили связь между тесной близостью Я и идеального Я и нереалистически высокой самооценкой у параноидных шизофреников. Похоже, что эти испытуемые защищались от полной утраты позитивной самооценки. Таким образом, оказывается, что отношения Я и идеального Я слишком сложны, чтобы быть безукоризненным показателем психологической приспособленности человека.

Итоговая оценка

Какую же оценку можно дать теории Роджерса? Является ли она всеобъемлющей по охвату, экономной в средствах и связанной с эмпирическими исследованиями? Видимо, теорию следует считать довольно широкой по охвату, хотя многие области остались за пределами внимания. Теория мало говорит о процессах роста и развития или о тех специфических факторах, которые определяют тот или иной паттерн поведения. В отличие от Фрейда мы находим поразительно мало упоминаний о сексе и агрессии или о таких чувствах, как вина и депрессия, а эти чувства все-таки очень много значат в нашей жизни.

Нет сомнения, что теория экономна, особенно в отношении процесса изменения. Из всех сложных конструкций психотерапии Роджерс постарался взять несколько необходимых и достаточных условий позитивного изменения личности.

Что касается связи с эмпирическими исследованиями, то большая часть теории представляет собой изложение философских, возможно, даже религиозных, взглядов на человека. Гипотезы, основанные на этих взглядах, такие, как, например, стремление к актуализации, так и остались гипотезами и не стали исходной точкой для исследований. Кроме того, система все еще не имеет инструмента для измерения конгруэнтности Я-концепции и опыта. Тем не менее очевидно и то, что теория создала крайне плодородную почву для исследований. Роджерс всегда тесно связывал воедино свою клиническую работу, теорию и исследования. В его работе часто проявлялось нежелание жертвовать строгостью науки ради интуитивных аспектов клинической работы, но в то же время он испытывал нежелание жертвовать всем богатством и сложностью поведения ради требований эмпирической науки. Поэтому развитие его системы взглядов было плодом постоянного взаимодействия массы наблюдений, теоретических построений и систематических исследовательских усилий.

Эта глава о Роджерсе завершается признанием его большого вклада в психологию личности по четырем главным позициям (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Достоинства и недостатки теории Роджерса и феноменологии

Достоинства	Недостатки
1. Концентрирует внимание на важных аспектах человеческого существования.	Может исключать некоторые явления (бессознательные процессы, защиты и т.д.) из исследований и психотерапии.
2. Пытается признать холистские, интегративные аспекты личности.	Испытывает недостаток в объективных измерениях поведения, помимо самоотчетов.
3. Пытается соединить гуманизм и ориентацию на эмпирические исследования.	Игнорирует невозможность быть абсолютным феноменологом, т.е. невозможность делать наблюдения, абсолютно свободные от пристрастий и предубеждений.
4. Стремится к систематическому исследованию необходимых и достаточных условий для терапевтических изменений.	

Выйдя за рамки теоретической науки, Роджерс создал свой подход и к консультированию, который оказал огромное влияние на учителей, духовенство и бизнесменов. Если говорить о психологической науке, то Роджерс сделал область психотерапии открытой для исследования. Записывая интервью, делая эти записи доступными для других психологов, разрабатывая клинически релевантные методы оценки личности и демонстрируя потенциальную ценность исследований в этой области, Роджерс предложил путь к легитимизации исследований психотерапии.

И наконец, более чем какой-либо другой теоретик в области личности, Роджерс занимался теоретическим и эмпирическим изучением природы Я-концепции. Проблема исследования Я всегда интересовала психологов, но одновременно всегда существовала и опасность впасть в «чистую философию». Как выразился в свое время Мак-Леод (MacLeod, 1964), вы почти не услышите докладов, посвященных Я, на конференциях экспериментальных психологов, но клиницисты постоянно сталкиваются с этой проблемой лицом к лицу. Роджерс пытался быть объективным в том, что обычно оставляют художнику:

Медленно мудрец продолжил свой путь и спросил себя: «Чему же все-таки ты хотел научиться из книг и у учителей и, хотя они научили тебя многому, чему же они все-таки не смогли научить тебя?» И он подумал: «Это — Я, вот чью природу и чей характер я хотел бы понять. Я хотел бы избавиться от своего Я, покорить его, но я не смог победить его, я не смог даже обмануть его, я мог только убегать от него, мог только прятаться от него. Воистину, ничто в мире не занимает мои мысли так сильно, как эта загадка Я, как то, что я живу, что я один и что я особый и отличающийся от всех других, что я — Сиддхартха и что ни о чем в этом мире я не знаю меньше, чем о себе, о Сиддхартхе».

Источник: Hesse, 1951, p. 40

Весь Роджерс — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Я; идеальное Я	Самоактуализация; конгруэнтность Я-концепции и опыта; неконгруэнтность и защитное искажение и отрицание	Конгруэнтность и самоактуализация против неконгруэнтности и психологической защиты	Защитное сохранение Я-концепции: неконгруэнтность	Терапевтическая атмосфера: конгруэнтность, безусловная позитивная оценка, эмпатическое понимание	Миссис Оук

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Клиенто-центрированная терапия (Client-centered therapy).

Термин Роджерса, обозначающий его ранний подход к терапии, при котором установка консультанта — это интерес к тому, как клиент воспринимает и переживает себя и мир.

Расхождение Я-концепции с субъективным опытом (Self-experience discrepancy). По Роджерсу, акцент на возможность конфликта между Я-концепцией и опытом, конфликта, который лежит в основе психопатологии.

Конгруэнтность (Congruence). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие конфликта между восприятием себя и реальным субъективным опытом. Это также одно из трех условий, существенных для личностного роста и успешной терапии.

Безусловная позитивная оценка (Unconditional positive regard).

Термин Роджерса, описывающий принятие другими людьми человека в целом, без всяких условий. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для личностного роста и успешности терапии.

Эмпатическое понимание (Empathic understanding). Термин Роджерса, описывающий способность субъекта воспринимать опыт, чувства и их значение с точки зрения другого человека. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для успеха терапии.

Движение за человеческий потенциал (Human potential movement). Группа психологов, наиболее яркими представителями которой являются Роджерс и Маслоу, делающая упор на актуализацию, или реализацию, индивидуального потенциала, включая открытость опыту.

Экзистенциализм (Existentialism). Подход к пониманию людей и проведению терапии, связанный с движением за человеческий потенциал. Он акцентирует внимание на фе-

номенологии и стремлениях, внутренне присущих человеческому существованию. Является производной частью более общего философского направления.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Для Роджерса невротическая личность — это личность, которая находится в состоянии неконгруэнтности между Я-концепцией и опытом. Элементы опыта, которые неконгруэнтны Я, ощущаются как угроза и либо отрицаются, либо искажаются.
2. Исследования в области психопатологии сосредоточены на расхождении между Я-концепцией и идеальной Я-концепцией, а также на том, в какой степени индивиды отступают от своих чувств или не ясно их представляют.
3. Внимание Роджерса было направлено на терапевтический процесс. Решающим фактором в терапии он считал терапевтическую атмосферу. Условия конгруэнтности (искренности), безусловной позитивной оценки и эмпатического понимания считались существенными для изменения личности в процессе терапии.
4. Случай с миссис Оук — один из ранних случаев, описанный и опубликованный Роджерсом, иллюстрирует его практику издания записей терапевтических сеансов в исследовательских целях.
5. Взгляды Роджерса являются частью движения за человеческий потенциал, где самое важное — это самоактуализация и реализация потенциала каждого индивида. Курт Голдштейн, Абрахам Г. Маслоу и экзистенциалисты, подобные Виктору Франклу, также представляют это движение.
6. Хотя между Фрейдом и Роджерсом существует много теоретических расхождений, в обеих этих теориях понятия «конфликт», «тревога» и «защита» играют главную роль в описании динамики поведения.
7. Роджерс внес важный вклад в привлечение внимания к Я-концепции как важной области психологических исследований и в открытие психотерапии для эмпирического исследования. Его работа посвящена важным аспектам человеческого опыта, он придавал особое значение позитивным стремлениям людей и сформулировал базовые условия, необходимые для успеха психотерапии. В то же время можно усомниться в феноменологическом подходе как методе исследования, а также отметить отсутствие адекватных операциональных показателей для ряда понятий, таких, например, как мотив самоактуализации.

ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ СО СТОРОНЫ ЕЕ ЧЕРТ: Оллпорт, Айзенк и Кэттэлл

ПОНЯТИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ ТЕОРИЯ
ЧЕРТ, РАЗРАБОТАННАЯ ГОРДОНОМ
У.ОЛЛПОРТОМ (1897-1967)

- Черты, состояния и действия
- Виды черт
- Функциональная автономия
- Идиографическое исследование
- Обсуждение подхода Оллпорта к личности

ТРЕХФАКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ГАНСА Ю. АЙ-
ЗЕНКА (1916-1997)

- Измерение черт: факторный анализ
- Основные параметры личности
 - • Измерение с помощью вопросов
 - • Результаты исследований
 - • Биологический базис

- Психопатология и изменение поведения

• Обсуждение подхода Айзенка
ФАКТОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД
РАЙМОНДА Б. КЭТТЭЛЛА (1905-1998)

- Взгляды Кэттэлла на науку
- Теория личности, разработанная Кэттэллом

- • Виды черт
- • Источники данных: L-данные, Q-данные и OT-данные
- • Стабильность и вариативность поведения

• Обсуждение подхода Кэттэлла
ТЕОРИЯ ЧЕРТ: ОЛЛПОРТ, АЙЗЕНК И
КЭТТЭЛЛ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Крис только что закончил колледж и начал работать в другом городе. Он чувствует себя одиноко и хочет познакомиться с новыми людьми. После некоторых колебаний Крис решает дать объявление в газету. Он пристально смотрит на чистый лист бумаги — что ему написать? Какого рода характеристики вы бы выбрали, чтобы описать себя? Можно написать так: *«Непритязательный, чувствительный, любящий повеселиться, счастливый, обладающий чувством юмора, добрый, стройный юноша 22 лет, окончивший колледж, ищет душевного, понимающего друга с похожими достоинствами»*. С тем, кто соответствует данному списку черт личности, действительно можно захотеть познакомиться! Черты — это личностные характеристики, *которые устойчивы во времени и в разных ситуациях*, поэтому можно поручиться, что тот, кто добр и чувствителен сегодня, будет так же добр и чувствителен и через месяц. Эта глава посвящена чертам личности, которые определяются как некие широкие внутренние диспозиции (предрасположенности, склонности) вести себя определенным образом. Мы рассмотрим три теории и исследовательские программы, которые ставят своей задачей определить базовые параметры, или оси координат, для личностных черт. Многие исследователи черт применяют специальную статистическую процедуру — *факторный анализ*, чтобы выявить базовые черты, образующие человеческую личность. Психология черт долгое время была популярна в американской психологии и корнями уходит в здравый смысл, или «народное» понимание личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как можно охарактеризовать те согласованные особенности чувств, мыслей и поведения, которые отличают людей друг от друга? Сколько разных черт потребуется, чтобы адекватно описать эти личностные различия?
2. В какой мере индивидуальные различия имеют генетическую, наследственную природу?
3. Если индивидов можно описать характерными для них чертами, как тогда объяснить вариативность поведения одного и того же человека во времени и различных ситуациях?

В предыдущих главах мы подробно останавливались на одном, главном представителе каждого теоретического направления. В этой главе, посвященной теории черт, мы рассмотрим точки зрения нескольких ученых. До этого было легко указать на самую крупную фигуру, чтобы представить школу или направление. В психологии личностных черт сделать это не столь просто.

ПОНЯТИЕ ЧЕРТЫ ЛИЧНОСТИ

Давайте отставим в сторону вопрос о том, кто главный автор или представитель теории черт, и вместо этого рассмотрим сущность данной позиции как таковой. Этот подход — влиятельная часть психологии личности как в теоретическом, так и в исследовательском плане. Базовое допущение заключается в том, что люди обладают некими общими предрасположенностями реагировать определенным образом, которые назвали **чертами**. Другими словами, людей можно описать с точки зрения вероятности того, что они будут *действовать*, *чувствовать* или *думать* определенным образом, например, что они будут вести себя дружелюбно и общительно, или чувствовать себя нервно и беспокойно, или думать в основном об эстетической стороне проекта или идеи. Людям с сильно выраженной тенденцией вести себя именно таким образом можно приписать высокие оценки по этим чертам, например высокие оценки по черте «экстраверсия» или «нервность», тогда как люди, для которых подобное поведение менее характерно, соответственно получают низкие оценки по этим чертам. Хотя разные авторы данного направления предлагают разные методы для определения черт, образующих человеческую личность, все они согласны с тем, что черты — это фундаментальные строительные блоки личности.

Кроме того, теоретики единодушны и в том, что человеческое поведение и личность могут быть организованы иерархически. Приведем иллюстрацию такой иерархической точки зрения из работы Айзенка (рис. 7.1). Айзенк предполагает, что на самом нижнем и простейшем уровне поведение может рассматриваться как набор специфических реакций. Тем не менее некоторые из этих реакций связаны друг с другом и формируют более общие привычки. И снова мы обнаруживаем, что какие-то привычки имеют тенденцию проявляться совместно, формируя черты. Например, индивиды, которые предпочитают общаться с людьми, нежели читать книги, обычно также получают удовольствие от пребывания на оживленных вечеринках, а значит, эти две привычки группируются вместе в рамках такой черты, как общительность. Или возьмем еще один пример: люди, которые сначала действуют, а потом думают, также имеют тен-

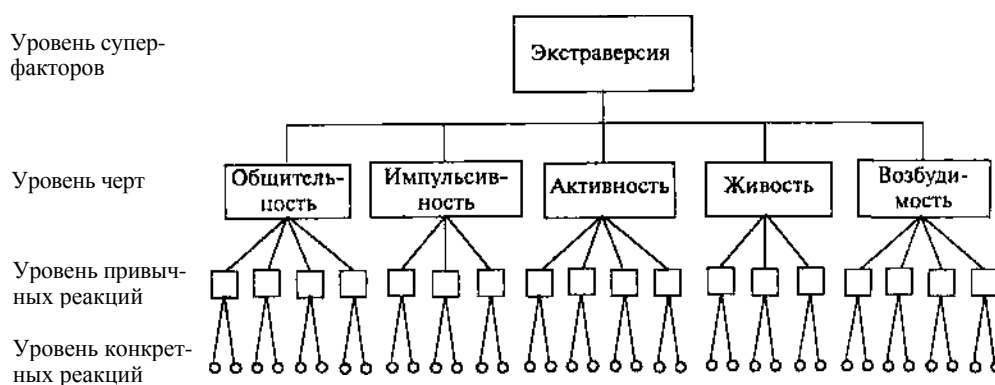


Рис.7.1. Диаграмма иерархической организации личности. (Взята из: Eysenck, 1970.)

денцию «огрызаться» в ответ на замечания окружающих. И значит, эти две привычки группируются вместе в рамках некой черты личности, которую называют импульсивностью. На еще более высоком уровне организации различные черты сами могут сочетаться друг с другом и формировать то, что Айзенк назвал вторичными факторами — факторами более высокого порядка, или **суперфакторами**. Как обнаруживаются такие черты и как обнаруживается иерархическая организация личности, мы обсудим чуть позже. То, что надо усвоить сейчас, — это концептуальное понимание личности как иерархической организации, включающей разные уровни.

Короче говоря, теории черт говорят о том, что людям свойственны широкие обобщенные предрасположенности реагировать определенными способами и что личность организована иерархически.

ТЕОРИЯ ЧЕРТ, РАЗРАБОТАННАЯ ГОРДОНОМ У. ОЛЛПОРТОМ (1897-1967)

Возможно, Гордона У.Оллпорта будут дольше помнить за поставленные им проблемы и принципы, которые он отстаивал, чем за конкретную теорию. Всю свою долгую и успешную профессиональную жизнь он подчеркивал значение здоровых, собственно человеческих и организованных аспектов поведения. Этим он резко отличался от преобладавшего в те годы увлечения животными, невротическими, уменьшающими напряжение и механистическими аспектами поведения. В этой связи он критически был настроен к психоанализу и обожал рассказывать следующую историю. Путешествуя в возрасте 22 лет по Европе, Оллпорт решил, что было бы интересно навестить Фрейда. Когда он вошел в приемную Фрейда, его встретило выжидательное молчание: Фрейд ждал, что Оллпорт расскажет о том, зачем он пришел. Оллпорт к молчанию был не готов и решил начать с неформального разговора, описав четырехлетнего мальчика с фобией брезгливости, которого он встретил в поезде. После того как он закончил рассказ о мальчике с навязчивым стремлением к чистоте и о его матери, Фрейд спросил: «Тот маленький мальчик — это были Вы?» Оллпорт описывал свою реакцию следующим образом:

Пораженный и немного виноватый, я постарался сменить предмет разговора. Ошибка Фрейда относительно цели моего прихода была забавна, но она заставила меня серьезно задуматься. Я понял, что он привык к невротическим защитам и моя явная мотивация (смесь бестактного любопытства и юношеских амбиций) осталась для него незамеченной. В терапевтических целях он должен был прорвать мою защиту, но так случилось, что терапевтический процесс здесь был не нужен. Этот опыт показал мне, что глубинная психология при всех своих заслугах иногда копает слишком глубоко и хорошо бы психологам сначала получить полную информацию о явных мотивах, прежде чем обращаться к бессознательным.

Источник: Allport, 1967, p. 8

Особенно замечательным в этом эпизоде было то, что Оллпорт на самом деле был человеком очень скрупулезным, пунктуальным, аккуратным и упорядоченным — а именно эти характеристики ассоциировались у Фрейда с личностью с

Таблица 7.1. Типичные примеры черт, состояний и действий

Черты	Состояния	Действия
Мягкий	Страстно влюбленный	Пирующий
Доминирующий	Довольный	Произносящий речь
Доверчивый	Сердитый	Подсматривающий
Застенчивый	Бодрый	Прячущийся
Хитрый	Возбужденный	Веселящийся на празднике

Источник: Chaplin et al., 1988.

навязчивым стремлением к чистоте! Так что Фрейд, задавая свой вопрос, может быть, был не настолько далек от истины, насколько это казалось Оллпорту.

Первая публикация Оллпорта, подготовленная в соавторстве с его старшим братом Флойдом, была посвящена чертам как важному аспекту теории личности (Allport & Allport, 1921). Оллпорт считал, что черты являются базовыми единицами личности. По Оллпорту, черты реально существуют и заложены в нервной системе. Они представляют собой обобщенные личностные диспозиции, которые объясняют повторяемость функционирования личности в разных ситуациях и в разное время. Черты можно характеризовать тремя свойствами — *частотой, интенсивностью* и *диапазоном ситуаций*. Например, очень послушный человек будет часто проявлять очень сильное послушание в широком диапазоне ситуаций.

Черты, состояния и действия

В ставшем теперь уже классическим анализе слов, описывающих личность, Оллпорт и Одберт (Allport & Odbert, 1936) отделили личностные черты от других важных единиц анализа, принятых в исследованиях личности. Оллпорт и Одберт определили черты как «обобщенные и персонализированные детерминирующие тенденции — согласованные и устойчивые способы индивидуального приспособления к окружающей среде» (1936, р. 26). Черты, таким образом, отличаются от таких аспектов личности, как состояния и действия, которые изменяются со временем, быстро протекают и вызываются внешними обстоятельствами. Чаплин, Джон и Голдберг (Chaplin, John & Goldberg, 1988) повторили предложенную Оллпортом и Одбертом классификацию слов, описывающих личность по трем категориям: черты, состояния и действия. В табл. 7.1 приведены примеры для каждой из трех категорий. Например, если человек может быть *мягким* всю свою жизнь, то *безрассудная страсть* (внутреннее состояние), как правило, не длится долго и даже самое восхитительное *застолье* когда-нибудь подходит к концу.

Виды черт

Оллпорт разделил черты на **кардинальные, центральные и вторичные**. Кардинальная черта выражает диспозицию, столь выдающуюся и всепроникающую в жизни человека, что фактически в каждом действии можно проследить влия-

ние этой черты. Например, мы говорим о макиавеллизме, присущем данному человеку, — черте, названной по имени Николо Макиавелли, успешного правителя эпохи Возрождения; мы говорим о садизме как о черте, названной именем маркиза де Сада; и мы говорим об авторитарной личности, которая фактически все воспринимает в черно-белых, стереотипных тонах. Обычно у человека таких кардинальных черт очень немного, если они вообще есть. Центральные черты (такие, как честность, доброта, напористость) выражают диспозиции, которые покрывают более ограниченный спектр ситуаций по сравнению с кардинальными чертами. Вторичные черты представляют собой диспозиции, которые наименее заметны, обобщенны и согласованны. Другими словами, люди обладают чертами различной степени значимости и общности.

Надо заметить, что Оллпорт не говорил, будто черта проявляется во всех ситуациях, независимо от их конкретного содержания. На самом деле Оллпорт, объясняя, почему человек не ведет себя одинаково всегда и всюду, понимал всю важность ситуации. Он писал: «... черты часто вызываются одной ситуацией и не вызываются другой» (Allport, 1937, p. 331). Например, можно ожидать, что даже самые агрессивные люди изменят свое поведение, если ситуация стимулирует неагрессивное поведение, и даже самый интровертированный человек может в определенной ситуации вести себя в экстравертивной манере. Черта выражает то, что человек *обычно* делает во многих ситуациях, а не то, что он обязательно сделает в данной конкретной ситуации. Согласно Оллпорту, для понимания поведения необходимо как понятие черты, так и понятие ситуации. Понятие черты необходимо для объяснения согласованности поведения, тогда как признание роли ситуации необходимо для объяснения его вариативности.

Функциональная автономия

Оллпорт известен не только своим интересом к чертам личности, но и концепцией **функциональной автономии**. Смысл этой концепции заключается в том, что хотя мотивы взрослых людей могут проистекать из детской мотивации, направленной на уменьшение напряжения, взрослый человек вырастает из нее и становится независимым от стремления к снижению напряжения, характерного для раннего детского возраста. То, что первоначально возникает как попытка уменьшить чувство голода или тревоги, впоследствии само по себе может стать источником удовольствия, стать автономным мотивом. Деятельность, которая начинается ради того, чтобы заработать на жизнь, потом доставляет удовольствие уже сама по себе и становится самоценной. Хотя усердие в труде и стремление к совершенствованию первоначально могут мотивироваться желанием заслужить одобрение родителей и других взрослых, однако постепенно эти качества становятся самоценными и к ним стремятся независимо от того, вознаграждают ли их окружающие. Таким образом, «то, что когда-то было внешним (extrinsic) и инструментальным, становится внутренним (intrinsic) и побуждающим. Деятельность, которая когда-то служила для удовлетворения влечения или какой-то простой потребности, теперь служит сама себе, или, в более широком смысле, работает на Я-образ (идеальное Я) человека. Уже не детство теперь в седле, а зрелость» (Allport, 1961, p. 229).

Идиографическое исследование

И наконец, Оллпорт был известен и своим интересом к уникальности индивида. Оллпорт подчеркивал ценность **идиографического исследования**, или глубокого изучения индивида с целью узнать побольше о его жизни в целом. В таком исследовании могут использоваться материалы, уникальные для данного человека. Например, Оллпорт опубликовал 172 письма одной женщины, которые послужили базой как для клинической характеристики ее личности, так и для количественного анализа.

В идиографическом исследовании можно применять и одинаковые для всех людей методы измерения, но в этом случае оценки индивида по одному параметру сравниваются с его же оценками по другим параметрам, а не с оценками других людей. Например, иногда необходимо знать, что важнее для данного человека — общаться с людьми или приобретать те или иные блага; в этом случае мы производим *внутрииндивидуальное* сравнение. Знать об этом, может быть, гораздо важнее, чем знать, ценит ли индивид общение больше или меньше, чем другой человек, или ценит ли он приобретение вещей больше или меньше, чем другие. Это свойство идиографического подхода акцентирует паттерн и организацию черт внутри индивида, а не то, у кого какая черта более или менее выражена.

В конце концов идея уникальности личности привела Оллпорта к предположению, что у каждого человека есть такие уникальные черты, которые не поддаются научному изучению. Идиографический подход к исследованию оказался важным, и в последнее время он вновь приобретает популярность (Pervin, 1983). Однако акцент Оллпорта на уникальных чертах был интерпретирован в том смысле, что наука о личности невозможна, что привело в результате к возникновению существенного противоречия, не способствовавшего продвижению в этой исследовательской области.

Обсуждение подхода Оллпорта к личности

В 1924 г. Оллпорт прочел первый курс по психологии личности в Соединенных Штатах Америки и в 1937 г. опубликовал книгу «Личность: психологическая интерпретация», которая в течение 25 лет была основным учебником в этой области. В круг его интересов входила не только личность, но и социальная психология. Он поставил ряд очень важных проблем и ввел понятие черты, рассмотрев ее с такой научной взвешенностью и мудростью, что и сейчас его работы можно читать с немалой пользой (см., например: John & Robins, 1993). Так, например, Оллпорт (Allport, 1961) полагал, что в том или ином поведении обычно выражается влияние многих черт, что внутри личности диспозиции могут конфликтовать между собой, а черты отчасти проявляются в самом *выборе* ситуации, а не в *реакции* человека на нее. Хотя Оллпорт ввел понятие черты и пытался прояснить его связь с ситуацией, он почти не проводил эмпирических исследований, чтобы установить существование конкретных черт личности и полезности работы с ними. И хотя он считал, что многие черты имеют наследственный характер, он не предпринимал никаких попыток убедиться в

этом. Чтобы познакомиться с концептуальными и эмпирическими усилиями, предпринятыми в этих направлениях, обратимся к работам Ганса Ю. Айзенка и Рэймонда Б. Кэттелла.

ТРЕХФАКТОРНАЯ ТЕОРИЯ ГАНСА Ю. АЙЗЕНКА (1916-1997)

Ганс Ю. Айзенк родился в Германии в 1916 г. и позднее бежал в Англию, спасаясь от преследований нацистов. На его профессиональное становление повлияли открытие факторного анализа в статистике, типологический подход таких европейских ученых, как Юнг и Кречмер, исследования в области наследственности, проводившиеся сэром Сирилом Бертом (Cyril Burt), эксперименты с классическими условными рефлексам русского физиолога Павлова и американская теория научения Кларка Халла. Хотя в его исследованиях принимали участие испытуемые как со здоровой, так и с нарушенной психикой, однако основная часть его работ выполнена в стенах Института психиатрии клиники Модели в Англии.

Измерение черт: факторный анализ

Айзенк предъявлял строгие требования к научному поиску и много внимания уделял концептуальной ясности и измерению. По этой причине он всегда был одним из самых яростных и самых последовательных критиков психоанализа. Хотя Айзенк и разделял основные идеи теории черт, в то же время он подчеркивал необходимость разработки более адекватных методов измерения черт и теории, которая поддавалась бы проверке и опровержению. Он также считал существенно важным подведение биологического основания под каждую черту. Все это, по мнению Айзенка, необходимо, чтобы выскочить из порочного круга объяснений, когда черту используют для объяснения поведения, которое само послужило основой для определения черты. Например, Джек болтает с друзьями, потому что у него высокий балл по черте «общительность», но заключение о том, что у него высокий балл по этой черте, сделано на основании наших наблюдений, что он проводит много времени, болтая с друзьями.

В разработке методов измерения и классификации черт Айзенк опирался на статистическую технику факторного **анализа**. В факторно-аналитическом исследовании много тестовых вопросов предъявляется большому количеству испытуемых. Как связаны их ответы на все эти вопросы? Индивиды, которые согласны с утверждением «Я часто хожу на большие и шумные вечеринки», склонны соглашаться и с утверждением «Я люблю проводить время с людьми» и не соглашаться с суждением: «Если это зависит от меня, то я скорее предпочту остаться вечером дома, чем куда-то идти». Факторный анализ — это статистическая техника, которая может выявить группы (или кластеры, или факторы), в которые объединяются признаки, связанные между собой. Например, фактор, сформированный тремя приведенными суждениями, образован двумя признаками тяготения к людям и признаком затворничества (со знаком «минус»), а это значит, что параметр, близкий по смыслу к общительности, является общим для всех трех признаков.

Согласно теории черт, внутри личности существуют естественные структурные единицы, и факторный анализ позволяет нам их обнаружить. Если некие явления (например, переменные или ответы на тестовые вопросы) совместно варьируют, т.е. если они появляются и исчезают вместе, то из этого можно заключить, что они имеют некую общую основу, относятся к одному и тому же аспекту личностного функционирования. Факторный анализ как раз и базируется на той идее, что действия, которые совместно варьируют у множества индивидов, связаны между собой. Факторный анализ, таким образом, является статистическим методом, позволяющим определить, какие действия связаны между собой, но независимы от других; тем самым он фиксирует единицы, или естественные элементы структуры личности. Их называют факторами.

Получившиеся в результате факторы и отражают черты личности, эти факторы можно интерпретировать и давать им названия, например, фактор «общительность», находя то общее содержание, которое объединяет все связанные с фактором признаки.

Повторно применив факторный анализ («вторичный» факторный анализ), Айзенк определяет базовые параметры, которые лежат в основе первоначальных («первичных») факторов — черт, обнаруженных на первом витке анализа. Эти параметры представляют собой вторичные факторы, или **суперфакторы**. Так, например, черты «общительность», «импульсивность», «активность», «живость», «возбудимость» могут быть объединены вышележащим понятием «экстраверсия» (рис. 7.1). Таким образом, *суперфактор* — это параметр, который имеет два полюса — интроверсию и экстраверсию, и люди могут располагаться в любых точках между этими полюсами.

Основные параметры личности

В своих ранних исследованиях Айзенк обнаружил два базовых параметра личности, которые получили название **интроверсия—экстраверсия** и **невротизм** (эмоциональная стабильность—нестабильность). Связь этих двух базовых параметров личности с четырьмя типами темперамента, выделенными древнегреческими врачами Гиппократом и Галеном, и с более широким спектром личностных характеристик представлена на рис. 7.2.

Уже после того как Айзенк построил свою типологию личности только на двух базовых параметрах, он добавил еще и третий параметр, который назвал **психотизм**. Люди с высокими значениями по этому параметру склонны к одиночеству, бесчувственности и невниманию к другим и находятся в оппозиции к принятым нормам поведения. Айзенк и Лонг (Long, 1986) замечают, что есть много свидетельств в пользу существования этих трех параметров. Они обнаружены при изучении индивидов, принадлежащих к различным культурам, и есть доказательства, что в каждом параметре присутствует наследственный компонент.

В полной мере мы сможем оценить теоретическую систему Айзенка, если более детально рассмотрим один из трех параметров, а именно, интроверсию—экстраверсию. По Айзенку, типичный экстраверт общителен, любит вечеринки, имеет много друзей, жаждет чего-то возбуждающего, импульсивно действует под влиянием момента. Как можно видеть, в этом параметре есть два



Рис. 7.2. Соотношение двух базовых параметров личности, полученных из факторного анализа, с четырьмя традиционными типами темперамента (Eysenck, 1970).

аспекта — общительность и импульсивность, которые до определенной степени могут проявляться раздельно, но которые оказались достаточно связанными между собой, чтобы их можно было объединить понятием экстраверсии. Противоположный полюс дает соответственно и противоположные характеристики. Интровертированный человек склонен к интроспекции, он не любит шумных сборищ, он замкнут, рефлексивен, не доверяет импульсивным решениям и предпочитает упорядоченную жизнь той, которая полна случайностей и риска.

Измерение с помощью вопросников

Айзенк разработал целую семью вопросников для измерения людей по параметру интроверсия-экстраверсия: Личностный список Модели (Maudsley Personality Inventory), Личностный список Айзенка (Eysenck Personality

	Да	Нет
1. Обычно вы берете на себя инициативу заводить новые знакомства?	—	—
2. Бывает так, что мысли долго крутятся у вас в голове, так что вы не можете заснуть?	—	—
3. В обществе вы, как правило, склонны держаться в тени?	—	—
4. Смеетесь ли вы иногда над непристойными шутками?	—	—
5. Склонны ли вы предаваться унынию?	—	—
6. Вам очень нравится хорошо приготовленная еда?	—	—
7. Когда вас что-то расстроило, вы испытываете потребность поговорить об этом с кем-нибудь, кто к вам расположен?	—	—
8. Когда вы были ребенком, вы всегда делали все, что вам велели, не откладывая и без ворчания?	—	—
9. Вы обычно держите все в себе и не делитесь ни с кем, кроме самых близких друзей?	—	—
10. Часто ли бывает так, что хорошее решение слишком поздно приходит вам в голову?	—	—
<p><i>Примечание.</i> Приведенные выше вопросы обрабатываются следующим образом: <i>Экстраверсия:</i> 1 — Да, 3 — Нет, 6 — Да, 9 — Нет; <i>Невротизм:</i> 2 — Да, 5 — Да, 7 — Да, 10 — Да; <i>Шкала лжи:</i> 4 — Нет, 8 — Да.</p>		

Рис. 7.3. Примеры вопросов для измерения экстраверсии, невротизма и индекса по шкале лжи из Личностного списка Модели и Личностного списка Айзенка.

Inventory) и наиболее поздний — Личностный вопросник Айзенка (Eysenck Personality Questionnaire). Типичный экстраверт даст положительный ответ на такие вопросы, как: «Люди считают вас жизнерадостным человеком?», «Вы чувствовали бы себя несчастным, если бы большую часть времени вам пришлось обходиться без общения с людьми?», «Часто ли вам хочется переживать возбуждение?». И наоборот, типичный интроверт даст положительный ответ на следующие вопросы: «Как правило, вы предпочитаете остаться почитать книгу, чем идти встречаться с людьми?», «Когда вы с людьми, вы, как правило, ведете себя тихо, незаметно?», «Вы предпочитаете сначала подумать, а потом действовать?». Другие примеры вопросов из вопросников Модели и Айзенка представлены на рис. 7.3. Там приведены вопросы, связанные с невротизмом и экстраверсией—интроверсией, а также шкала лжи, направленная на выявление индивидов, которые приукрашивают ответы, чтобы выглядеть хорошими. Хотя в некоторых случаях содержание и оценка ответов очевидны, однако иногда это бывает совсем не так. Кроме подобных вопросников, желательно применение и других, объективных методов измерения. Например, есть предположение, что тест «капля лимона» можно использовать для различения экстравертов и интровертов. В этом тесте строго определенное количество лимонного сока капают на язык испытуемого. Интроверты и экстраверты отличаются друг от друга по количеству слюны, которая выделяется после этой «экзекуции».

Результаты исследований

Существуют ли другие значимые и теоретически обоснованные различия в поведении, связанные с параметром экстраверсия—интроверсия? Обзор экспериментальных данных по этому параметру дает впечатляющий набор фактов. Например, интроверты более чувствительны к боли, чем экстраверты, они быстрее утомляются, возбуждение мешает их деятельности (в то время как экстравертам оно помогает), и они больше ориентированы на точность, а не на скорость в отличие от экстравертов (Wilson, 1978).

Были обнаружены и другие различия:

1. Интроверты лучше успевают в школе, чем экстраверты, особенно по более сложным предметам. Кроме того, если студенты «вылетают» из колледжа из-за академической неуспеваемости, то скорее всего это будут экстраверты, а если имеются причины психологического плана, скорее всего эти студенты окажутся интровертами.
2. Экстраверты предпочитают проводить отпуск, общаясь с людьми, тогда как интроверты предпочитают более уединенное времяпрепровождение. Экстраверты любят уклоняться и отвлекаться от рабочей рутины, интроверты же гораздо меньше нуждаются в новизне и разнообразии.
3. Экстраверты наслаждаются откровенным сексуальным и агрессивным юмором, тогда как интроверты предпочитают более интеллектуальный и более тонкий юмор — такой, как каламбуры и тонкие шутки со скрытым смыслом.
4. Экстраверты более активны в сексуальной сфере, т.е. они имеют большее количество разных партнеров и чаще их меняют.
5. Экстраверты более внушаемы, чем интроверты.

Справедливость последнего утверждения была продемонстрирована при изучении в Англии эпидемии одышки и связанных с ней неприятных симптомов (Moss & McEvedy, 1966). Стоило лишь появиться первому сообщению некоторых девушек об обмороках и головокружении, как последовал взрыв таких же жалоб, так что 85 девушек пришлось увезти в больницу на машине «скорой помощи»: «они валились на землю, как кегли в кегельбане». Когда сравнили девушек, охваченных этими симптомами, с теми, у кого подобные симптомы не наблюдались, то, как и ожидалось, у первых и невротизм, и экстраверсия были выше. Другими словами, те индивиды, чьи личности были наиболее predisposed к внушению, оказались более восприимчивы к сообщению о начавшейся эпидемии.

И последний факт — исследование учебных привычек у экстравертов и интровертов, который может быть особенно интересен студентам колледжей. В исследовании ставился вопрос, связаны ли, как предсказывает теория Айзенка, эти личностные особенности студентов с их предпочтениями, где и как заниматься. В полном соответствии с теорией индивидуальных различий Айзенка были обнаружены следующие факты: 1) экстраверты чаще, чем интроверты, предпочитали заниматься в библиотеке, что давало им дополнительные внешние стимулы; 2) экстраверты чаще делали перерывы в работе, чем интровер-

ты; 3) во время занятий экстраверты предпочитали гораздо более высокий уровень шума и общения, чем интроверты (Campbell & Hawley, 1982).

Экстраверты и интроверты различаются по своим физиологическим реакциям на один и тот же уровень шума (у интровертов реакция сильнее), и каждый из них успешнее всего действует при том уровне шума, который предпочитает (Geen, 1984). Из этих исследований можно сделать важный вывод, что для экстравертов и интровертов нужна по-разному организованная среда, разные требования к библиотекам и общежитиям.

Биологический базис

Какова теоретическая основа этих параметров? Айзенк считает, что индивидуальные вариации по параметру экстраверсии—интроверсии отражают нейрофизиологические различия. Интроверты в принципе легче активируются под воздействием различных событий и легче обучаются социальным запретам, чем экстраверты. В результате интроверты более сдержаны, более зажаты и заторможены. Есть факты, свидетельствующие о том, что на интровертов при обучении больше влияют наказания, в то время как на экстравертов лучше действуют награды.

Предполагается, что индивидуальные различия по экстраверсии—интроверсии зависят как от генетических, так и от средовых факторов. И действительно, несколько исследований однояйцовых и разнородных близнецов приводят к выводу, что наследственность играет важную роль в объяснении различий по этому параметру (Loehlin, 1992; Plomin, 1994; Plomin, Chipuer & Loehlin, 1990). То, что параметр экстраверсия-интроверсия устойчиво воспроизводится в разных культурах, что индивидуальные различия стабильны во времени и что велик вклад генетического фактора в эти различия, красноречиво свидетельствует в пользу сильных биологических оснований данного параметра. И действительно, в поддержку этого заключения можно привлечь множество исследований показателей биологического функционирования человека (например, активности мозга, сердечного ритма, уровня гормонов, деятельности потовых желез) (Eysenck, 1990).

Короче говоря, параметр экстраверсии—интроверсии представляет собой важное сочетание индивидуальных различий в поведении, которое коренится в наследственных различиях биологического функционирования. Эти различия могут быть установлены в результате применения факторного анализа и измерены с помощью вопросников или в лабораторных экспериментах.

Давайте же теперь вернемся к двум другим параметрам и посмотрим, насколько теория распространяется и на другие сферы. Согласно Айзенку, люди с высоким уровнем невротизма должны быть эмоционально лабильны и часто жаловаться на тревогу и беспокойство, а также и на соматические боли (например, на головную боль, неприятности с желудком, приступы головокружения). Здесь также предполагается, что наследственные биологические различия в функционировании нервной системы являются основой индивидуальных различий по этой психологической характеристике. В этом случае идея состоит в том, что индивиды с высоким уровнем невротизма быстрее реагируют на стресс и медленнее возвращаются к прежнему состоянию после исчезновения опасности по сравнению с более стабильными (имеющими низкий уровень невротиз-

ма) индивидами. Хотя о биологическом базисе психотизма известно меньше, здесь также предполагаются генетические связи, особенно связь с принадлежностью к мужскому полу. В целом, следовательно, получается, что генетические факторы играют главную роль в детерминации личности и социального поведения. Действительно, согласно Айзенку, «генетические факторы определяют что-то порядка двух третей вариативности базовых личностных параметров» (Eysenck, 1982, p. 28).

Однако более поздние исследования находят, что две трети — это скорее всего переоценка и реальная цифра приближается к 40 % (Loehlin, 1992; Plomin, 1994).

Психопатология и изменение поведения

Теория личности Айзенка тесно связана с его теорией психопатологии и изменения поведения. Перечень симптомов, или психологических трудностей, которые могут возникнуть у человека, связан с базовыми личностными характеристиками и механизмами деятельности нервной системы. По Айзенку, невротические симптомы у человека развиваются в результате совместного действия биологической системы и опыта, который приводит к формированию сильных эмоциональных реакций на стимулы, вызывающие страх. Так, подавляющее большинство пациентов-невротиков имеют высокий уровень невротизма и низкий уровень экстраверсии (Eysenck, 1982, p. 25). Напротив, преступники и антисоциальные личности обычно имеют высокий уровень невротизма, высокий уровень экстраверсии и высокие оценки уровня психотизма. Такие индивиды плохо обучаются социальным нормам.

Несмотря на сильную генетическую составляющую в возникновении и сохранении подобных расстройств, Айзенк заявляет, что не стоит пессимистически смотреть на возможности лечения: «Тот факт, что генетические факторы играют омонную роль в появлении и сохранении невротических расстройств, а также криминальной активности не нравится многим людям, которые считают, что такая позиция неминуемо ведет к терапевтическому нигилизму. Если наследственность так важна, говорят они, тогда нет сомнения в том, что модификация поведения любого рода должна быть просто невозможна. Это совершенно ошибочная интерпретация. Генетически детерминирована только предрасположенность человека реагировать и действовать определенным образом, когда он оказывается в определенных ситуациях» (Eysenck, 1982, p. 29). Соответственно у человека есть возможность избежать некоторых потенциально травматических ситуаций, а также отучиться от определенных заученных реакций страха или, наоборот, научиться правильным нормам социального поведения. Таким образом, подчеркивая важность генетических факторов, Айзенк в то же время выступал главным сторонником поведенческой терапии, или систематического лечения отклоняющегося поведения в соответствии с принципами теории научения.

Мы не будем подробно обсуждать здесь поведенческую терапию, так как ее основные принципы будут изложены в главе, посвященной теориям научения (глава 9). Тем не менее мы можем закончить обсуждение, отметив, что Айзенк

был постоянным и откровенным противником психоаналитической теории и терапии. Он критиковал психоанализ по следующим основным позициям:

- 1) психоанализ не является научной теорией, так как его нельзя опровергнуть;
- 2) невротические и психотические расстройства представляют собой отклонения от нормы по различным параметрам, а не разные точки одного и того же континуума психических отклонений;
- 3) патологическое поведение представляет собой усвоенные человеком не адекватные реакции, а не замаскированные проявления бессознательных конфликтов;
- 4) всякая терапия так или иначе — это применение законов научения, намеренно вы их используете или нет. В частности, терапия невротического поведения предполагает отучивание человека, или угашение ранее усвоенных им реакций (Eysenck, 1979).

Согласно Айзенку, психоанализ вообще не является эффективным методом лечения и процветает только потому, что психоаналитики, не подозревая об этом, часто случайно используют методы поведенческой терапии.

Совсем недавно Айзенк (Eysenck, 1991) попытался связать черты личности с вероятностью развития таких расстройств, как сердечные заболевания и рак, и описал поведенческие формы терапии, которые продлевают срок жизни, если такие болезни появляются. Эти исследования не представлены здесь в подробностях, потому что их результаты остаются спорными и они не так прямо связаны с теорией, как хотелось бы.

Обсуждение подхода Айзенка

В соответствии с теорией черт личности, которую он разделял, показатели научной деятельности Айзенка были в целом ряде аспектов согласованными. Наиболее примечательными среди позитивных сторон его деятельности являются следующие:

1. Айзенк внес весомый вклад в разнообразные области знаний. Помимо его постоянного внимания к индивидуальным различиям и принципам поведенческого изменения, он добился успехов в изучении криминологии, образования, эстетики, творчества, генетики, психопатологии и политической идеологии. Его личностные тесты переведены на многие языки и используются в исследованиях по всему миру.
2. Айзенк постоянно подчеркивал ценность как экспериментального исследования, так и корреляционного анализа. Ссылаясь на обсуждение Кронбахом (Cronbach) двух дисциплин научной психологии (см. главу 2), Айзенк писал, что он «всегда видел в этих двух дисциплинах не конкурирующие, а взаимодополняющие направления, и действительно, любая из них существенно важна для успеха другой» (1982, р. 4).
3. Айзенк связал открытые им параметры личности с методами измерения, теорией функционирования нервной системы и научением, а так-

же с теорией психопатологии и изменения поведения. Его теория идет дальше простого описания, и ее можно проверить.

4. С исторической точки зрения, если проследить его путь в науке, Айзенк был всегда готов плыть против течения и спорить, отстаивая непопулярные взгляды: «Я обычно был против истеблишмента и всегда выступал за бунтарей. Если читатели захотят интерпретировать это в терминах генетической предрасположенности к оппозиции или усмотрят фрейдистскую ненависть к авторитетам как заместителям отца или еще что-либо, то это, конечно, их право. Я же предпочитаю думать, что в отношении проблем, которые были предметом спора, большинство ошибалось, а я был прав. Но затем мне, конечно, приходит мысль, что только будущее покажет, был ли я прав на самом деле» (Eysenck, 1982, p. 298).

Один из недавних обозревателей айзенковских трудов, оценивая огромный вклад Айзенка во многие области психологии, отметил, что можно только удивляться, почему Айзенк не получил «безоговорочного признания и не стал самым знаменитым среди всех психологов» (Loehlin, 1982, p. 623). Главная среди множества причин — это склонность самого Айзенка принижать достижения других и преувеличивать эмпирические свидетельства своей правоты (Buss, 1982; Loehlin, 1982). Большинство психологов, знакомых с работами Айзенка, чувствуют их значимость и важность, но они видят и то, что он часто игнорирует факты, противоречащие его предположениям, и переоценивает значение фактов, подтверждающих их. В связи с этим можно сделать еще два замечания. Во-первых, были предложены альтернативные модели, которые лучше объясняли известные факты. В одной такой модели предполагалось, что решающими являются индивидуальные различия по параметрам импульсивности и тревожности (Gray, 1990). Здесь принимаются данные, которые Айзенк считает важными, и подчеркиваемая им связь личностных переменных с биологическими функциями, но акцент делается на других личностных параметрах. Во-вторых, многие психологи считают, что невозможно все индивидуальные различия свести к двум или трем параметрам. Как мы увидим в следующем разделе, теоретик черт личности Кэттелл предлагает рассмотреть большее число черт и работать на уровне черт, а не перескакивать на уровень суперфакторов личности. И наконец, есть психологи, которые вообще не разделяют подход к личности со стороны психологии черт, но этот вопрос мы подробнее затронем в следующей главе.

ФАКТОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД РАЙМОНДА Б. КЭТТЭЛЛА (1905-1998)

Раймонд Б. Кэттелл родился в 1905 г. в Англии, в Девоншире. Он получил степень бакалавра по химии в Лондонском университете в 1924 г. Затем он стал заниматься психологией и получил докторскую степень по психологии в том же самом университете в 1929 г. До того как в 1937 г. он уехал в Соединенные Штаты Америки, Кэттелл уже провел целый ряд исследований по личности и приобрел клинический опыт, руководя центром помощи детям. Переехав в

Соединенные Штаты Америки, он работал в Колумбийском университете, Гарварде, в университетах Кларка и Дьюка. На протяжении 20 лет он проработал профессором-исследователем по психологии и заведующим лабораторией психодиагностики личности в университете Иллинойса. В течение своей профессиональной карьеры он написал более 200 статей и 15 книг.

Хотя относительно мало известно о тех факторах, которые оказали воздействие на жизнь и работу Кэттелла, однако некоторые влияния кажутся очевидными. Во-первых, интерес Кэттелла к использованию факторного анализа в исследовании личности и его попытка разработать иерархическую теорию личностной организации могут быть связаны с именами тех же двух английских психологов, которые повлияли и на Айзенка, — Спирмена (Spearman) и Бёрта (Burt). Во-вторых, взгляды Кэттелла на мотивацию сформировались под влиянием еще одного британского психолога — Уильяма Мак-Даугалла (William McDougall).

Годы, в течение которых он совмещал исследования личности и клиническую работу с детьми, стали третьим фактором, повлиявшим на Кэттелла. Эти годы научили его отчетливо видеть достоинства и ограничения клинических и экспериментальных исследований. И наконец, первоначальное химическое образование тоже существенно повлияло на его теоретические идеи в психологии. В химии открытие в 1869 г. Дмитрием Менделеевым периодической системы вызвало бурный рост новых экспериментальных исследований. Можно считать, что, подобно тому как Менделеев в химии создал классификацию элементов, Кэттелл попытался создать классификацию переменных для экспериментальных исследований личности. Кэттелл надеялся, что применение факторного анализа приведет психологию к открытию ее собственной периодической системы элементов.

Взгляды Кэттелла на науку

Кэттелл различает три метода изучения личности: инвариантный **мультивариантный** и **клинический**. Типичный *бивариантный* эксперимент, который повторяет классическую схему эксперимента в физических науках, включает две переменных: независимую переменную, которой манипулирует экспериментатор, и зависимую переменную, которая измеряется, чтобы наблюдать результат экспериментальных манипуляций. В отличие от бивариантного метода *мультивариантный* метод изучает взаимосвязи множества переменных одновременно. Более того, в мультивариантном эксперименте исследователь не манипулирует переменными. Вместо этого экспериментатор позволяет жизни поставить эксперименты и затем применяет статистические методы, чтобы извлечь значимые параметры и вскрыть причинные связи. Факторный анализ служит хорошей иллюстрацией мультивариантного метода. И бивариантный, и мультивариантный методы претендуют на научную строгость. Различия между ними заключаются в том, что в бивариантном методе экспериментатор ограничивается несколькими переменными, которыми он так или иначе может манипулировать, в то время как в мультивариантном исследовании экспериментаторы имеют дело с множеством переменных, которые измеряются в естественной, а не в экспериментальной ситуации.

Кэттэлл весьма критически относится к бивариантному методу. Многие из его критических замечаний аналогичны тем, которые обсуждались в главе 2 в связи с лабораторными исследованиями. Во-первых, он утверждает, что изучение личности по взаимосвязи между двумя переменными — это упрощенный и фрагментарный подход. Человеческое поведение сложнее и выражает взаимодействия многих переменных. Изучив связи между двумя переменными, встает перед проблемой, как эти переменные связаны со многими другими переменными, которые тоже играют важную роль в детерминации поведения. Во-вторых, тот факт, что в бивариантном исследовании экспериментаторы пытаются манипулировать независимой переменной, означает, что они вынуждены пренебрегать многими важными для психологии материями. Так как наиболее значимыми эмоциональными ситуациями манипулировать невозможно и поэтому нельзя воспроизвести их в контролируемых экспериментах на человеке, бивариантный исследователь вынужден заниматься тривиальностями, искать ответы в поведении крыс или в физиологии.

В отличие от бивариантного метода *клинический* метод имеет то преимущество, что исследователь может изучать значимое для человека поведение в естественных условиях и искать закономерности в функционировании всего организма в целом. Таким образом, с точки зрения научных целей и философских оснований клинический и мультивариантный методы близки друг к другу и отличаются от бивариантного. Исследователь, использующий клинический метод, так же как и исследователь, использующий мультивариантный метод, интересуется глобальными событиями, они оба занимаются сложными паттернами поведения так, как эти паттерны складываются в жизни, они оба позволяют самой жизни стать источником манипуляций и пытаются понять личность в целом, а не изолированные процессы или раздробленные фрагменты. Различие между этими исследователями состоит в том, что первый использует интуицию, чтобы диагностировать переменные, и память, чтобы хранить ход событий, тогда как последний использует систематическое исследование и статистический анализ. Таким образом, по Кэттэллу, «у клинициста сердце на месте, но легкий туман в голове» (1959с, р. 45).

Таблица 7.2. Описание Кэттэллом бивариантного, клинического и мультивариантного методов исследования личности

БИВАРИАНТНЫЙ	КЛИНИЧЕСКИЙ	МУЛЬТИВАРИАНТНЫЙ
Научная строгость, контролируемые эксперименты	Интуиция	Научная строгость, объективный и количественный анализ
Внимание к небольшому числу переменных	Рассмотрение множества переменных	Рассмотрение множества переменных
Игнорирование важных явлений	Изучение важных явлений	Изучение важных явлений
Упрощение, фрагментарность	Интерес к целостным жизненным событиям и к сложным паттернам поведения (<u>к целостной личности</u>)	Интерес к целостным жизненным событиям и к сложным паттернам поведения (к целостной личности)

В свете этих сопоставлений Кэттелл приходит к выводу, что клинический метод — то же самое, что мультивариантный, но без требования научной строгости. Короче говоря, Кэттелл считает мультивариантный метод комбинацией привлекательных качеств бивариантного и клинического методов (табл. 7.2). Для Кэттелла самой важной статистической техникой в мультивариантном исследовании является **факторный анализ**, в общих чертах описанный нами в разделе о Гансе Айзенке. Главное отличие между этими двумя теоретиками состоит в том, что Кэттелл предпочитает работать с большим числом факторов на уровне черт, которые более узко определены, но, как правило, коррелируют между собой. В отличие от него Айзенк использует вторичный факторный анализ, чтобы объединить черты в небольшое число суперфакторов, которые охватывают более широкий спектр поведения и, как правило, не коррелируют между собой. Различие между Кэттеллом и Айзенком в предпочитаемом уровне иерархии черт легко прослеживается на рис. 7.1, и они до самого последнего времени продолжали резко расходиться в этом вопросе.

Теория личности, разработанная Кэттеллом

Виды черт

Базовая структурная единица личности для Кэттелла — это черта, которую мы определили ранее как предрасположенность. Понятие черты означает, что поведение следует некоему паттерну и устойчиво во времени и в разных ситуациях. Среди многих возможных классификаций черт, особенно важны две. Одна делит все черты на **черты способностей**, **черты темперамента** и **динамические черты**. Другая — на **поверхностные черты** и **глубинные черты**.

Черты способностей характеризуют навыки и способности, которые позволяют индивиду действовать эффективно. Примером такой черты может быть интеллект. *Черты темперамента* относятся к эмоциональной жизни человека и к особенностям стиля поведения. Склонен ли человек работать быстро или медленно, проявлять хладнокровие или бурные эмоции, действовать импульсивно или предварительно подумать — все это имеет отношение к характеристикам темперамента, которые у людей не одинаковы. *Динамические черты* характеризуют стремления, мотивационную жизнь индивида, виды значимых для человека целей. Кэттелл считает, что черты способностей, темперамента и динамики охватывают все основные стабильные элементы личности.

Различение *поверхностных* и *глубинных черт* связано с уровнем, на котором мы наблюдаем поведение. Поверхностные черты выражают особенности поведения, которые при поверхностном рассмотрении кажутся связанными между собой, но на самом деле не всегда изменяются совместно и совсем не обязательно имеют общую причину. Глубинные черты, напротив, выражают связь между особенностями поведения, действительно изменяющимися одновременно, образуя единый, независимый параметр личности. Если поверхностные черты можно выявить субъективными методами, например спрашивая самих людей, какие личностные характеристики, по их мнению, варьируют совместно, то для того, чтобы обнаружить глубинные черты, требуются тонкие статистичес-

кие процедуры типа факторного анализа. Глубинные черты представляют собой блоки, из которых строится личность.

Источники данных: L-данные, Q-данные и ОТ-данные

Как выявить глубинные черты, которые отвечают за многообразные реакции на разнообразные ситуации? Где искать наши строительные блоки? Кэттелл различает три источника данных, которые похожи на LOTS — классификацию источников информации, которую мы обсуждали в начале главы 2: жизненные (*L-данные*, от слова «Life»), куда включаются объективные данные о реальных событиях и оценки сторонних наблюдателей и коллег; данные вопросников (*Q-данные*, от слова «Questionnaire»), которые основываются на самоотчетах; и данные объективных тестов (*ОТ-данные*, от словосочетания «Objective Tests»). Первая группа — L-данные — относится к поведению в реальных, повседневных ситуациях, такому, как учеба в школе или взаимодействия с коллегами. Это могут быть прямые подсчеты определенных действий или оценки, сделанные на основе наблюдений за поведением. Вторая группа — Q-данные — включает самоотчеты или ответы на вопросники, такие, как вопросник Модели и другие личностные вопросники Айзенка, о которых шла речь в этой главе. Третья группа — ОТ-данные — включает миниатюрные поведенческие ситуации, в которых испытуемый не догадывается о существующей связи между реакцией и той характеристикой личности, которая подлежит измерению. По Кэттеллу, если мультивариантное, факторно-аналитическое исследование действительно способно вскрыть базовую структуру личности, то тогда одни и те же факторы, или черты, должны быть получены на материале всех трех видов данных. Это очень важное, логичное и обязывающее требование.

Первоначально Кэттелл начал с факторного анализа L-данных и получил 15 факторов, которые, похоже, охватывали большую часть личностных характеристик. Следующая задача, которую он поставил, состояла в том, чтобы определить, получатся ли сравнимые факторы на материале Q-данных. Тысячи вопросов были придуманы и предъявлены огромному числу психически здоровых людей. Многократно проводился факторный анализ, чтобы найти вопросы, объединяющиеся в группы. Главным результатом этой титанической работы стал вопросник, известный во всем мире под названием «16-факторный личностный вопросник (16 P.F.)»*. Поначалу Кэттелл придумывал неологизмы, такие, как «surgency»**, чтобы дать название полученным им факторам черт личности, надеясь избежать таким образом недоразумений с интерпретацией

* Хотя отечественные исследования личности долгие годы были оторваны от мировой науки, все же 16-факторный вопросник Р. Кэттелла начал использоваться в начале 70-х годов и в Советском Союзе. Наиболее распространенным был вариант вопросника, полученный из США усилиями И. С. Кона, переведенный на русский язык и адаптированный М. С. Жамкочян (при участии И. М. Палея и В. А. Ядова). Он был издан благодаря К. Муздыбаеву (см.: Личностный вопросник. Форма А. Л., 1972). Широкое распространение получил также вопросник Айзенка (E.P.I.), адаптированный в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева (см.: Личностный вопросник. Л., 1970). (Примеч. науч. ред.)

** Слово «surgency» используется Кэттеллом для обозначения фактора «беспечность». (Примеч. пер.)

Таблица 7.3. 16 личностных факторов, полученных Кэттэллом на основе данных вопросника

Сдержанный	Общительный
Менее развитый интеллект	Более развитый интеллект
Стабильный [большая сила Я (Ego)]	Эмоциональный (невротичный)
Покорный	Напористый
Осмотрительный	Беспечный
Прагматичный, подчиняющийся требованию момента	Сознательный, подчиняющийся долгу
Робкий	Смелый, рисковый
Толстокожий	Тонкокожий
Доверчивый	Подозрительный
Приземленный, практичный	Имеющий богатое воображение
Прямолинейный	Искушенный
Безмятежный	Опасаящийся
Консервативный	Склонный экспериментировать
Зависимый от группы	Самодостаточный
Недисциплинированный	Контролирующий себя
Расслабленный	Напряженный

обычных слов. Тем не менее термины, приведенные в табл. 7.3, дают приблизительное представление о значении этих факторов черт личности. Как можно увидеть, они охватывают широкий спектр личностных характеристик, особенно в сфере темперамента (например, фактор эмоциональности) и аттитюдов (например, фактор консерватизма). В целом, факторы, обнаруженные на основе Q-данных, совпадают с факторами L-данных, но некоторые факторы встречаются только в данных одного вида. Примеры L-данных и Q-данных для одной из черт личности представлены на рис. 7.4.

Кэттэлл активно использовал вопросники, особенно созданные в результате факторного анализа — такие, как 16 P.F. Вместе с тем он также проявлял озабоченность в связи с проблемами мотивационных искажений и самообмана в ответах на вопросник. Он считал также, что польза от вопросника особенно сомнительна, если речь идет о пациентах с нарушениями психики. В связи с тем что с L-данными и Q-данными имелись проблемы, а поскольку сама исходная исследовательская стратегия требовала исследований, базирующихся на ОТ-данных, Кэттэлл впоследствии сосредоточил усилия на структуре личности, получаемой на материале ОТ-данных. Именно проявления глубинных черт в объективных тестах являются «твердой валютой» для исследований личности.

Результаты, полученные на основе L- и Q-данных, использовались как основа для разработки миниатюрных тестовых ситуаций, т.е. цель заключалась в том, чтобы создать такие объективные тесты, которые могли бы измерить уже открытые в L- и Q-данных глубинные черты. Так, например, склонность к напористости могла быть выражена в таких действиях, как большая длина пути, пройденного в бумажном лабиринте, более быстрый темп плечевых движений

ГЛУБИННАЯ ЧЕРТА «СИЛА Я (ЕГО) - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ (НЕВРОТИЗМ) (L-ДАННЫЕ И Q-ДАННЫЕ)

Оценки поведения наблюдателем

Сила Я

Зрелый

Постоянный, настойчивый

Эмоционально спокойный

Эмоциональность (невротизм)

Неспособен выносить фрустрацию

Изменчивый

Эмоционально импульсивный Уклоняющийся,

Реалистичное отношение к проблемам избегающий необходимых решений

Отсутствие невротической утомляемости Невротическая утомляемость (при отсутствии реальной нагрузки)

Ответы на вопросник *

Вам трудно принять отказ, даже если ясно, что то, что вы хотите сделать, абсолютно невозможно?

а) да

б) нет

Если бы вам пришлось прожить жизнь заново, вы бы:

а) хотели прожить ее так же? б) спланировали ее по-другому?

Вам часто снятся сны, которые вас расстраивают?

а) да

б) нет

Бывают ли у вас перепады настроения, которые кажутся беспричинными даже вам самим?

а) да

б) нет

Часто ли вы чувствуете усталость, хотя вы ничего особенного не делали?

а) редко

б) часто

Можете ли вы раз и навсегда отказаться от своих привычек, если уж решили сделать это?

а) да

б) нет

* Ответы, выделенные курсивом, указывают на большую силу Я.

Рис. 7.4. Соответствие между данными, полученными из двух разных источников: из оценок поведения внешними наблюдателями (L-данных) и ответов на вопросы о себе (Q-данных) (Cattell, 1965).

руки и большая скорость при выполнении задания на сравнение букв. Более 500 тестов было сконструировано, чтобы охватить все гипотетические параметры личности. Эти тесты предъявлялись большому количеству испытуемых, и многократная факторизация данных, полученных в мини-ситуациях (ОТ-данные), в конце концов привела к факторной структуре из 21 глубинной черты. Уже упоминалось, что глубинные черты, или факторы, полученные на основе L- и Q-данных, в большей своей части совпали. Насколько сопоставимы с ними оказались факторы из ОТ-данных? Несмотря на годы исследовательских усилий, результаты разочаровывают; хотя между всеми тремя источниками данных и были обнаружены некоторые связи, никакого прямого однозначного соответствия с ОТ-факторами найти не удалось.

Резюме. В этом разделе мы описали четыре шага Кэттелла в исследовании личности.

1. Кэттелл решил определить параметры структуры личности, используя три разных источника первичной информации — L-данные, Q-данные и ОТ-данные.
2. Он начал исследование с L-данных и, применив факторный анализ, получил 15 глубинных черт.
3. Опираясь на результаты, полученные в рамках L-данных, Кэттелл в своей работе с Q-данными создал 16-факторный вопросник (16 P.F.), который содержал 12 черт, соответствующих чертам, полученным на основе L-данных, и четыре черты, которые оказались характерны только для вопросников.
4. Руководствуясь этими результатами, Кэттелл разработал объективные тесты и получил 21 черту на основе ОТ-данных; эти черты имели сложные и слабые связи с чертами, обнаруженными на материале из двух других источников данных.

Глубинные черты не исчерпывают структуры личности, но все же они дают представление об общей структуре личности, как она видится Р. Кэттеллу. Иными словами, у нас появляются основания для психологической таблицы элементов — схемы классификации структурных элементов личности. Но каковы доказательства в пользу существования этих черт? Кэттелл (Cattell, 1979) приводит следующие доводы:

- а) результаты факторного анализа данных, полученных из разных источников;
- б) сходство результатов, полученных в разных культурах;
- в) сходство результатов, полученных на разных возрастных группах;
- г) полезность черт личности для предсказания на их основе поведения в естественных условиях;
- д) свидетельства значительного присутствия генетического влияния во многих чертах.

Стабильность и вариативность поведения

Хотя Кэттелл был озабочен согласованностью поведения и структурой личности, его интересовали также процесс и мотивация. Так же как и при исследовании черт, с которых он начинал изучение личности, в попытках определить динамические черты, являющиеся мотивационными источниками поведения, большое внимание он уделял факторному анализу (Cattell, 1985). Его анализ последовательностей действий, которые люди предпринимают в конкретных ситуациях, и паттернов действий, которые «ходят вместе» (т.е. одновременно появляются и исчезают), привели его к заключению, что человеческая мотивация состоит из врожденных тенденций, названных **эргами (ergs)**, и мотивов, детерминированных средой, которые были названы **сентиментами (sentiments)**. Примеры эргов — эрги безопасности, секса и самоутверждения. Примерами сентиментов служат религиозные мотивы («Я хочу молиться Богу»), карьерные мотивы («Я хочу приобрести навыки, необходимые для работы») и мотивация, связанная с Я-концепцией («Я никогда не испытываю желания нанести вред своему самоуважению»). Наши действия, как правило, служат

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ**«НУЖНЫЕ КАЧЕСТВА»:
ХАРАКТЕРИСТИКИ УСПЕШНЫХ КАПИТАНОВ БИЗНЕСА**

Некоторое время назад Том Вулф написал книгу о первой команде американских астронавтов. Группа состояла целиком из мужчин, которые чувствовали, что обладают «нужным качеством»: мужской отвагой, требующейся для того, чтобы стать летчиком-испытателем и астронавтом. Другие претенденты также были хорошо подготовлены, но, если они не обладали «нужным качеством», они не подходили.

Большинство профессий с повышенными требованиями к людям имеют свои собственные «нужные качества» — личностные характеристики или черты, которые наряду с профессиональными навыками обеспечивают успех. Например, что позволяет человеку добраться до высших ступеней руководства? Судя по последним исследованиям, разница между старшими руководителями, которые успешно продвигаются до уровня руководителя высшего ранга, и теми, кому это не удается, часто весьма тонкая и трудно уловимая. Представители обеих групп оказывают недюжинные таланты и обладают как заметными достоинствами, так и некоторыми существенными слабостями. Хотя не существует единственной черты, которая отличала бы одну группу от другой, однако оказалось, что те, кто не достигает желанной цели, часто обладают следующими качествами: они нечувствительны (несенситивны) по отношению к людям, не вызывают доверия, холодно-отчужденно-высокомерны, сверхамбициозны, угрюмы, неустойчивы к давлению и часто прибегают к исполь-

зованию механизмов психологической защиты. Успешные же руководители, напротив, вызывают доверие у людей и хорошо их понимают.

К настоящему времени попытки определить способности и личностные качества, необходимые для лидера, насчитывают уже долгую историю. В какой-то момент исследователи отказались от надежды отыскать универсальные качества личности лидера. Лидерское поведение стали считать ситуативным по происхождению: разные ситуации требуют различных навыков и различных личностных качеств. Однако недавний обзор литературы позволяет предположить, что слухи о смерти личностного подхода к лидерству, видимо, преждевременны. Некоторые качества личности, такие, как смелость, стойкость, убежденность, все же являются универсальными для лидеров. Помимо этих качеств общими для лидеров, видимо, являются и следующие черты: энергичность, решительность, адаптивность, напористость, общительность, настойчивость в достижении цели и устойчивость к стрессу.

Исследователи, особенно индустриальные психологи, изучающие личностные черты, продолжают свои попытки определить те характеристики личности, которые отвечают за успех в различных профессиях. Большое количество разнообразных личностных тестов, включая 16 Р.Ф., применяется во многих областях, где нужен профессиональный отбор.

Источники: *Psychology Today*, February, 1983; Holland, 1985.

удовлетворению нескольких мотивов одновременно, и усилия по удовлетворению сентиментов предпринимаются ради более фундаментальных эргов, или биологических целей.

Понятно, что Кэттелл не рассматривает человека как статичную целостность или как систему, действующую одинаково во всех ситуациях. Как человек поведет себя в данный конкретный момент, будет зависеть от черт его личности и мотивационных переменных, соответствующих ситуации. Кроме того, приходится вводить еще два жизненно важных понятия, чтобы учесть изменчивость поведения — состояния и роли. Различие между состояниями и чертами у Кэттелла похоже на то, которое мы видели у Оллпорта (см. табл. 7.1). Он использует понятие состояния, относя его к смене настроений и эмоций, которая отчасти провоцируется спецификой ситуации. Можно привести такие примеры состояний, как тревожность, депрессия, усталость, возбуждение и любопытство. Учитывая то, что черты описывают стабильные и обобщенные паттерны действий, Кэттелл подчеркивает, что для *точного* описания поведения индивида в данный момент требуется измерять и черты, и состояния: «Каждый практикующий психолог — фактически каждый умный наблюдатель человеческой природы и истории человеческой жизни — понимает, что состояние человека в данный момент определяет его поведение в той же степени, что и его черты» (1979, р. 169). Иначе говоря, поведение человека в определенной ситуации не может быть предсказано только на основании черт, без учета того, устал ли он, или разгневан, или чего-то боится и т.д.

Второй важный источник преходящих влияний связан с понятием роли. Согласно Кэттеллу, определенные действия более тесно связаны с особенностями внешних ситуаций, чем с личностными факторами. Например, традиции и моральные нормы могут модифицировать влияние личностных черт, так что «каждый может азартно орать на футбольном матче, менее азартно — за обедом и ни в коем случае не будет орать в церкви» (1979, р. 250). Кроме того, понятие роли означает, что одно и то же воздействие воспринимается индивидом по-разному в зависимости от его роли в данной ситуации. Например, учитель может реагировать на поведение детей в классе совсем иначе, чем в тех ситуациях, где он учителем не является.

Короче говоря, хотя Кэттелл считает, что личностные факторы обеспечивают определенную степень стабильности поведения в любых ситуациях, он также полагает, что настроение (состояние) и способ презентации человеком себя в данной ситуации (роль) оказывают значительное влияние на его поведение: «С какой жадностью Смит набросится на еду, зависит не только от того, насколько он голоден, но и от того, какой у него темперамент и обедает ли он дома или в обществе сотрудников» (Nesselroade & Delhees, 1966, р. 583). Теория Кэттелла говорит о том, что поведение выражает черты личности человека, которые действуют в данной ситуации, эрги и сентименты, связанные с аттитудами, относящимися к ситуации, и состояния и ролевые компоненты, которые варьируют во времени и от ситуации к ситуации.

Помимо своего интереса к структуре личности и к динамике функционирования, Кэттелл проводил исследования и в области развития личности и

психопатологии. Вопрос о развитии стоял для него, главным образом, как вопрос об относительном вкладе среды и наследственности в каждую черту, а вопрос о патологии — как вопрос о личностных различиях между группами пациентов с разными видами заболеваний. В отличие от Айзенка, который специализировался на применении поведенческой терапии к патологическому поведению, Кэттэлл не был связан ни с каким определенным видом психотерапии.

Обсуждение подхода Кэттэлла

Нельзя не поражаться масштабу деятельности Кэттэлла. Его исследования коснулись почти всех параметров, которые мы относим к психологии личности. Кэттэлл был главной движущей силой в разработке новых мультивариантных методов, впрочем, как и методов определения генетического вклада в личностные характеристики. Чтобы развивать мультивариантные исследования дальше, Кэттэлл основал в 60-е годы *Общество мультивариантных экспериментальных исследований* (*Society for Multivariate Experimental Research (SMEP)*). Большинство специалистов по факторно-аналитическим исследованиям личности в Соединенных Штатах Америки стали членами этого престижного общества. Более того, Кэттэллу удалось организовать кросс-культурные исследования личности. Один из его почитателей сказал: «Теория Кэттэлла на самом деле намного более поразительное достижение, чем это обычно признают... Достаточно сказать, что из его первоначального проекта изучения личности получилась такая исключительно плодотворная теоретическая структура, которая породила больше эмпирических исследований, чем любая другая теория личности» (Wiggins, 1984, p. 177, 190).

В то же время многие специалисты по личности игнорируют работы Кэттэлла, частично из-за того, что сомневаются в валидностьTM тестов, которые он использует, частично из-за того, что он уж слишком полагается на факторный анализ, а также из-за его теоретических спекуляций, выходящих иногда весьма далеко за пределы полученных данных. Как и Айзенк, Кэттэлл часто переоценивает значение своих результатов. К сожалению, будучи ярким приверженцем своей теории, он иногда не критичен к себе и несправедливо принижает работы других. Например, достижения клинических и бивариантных исследований сводятся им к минимуму, в то время как ценность мультивариантного подхода преувеличивается.

ТЕОРИЯ ЧЕРТ: ОААПОРТ, АЙЗЕНК И КЭТТЭЛЛ

Во введении к этой главе мы написали, что среди теоретиков в данной области нет одного бесспорного лидера, и поэтому мы решили рассмотреть исследования черт личности как общую позицию целого ряда исследователей. Базовое допущение этого подхода заключается в том, что индивиды существенно отличаются друг от друга чертами личности, т.е. широкими, обобщенными диспозициями (предрасположенностями) реагировать определенным образом.

Оллпорт, Айзенк и Кэттэлл могут считаться самыми представительными теоретиками в области психологии черт, потому что все они подчеркивают эти индивидуаль-

ные различия в широких диспозициях. В то же время они сами существенно отличаются друг от друга своими подходами к исследованию черт и своими взглядами на то, какое место занимает теория черт по отношению к другим теориям личности. Главное различие в этой связи касается использования факторного анализа для определения численности и природы личностных черт. Оллпорт был настроен критически к этому методу, Айзенк и Кэттэлл были его главными защитниками. Но при этом Айзенк подчеркивал только три обобщенных параметра черт, а Кэттэлл акцентировал ни много, ни мало 20 различных черт. Оллпорт, конечно, пошел еще дальше, чем Кэттэлл, предположив, что у каждого человека есть еще и уникальные черты, тем самым открыв двери исследованию бесконечного числа черт.

Помимо расхождений в методологии и количестве черт, эти три теоретика отличаются и своими подходами к мотивации. Если Айзенк вообще не использует понятие мотива, то и Оллпорт, и Кэттэлл находили ему место в своих теориях и предполагали, что связи между чертами и мотивами можно установить в ходе эмпирических исследований. И наконец, Оллпорт с Айзенком были яростными критиками психоанализа, тогда как Кэттэлл был не столь категоричен.

Таким образом, несмотря на общность позиции, между тремя теоретиками сохраняются существенные различия. И все-таки, каковы бы ни были расхождения, теория черт и соответствующие исследования вот уже более 50 лет остаются важным направлением психологии личности. Кроме того, как мы увидим в следующей главе, формируется новый объединяющий подход к личности с точки зрения черт личности. И несмотря на периодические нападки на фундаментальные положения теории черт, она остается мощной силой в психологии личности.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Черта (Trait). Диспозиция (склонность) вести себя определенным образом, которая проявляется в поведении человека в широком спектре ситуаций.

Кардинальная черта (Cardinal trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции, столь выдающейся и всепроникающей, что практически в каждом поступке можно проследить ее влияние.

Центральная черта (Central trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в достаточно широком диапазоне ситуаций.

Вторичная диспозиция (Secondary disposition). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в немногих ситуациях.

Функциональная автономия (Functional autonomy). Введенное Оллпортом понятие, фиксирующее тот факт, что мотив может стать независимым от своих причин. В частности, мотивы у взрослых могут стать независимыми от более ранней мотивации, лежащей в их основе, — от стремления к снятию напряжения.

Идиографический подход (Idiographic approach). Подход, акцен-

тируемый Оллпортом, в котором особое внимание уделяется глубокому исследованию жизни индивида и организации личностных переменных у данного конкретного человека.

Факторный анализ (Factor analysis). Статистический метод для определения совокупностей тех переменных или тех тестовых реакций, которые увеличиваются и уменьшаются совместно. Применяется при разработке личностных тестов и при построении некоторых теорий личностных черт (например, теорий Кэттелла, Айзенка).

Суперфактор (Superfactor). Фактор более высокого порядка, или вторичный фактор, представляющий собой более высокий уровень организации черт, чем исходные факторы, полученные из первичных данных.

Интроверсия (Introversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия—экстраверсия», характеризующийся склонностью к сдержанности, рефлексии, к избеганию шума и риска.

Экстраверсия (Extroversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия—экстраверсия», характеризующийся склонностью к общительности, дружелюбию, импульсивности и риску.

Невротизм (Neuroticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый стабильностью и низкой тревожностью на одном полюсе и нестабильностью и высокой тревожностью — на другом.

Психотизм (Psychoticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый склонностью к одиночеству и нечувствительностью (несенситивностью) к людям на одном полюсе

и к усвоению норм и обычаев и к проявлению заботы о людях — на другом.

Бивариантный метод (Bivariate method). По Кэттеллу, метод изучения личности, который следует классической схеме эксперимента, манипулируя независимой переменной и наблюдая ее влияние на зависимую переменную.

Клинический метод (Clinical method). По Кэттеллу, метод изучения личности, при котором исследователь проявляет интерес к сложным паттернам поведения, как они существуют в реальной жизни, но личностные переменные не оцениваются систематическим образом.

Мультивариантный метод (Multivariate method). По Кэттеллу, предпочитаемый им метод изучения личности, при котором одновременно исследуются взаимоотношения между множеством переменных.

Черты способностей, темперамента и динамические черты (Ability, temperament, and dynamic traits). В теории Кэттелла эти категории черт охватывают основные аспекты личности.

Поверхностная черта (Surface trait). В теории Кэттелла — это действия, которые кажутся связанными, но на самом деле их характеристики возрастают и уменьшаются независимо друг от друга.

Глубинная черта (Source trait). В теории Кэттелла — это действия, характеристики которых изменяются совместно, формируя независимый параметр личности, который выявляется в результате факторного анализа.

L-данные (L-data). В теории Кэттелла — это данные, взятые из жиз-

ни, относящиеся либо к поведению в повседневных жизненных ситуациях, либо к оценкам такого поведения внешними наблюдателями.

Q-данные (Q-data). В теории Кэттелла — это данные о личности, полученные из вопросника.

ОТ-данные (OT-data). В теории Кэттелла — объективные данные, или информация о личности, полученная из наблюдений за поведением в миниатюрных ситуациях.

Эрг (Erg). Понятие, введенное Кэттеллом для обозначения врожденных биологических влечений, которые дают поведению исходную мотивирующую энергию.

Сентимент (Sentiment). Понятие, введенное Кэттеллом для обозначения паттернов поведения, детерминированных средой, которые выражаются в аттитюдах (т.е. в оцен-

ках и готовностях действовать в определенном направлении) и связаны с лежащими в их основе эргами (т.е. с врожденными биологическими влечениями).

Состояние (State). Изменения настроения и эмоций (например, тревожность, депрессия, усталость), которые, по мнению Кэттелла, могут влиять на поведение человека в данный момент. Кэттелл считает, что диагностика одновременно и черты, и состояния позволяет предсказывать поведение.

Роль (Role). Поведение, которое считается должным, соответствующим положению или статусу человека в обществе. Роль выделена Кэттеллом как одна из переменных, которые ограничивают влияние на поведение личностных переменных в сравнении с ситуативными.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Понятие черты личности представляет широкую, обобщенную, диспозицию (склонность) вести себя определенным образом. Принято считать, что черты организованы в иерархию, начиная с конкретных реакций и кончая общими стилями психологического функционирования.

Оллпорт дифференцировал черты по важности, используя деление на кардинальные черты, центральные черты и конкретные диспозиции. Оллпорт также известен своим понятием функциональной автономии мотивов, описывающим тот факт, что мотивы взрослых людей могут стать независимыми от более ранних корней этих мотивов. Кроме того, Оллпорт подчеркивал полезность глубинного изучения индивида (идиографический подход).

Многие теоретики при изучении черт применяют статистический метод факторного анализа, чтобы получить классификацию черт. В результате применения этой техники формируется группа (фактор) признаков или реакций, так что признаки, принадлежащие одной группе (фактору), тесно коррелируют друг с другом и не связаны с признаками другой группы (фактора).

4. Согласно Айзенку, базовые параметры личности — это интроверсия-экстраверсия, невротизм и психотизм. Были разработаны вопросники для измерения людей по этим параметрам черт личности. Исследования были нацелены главным образом на параметр интроверсии—экстраверсии, который проявляется в различиях уровней активности и ее предпочитаемых видов. Айзенк считает, что индивидуальные различия черт личности имеют биологическую и генетическую основу. Тем не менее он также полагает, что под воздействием поведенческой терапии в личности могут происходить важные изменения.
5. Кэттэлл различал бивариантный, мультивариантный и клинический подходы к исследованию личности, сам предпочитая мультивариантное исследование взаимосвязей между многими переменными. Кэттэлл также разделил все черты на черты способностей, черты темперамента и динамические черты по одной классификации и на поверхностные и глубинные — по другой. Глубинные черты представляют собой взаимосвязанность поведения, которая открывается в результате факторного анализа, и именно из этих черт строится личность. Хотя главные усилия Кэттэлла были сосредоточены на вопросниках (вопросник 16 P.F.), он пытался показать, что те же самые факторы обнаруживаются и при использовании оценок внешних наблюдателей, а также объективных тестов. И последнее, Кэттэлл предположил, что на поведении в конкретной ситуации сказываются мотивационные переменные, такие, как эрги и сентименты, а также более кратковременные влияния состояний и ролей.
6. Теоретики черт личности, такие, как Оллпорт, Айзенк и Кэттэлл, признают, что центральное место в личности занимают обобщенные диспозиции. Но их подходы во многом различаются, особенно в том, что касается использования факторного анализа для обнаружения черт и определения количества черт, необходимых для описания личности.

ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ СО СТОРОНЫ ЕЕ ЧЕРТ: пятифакторная модель; приложения и оценка психологии черт

ПРИБЛИЖЕНИЕ К ЕДИНОЙ МОДЕЛИ: ПЯТИФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ

- Анализ названий черт в естественном языке и в вопросниках
 - • Фундаментальная лексическая гипотеза
 - • Большая Пятерка в личностных вопросниках
- Рост и развитие
 - • Возрастные изменения
 - • Черты как наследственные характеристики личности
- Взгляд с позиций теории эволюции
- Приложения модели
 - • Профессиональные склонности
 - • Здоровье и долгожительство
 - • Диагностика личностных расстройств
 - • Терапия
 - • Выводы и комментарии

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: 69-ЛЕТНИЙ МУЖЧИНА СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Вопросник 16 P.F.: черты, выде-

ленные с помощью факторного анализа

- Стабильность личности: Джим по прошествии 5 и 20 лет

ОЦЕНКА: СПОР О ЧЕЛОВЕКЕ И СИТУАЦИИ

- Устойчивость во времени
- Кросс-ситуативная устойчивость
- Заключение

ОБЩАЯ ОЦЕНКА ПОДХОДОВ К ЛИЧНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЕЕ ЧЕРТ

- Достоинства данных подходов
 - • Активная исследовательская деятельность
 - • Интересные гипотезы
 - • Потенциальные связи с биологией
- Недостатки данных подходов
 - • Проблемы с методом: факторный анализ
 - • Проблемы с понятием черты
 - • Что не попадает в поле зрения?

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы собираетесь поступать в аспирантуру, и Оллпорт, Айзенк и Кэттэлл пишут вам рекомендации. Что будет написано в этих трех письмах? Наверняка они будут совершенно разными. Айзенк будет описывать ваше поведение и ваши достижения в категориях своих трех суперфакторов, Кэттэлл рассмотрит порядка 20 более конкретных черт, а Оллпорт, быть может, сочинит подробный идиографический портрет, включив туда конфигурацию ваших совершенно уникальных черт. Хотя в письмах у всех троих, наверное, будут встречаться общие темы, ни один из теоретиков не отступит от выбранной теоретической позиции. Тогда возникает вопрос: как нам достичь согласия по базовым чертам, как выйти из этой патовой ситуации?

Предположим, мы сделаем следующее. Попросим тысячу людей описать тысячу других людей. Затем мы соберем все используемые в этих описаниях прилагательные, которые имеют отношение к чертам личности. В результате мы получим список личностных дескрипторов, который базируется не на теоретических предположениях, — список, в котором добросовестно перечисляются все те качества, которые люди считают важными. Конечно, список будет страдать избыточностью (например, слова *совершенный* и *безупречный* по смыслу означают одно и то же), что позволит нам значительно сократить его. Если затем мы подвергнем факторному анализу оценки личности по этим чертам, мы получим основные параметры описаний личностных черт. В результате можно достичь компромисса, который вряд ли устроит всех, но по крайней мере он будет достигнут посредством справедливой процедуры, а от его практической пригодности и полезности будет зависеть, примут ли его специалисты в этой области.

В этой главе мы продолжим обсуждение теории черт и рассмотрим попытки исследователей достичь согласия, используя процедуру, описанную выше. Мы задержим внимание на достигнутом согласии в отношении важности пяти базовых параметров черт личности и рассмотрим доказательства в поддержку этой пятифакторной модели, а также ее приложение к изучению отдельного индивида. Глава завершается общей оценкой подхода к личности с позиции ее черт.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Могут ли исследователи черт достичь согласия о единой модели?
2. Сколько и каких параметров необходимо для базового описания личности?
3. Может ли модель черт личности, полученная в результате факторного анализа, соотноситься с описаниями личности, которыми мы пользуемся в повседневном языке? Можно ли ожидать, что подобная модель будет универсальной для разных культур? Будет ли она иметь смысл с точки зрения нашего эволюционного наследия?

4. Какие следствия индивидуальные различия в чертах личности могут иметь для выбора карьеры, физического здоровья и психологического благополучия?
5. Насколько стабильны или вариативны черты личности во времени и в разных ситуациях? То есть насколько личность человека изменяется со временем и от ситуации к ситуации?

В предыдущей главе мы обсуждали подходы Оллпорта, Айзенка и Кэттелла. Как отмечалось, эти три теоретика сходятся в том, что черты — это фундаментальные единицы личности, представляющие собой обобщенные диспозиции (склонности, предрасположенности) реагировать определенным образом. В то же время все трое существенно отличаются друг от друга взглядами на использование факторного анализа и на количество и сущность базовых параметров, необходимых для адекватного описания личности.

Такие различия среди теоретиков черт личности вызывают у многих психологов, занимающихся личностью, закономерный вопрос: если черты — это базовые элементы личности, то почему исследователи не могут сойтись в том, какие именно черты являются базовыми и сколько их должно быть? Сейчас консенсус действительно начинает складываться вокруг **пятифакторной модели личности**, или, как ее еще называют, вокруг **Большой Пятерки (Big Five)**.

ПРИБЛИЖЕНИЕ К ЕДИНОЙ МОДЕЛИ: ПЯТИФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ

Прошедшее десятилетие стало свидетелем мощного всплеска интереса к самой фундаментальной проблеме психологии личности — исследованию научно обоснованной таксономии личностных черт. И что еще важнее, начинают появляться первые признаки консенсуса в отношении общего контура такой таксономии.

Источник : Goldberg, 1993, p. 26

Мы считаем, что в настоящий момент полезно принять в качестве рабочей гипотезы то, что пятифакторная модель личности по существу верно представляет структуру черт... Если эта гипотеза справедлива, т.е. если мы действительно открыли базовые параметры личности, то это означает поворотный момент в психологии личности.

Источник : McCrae & John, 1992, p. 176

Пятифакторная модель получает подтверждение из трех основных источников: 1) из факторного анализа огромного числа обозначений черт, встречающихся в естественном языке; 2) из связи вопросников для определения черт личности с другими вопросниками и оценками сторонних наблюдателей; 3) из анализа генетических (наследственных) влияний на личность (Digman, 1990).

Рассмотрим теперь каждый источник в отдельности, а также обсудим некоторые новейшие предположения, которые помещают теорию черт в контекст эволюционного развития.

Анализ названий черт в естественном языке и в вопросниках

Один из способов подойти к поиску базовых элементов личности — рассмотреть слова, которыми мы пользуемся для описания личности человека. Основная процедура такого исследования заключается в том, чтобы индивиды оценили себя или других людей по широкому кругу разнообразных черт, которые тщательно отбираются из словаря (John, Angleitner & Ostendorf, 1988). Полученные оценки затем подвергаются факторному анализу, с тем чтобы найти, какие черты варьируют совместно. Норман (Norman, 1963), опираясь в своем исследовании на ранние работы Оллпорта, Кэттелла и других, подверг факторному анализу оценки, полученные людьми от окружающих, и обнаружил пять базовых личностных факторов. Сходные пятифакторные решения постоянно обнаруживались во многих исследованиях, проведенных разными учеными на данных, полученных из самых разных источников, на разных выборках и с использованием разных инструментов измерения (John, 1990). Более того, было показано, что все пять факторов обладают значительной надежностью и валидностью и относительно стабильно сохраняются в течение жизни взрослого человека (McCrae & Costa, 1990, 1994).

В 1981 г. Голдберг наряду с результатами своих исследований проанализировал и чужие работы. Пораженный совпадением результатов, он предположил, что, «видимо, можно утверждать, что любая модель структурирования индивидуальных различий так или иначе будет сводиться — на некотором уровне — к чему-то вроде этой «Большой Пятерки» параметров» (р. 159). Так факторы получили свое название — **Большая Пятерка (Big Five)**. Слово *Большой (Big)* означало признание того, что каждый из пяти факторов включает в себя множество более конкретных черт. В личностной иерархии факторы Большой Пятерки почти такие же широкие и абстрактные, как и «суперфакторы» Айзенка. Хотя названия черт в Большой Пятерке слегка отличаются у разных авторов, мы будем использовать термины *Невротизм (Neuroticism, N)*, *Экстраверсия (Extraversion, E)*, *Открытость (Openness, O)*, *Доброжелательность (Agreeableness, A)*, *Сознательность (Conscientiousness, C)* (табл. 8.1). Обратите внимание на то, что, если написать в определенной последовательности первые буквы параметров Большой Пятерки, образуется слово **ОСЕАН**** (John, 1990, p. 96), которое легко запомнить.

Чтобы раскрыть смысл этих параметров, в табл. 8.1 приведены перечни прилагательных, которые описывают индивидов, набравших высокие и низкие баллы по каждому фактору. Невротизм (*N*) противопоставляет эмоциональной стабильности широкий спектр отрицательных эмоций, включая тревожность, печаль, раздражительность, нервное напряжение. Открытость (*O*) опыту означает широту, глубину и сложность мыслей и переживаний человека. Экстраверсия (*E*) и Доброжелательность (*A*) — обе суммируют межличностные черты, т.е. они определяют, что люди делают друг с другом и друг для друга. И последний

* В скобках приведены латинские буквы, которыми начинаются названия черт на английском языке. Так их принято употреблять в литературе. (Примеч. пер.) ** Слово «осеан» по-английски означает океан. (Примеч. пер.)

Таблица 8.1. Факторы черт личности, образующие Большую Пятерку, и примеры входящих в них шкал

<i>Характеристики тех, кто получил высокие оценки по данному фактору</i>	<i>Описания черт, входящих в фактор</i>	<i>Характеристики тех, кто получил низкие оценки по данному фактору</i>
Невротизм (N)		
Беспокойный, нервозный, эмоциональный, неуверенный, неадекватный, ипохондрический	Измеряет приспособленность либо эмоциональную нестабильность. Идентифицирует индивидов, подверженных неприятным переживаниям (дистрессам), склонных к чрезмерным страстям и порывам, к идеям, далеким от реальности, и к неадекватным реакциям на действительность	Спокойный, расслабленный, неэмоциональный, выносливый, уверенный, довольный собой
Экстраверсия (B)		
Общительный, активный, разговорчивый, ориентированный на людей, оптимистичный, любящий повеселиться, ласковый	Измеряет широту и интенсивность межличностных взаимодействий; уровень активности; потребность во внешней стимуляции; способность радоваться жизни	Сдержанный, трезво мыслящий, нежизнерадостный, отчужденный, ориентированный на дело, тихий, незаметный в компании
Открытость опыту (O)		
Любопытный, с широкими интересами, творческий, оригинальный, нетрадиционный, с богатым воображением	Измеряет активный поиск нового опыта и признание его самостоятельной ценности; терпимость к чужому, непривычному и исследовательский интерес к нему	Связанный условностями, приземленный, с ограниченными интересами, не обладающий ни художественным, ни аналитическим складом ума
Доброжелательность (A)		
Мягкосердечный, доброжелательный, доверчивый, услужливый, великодушный, легковерный, прямой	Измеряет качество отношения человека к другим людям на всем континууме от сочувствия до враждебности в мыслях, чувствах и действиях	Циничный, грубый, подозрительный, некоммуникативный, мстительный, безжалостный, раздражительный, манипулирующий другими
Сознательность (C)		
Организованный, надежный, усердный, самодисциплинированный, пунктуальный, перфекционистский, аккуратный, честный, настойчивый	Измеряет степень организованности, настойчивости и мотивированности индивида в целенаправленном поведении. Противопоставляет людей надежных и требовательных тем, кто апатичен и не тщателен в работе	Нецелеустремленный, ненадежный, ленивый, беспечный, небрежный, нерадивый, слабовольный, любящий наслаждения

Источник: Costa & McCrae, 1985, p. 2

Определения факторов в таблице 8.1 базируются на работах Косты и Мак-Крэя (Costa & McCrae, 1985, 1992). Определения, предлагаемые другими исследователями, очень похожи. Например, Голдберг (1992) предложил «Сквозной биполярный перечень», которым индивиды могут воспользоваться, чтобы быстро получить свои оценки по параметрам Большой Пятерки. Сокращенная версия этого перечня представлена ниже. Пожалуйста, прежде чем выполнять задание, внимательно изучите инструкцию.

Постарайтесь как можно точнее описать себя. Опишите себя таким, каким видите в настоящее время, а не таким, каким хотели бы видеть в будущем. Опишите себя, каким вы бываете в целом, в типичных ситуациях, в сравнении с другими знакомыми людьми того же пола и примерно того же возраста. На каждой из приведенных ниже шкал обведите кружком цифру, которая лучше всего описывает вас по данному качеству.

[illegible]

стабильный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	нестабильный
довольный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	недовольный
неэмоциональный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	эмоциональный

Закрытость—Открытость новому опыту

не склонный										с богатым
к воображению	1	2	3	4	5	6	7	8	9	воображением
нетворческий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	творческий
нелюбопытный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	любопытный
не склонный										склонный
к размышлению	1	2	3	4	5	6	7	8	9	к размышлению
(нерефлексивный)										(рефлексивный)
неискушенный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	искушенный
	Очень		Умерен-		Ни то,		Умерен-		Очень	
			но		ни дру-		но			
					гое					

ментальной лексической гипотезы:

Многообразие индивидуальных различий почти бесконечно, тем не менее большинство этих различий не имеет значения для повседневных взаимодействий человека с другими людьми и остается практически незамеченным. Сэр Френсис Гальтон, возможно, был одним из первых ученых, кто явно сформулировал фундаментальную лексическую гипотезу, предположив, что большинство важных индивидуальных различий в человеческих взаимодействиях в конце концов будут закодированы отдельными терминами в нескольких или даже во всех существующих языках мира.

Источник: Goldberg, 1990, p. 1216

Таким образом, Голдберг предполагает, что со временем люди обнаруживают, что какие-то индивидуальные различия особенно важны для их взаимодействий, и изобретают терминологию для облегчения работы с ними. Эти определения черт несут информацию об индивидуальных различиях, которые важны

для нашего собственного благополучия или для благополучия нашей группы или клана. Таким образом, они полезны, потому что служат прогнозу и контролю, — они помогают нам предвидеть, что будут делать другие люди, и благодаря этому контролировать жизненно важные результаты (Chaplin et al., 1988). Они помогают ответить на вопросы о том, как скорее всего поведет себя человек в широком спектре значимых ситуаций.

Если существуют универсальные вопросы, касающиеся индивидуальных различий и человеческих взаимодействий, то логично ожидать, что во всех языках мира будут обнаружены одни и те же базовые параметры черт личности. Есть ли доказательства того, что это действительно так? Последние обзоры исследований, проведенных в разных культурах на таких различных языках, как немецкий, японский и китайский, кажется, подтверждают фундаментальную лексическую гипотезу (Bond, 1994; Church, Katigbak & Reyer, 1995; John, 1990). Иными словами, появляются все новые свидетельства того, что люди в разных культурах, говоря на разных языках, конструируют личность в соответствии с пятифакторной моделью.

Большая Пятерка в личностных вопросниках

Любому студенту, изучающему личность, известно, что наша область деятельности не страдает от недостатка вопросников. Практически под каждое понятие и под каждую теорию личности разработан свой вопросник. В главе 7 мы рассматривали Е.Р.І.-вопросник Айзенка и кэттэлловский вопросник 16 Р.Ф. В психологии черт создано множество и других вопросников. Например, выше мы уже представили упрощенную версию одного из вопросников, разработанных Голдбергом (Goldberg, 1992), измеряющего Большую Пятерку с помощью перечня прилагательных. Кроме этих методик, основанных на использовании прилагательных, для измерения Большой Пятерки широко применяется и еще один тщательно разработанный вопросник.

Этот вопросник, созданный Костой и МакКрэм (Costa & McCrae, 1992) для измерения личностных факторов Большой Пятерки, прошел три этапа конструирования и пересмотра и получил название «*Переработанный личностный вопросник NEO*» («*NEO-Personality Inventory Revised*») (*NEO-PI-R*). Первоначально он был нацелен на измерение только трех факторов: Невротизма (*N*), Экстраверсии (*E*) и Открытости опыту (*O*) — и потому назывался «Личностный вопросник NEO» («*NEO-Personality Inventory*»).

Затем были добавлены факторы Доброжелательности и Сознательности, чтобы привести вопросник в соответствие с пятифакторной моделью. Кроме того, в каждом из факторов (или доменов) Большой Пятерки выделили шесть специфических **граней**; под гранями имеются в виду более конкретные черты, или компоненты, из которых складывается каждый обобщенный фактор Большой Пятерки (табл. 8.2.). Например, в NEO-PI-R Косты и МакКрэя фактор Экстраверсии представлен шестью гранями: Активностью, Напористостью, Поиском сильных ощущений, Положительными эмоциями, Тягой к людям и Теплотой. Каждая грань измеряется восемью вопросами, так что последняя версия NEO-PI-R в сумме насчитывает 240 вопросов (т.е. 5 факторов х 6 граней х 8 вопросов).

Возьмем, например, два пункта из шкалы измерения грани Активность: «Если я что-то делаю, то делаю энергично» и «Моя жизнь — это беговая дорожка» (Costa & McCrae, 1992, p. 70). По каждому пункту испытуемые отмечают, в какой степени они согласны или не согласны с данным утверждением, используя для этого пятибалльную шкалу. В результате все шкалы отличаются хорошей надежностью и валидностью относительно различных источников данных и относительно других инструментов — таких, как Перечень прилагательных Голдберга (Goldberg, 1992). И в заключение надо сказать, что МакКрэй и Коста активно выступают за применение в диагностике личности вопросников и критически настроены против проективных тестов и клинических интервью (McCrae & Costa, 1990).

Если предполагать, что NEO-PI-R действительно адекватный инструмент для измерения параметров пятифакторной модели личности, то интересно, какова корреляция его с другими признанными методиками? Авторы считают этот вопрос хорошей проверкой валидности теста, а также полезности всей пятифакторной модели и предлагают доказательства, подтверждающие, что оценки по NEO-PI-R хорошо коррелируют с оценками по другим вопросникам (McCrae & Costa, 1987). В особенности это справедливо для тех из числа других вопросников, которые построены на основе факторного анализа (см. главу 7), — таких, как вопросник Е.Р.И. Айзенка и вопросник 16 Р.Ф. Кэттелла (Costa & McCrae, 1992, 1994b). Эти результаты очень важны, потому что они доказывают общность старых факторно-аналитических моделей и Большой Пятерки. Например, обнаружилось, что суперфакторы Айзенка — Экстраверсия и Невротизм фактически идентичны одноименным параметрам Большой Пятерки, а айзенковский Психотизм оказался комбинацией низкого уровня Доброжелательности и низкого уровня Сознательности: люди, имеющую высокую оценку по Психотизму (например, преступники), как правило, недоброжелательны и характеризуются низким уровнем сознательности (Costa & McCrae, 1995). Аналогичным образом и шкалы кэттелловского вопросника 16 Р.Ф. отображаются в более общих параметрах Большой Пятерки (McCrae & Costa, 1990).

Более того, есть доказательства, что NEO-PI-R хорошо коррелирует с личностными измерениями, полученными другими средствами (например, с помощью Q-сортировки). И есть даже свидетельства, что оценки, полученные по NEO-PI-R, значимо коррелируют с данными вопросников совершенно другой теоретической ориентации (например, построенных на основе разработанной Мюрреем мотивационной модели личности). Последнее особенно важно, так как доказывает возможность установления связи между чертами и мотивами. На основании этих исследований МакКрэй и Коста утверждают, что пять факторов, измеряемых NEO-PI-R, и необходимы, и достаточны для описания базовых параметров личности. Фактически они идут еще дальше, полагая, что «ни одна другая система не является столь полной и столь экономной» (1990, p. 51).

Еще один интересный аспект NEO-PI-R заключается в том, что он может использоваться как для самооценочных ответов, так и для оценок внешними наблюдателями. В нескольких исследованиях самооценки испытуемых сопоставлялись с оценками, которые давали испытуемым коллеги и супруги. МакКрэй и Коста (McCrae & Costa, 1990) сообщают о значительном совпадении самооце-

Таблица 8.2. Грани параметров Большой Пятерки, измеряемые по вопроснику NEO-PI-R

НЕВРОТИЗМ: тревожность, враждебность, депрессия, самосознание, импульсивность, ранимость
ЭКСТРАВЕРСИЯ: теплота, тяга к людям, напористость, активность, поиск сильных ощущений, положительные эмоции
ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ: воображение, эстетизм, чувства, действия, идеи, ценности
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ: доверие, прямота, альтруизм, уступчивость, скромность, мягкость
СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ: компетентность, упорядоченность, чувство долга, потребность в достижении, самодисциплина, осмотрительность

Источники: *The NEO Personality Inventory Manual* (p. 2), by P.T. Costa, Jr. and R.R. McCrae, 1985, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; *NEO-PI-R, Professional Manual* (p. 3), by P.T. Costa, and R.R. McCrae, 1992, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

нок с оценками, данными супругом и знакомыми по всем пяти факторам. При чем совпадение между самооценкой и оценкой, данной супругом, выше, чем между самооценкой и оценкой, данной знакомым, возможно, потому, что супруги, как правило, знают друг друга лучше, чем знакомые, или потому, что супруги часто обсуждают личность друг друга (см.: Kenny et al., 1995). В этом исследовании было получено два важных результата: 1) одни и те же пять факторов обнаруживаются как на материале самоотчетов, так и на материале оценок, данных внешними наблюдателями (напомним о различии между S-данными и O-данными, которое мы ввели в главе 2); 2) среди наблюдателей (включая самого человека) есть согласие по поводу выраженности данной черты у индивида. Эти результаты считаются еще одним доказательством в пользу самооценочных измерений и пятифакторной модели личности.

Рост и развитие

Возрастные изменения

Как правило, исследователи черт сосредоточивали свое внимание на личности взрослого человека, оставляя специалистам по психологии развития вопросы о том, как развивается личность с младенчества до обнаруживаемой у взрослых Большой Пятерки черт. Как мы увидим чуть позже, психологи черт полагают, что индивидуальные оценки человека по параметрам Большой Пятерки остаются стабильными где-то после 30 лет. До этого возраста возможны значительные изменения и рост, что позволяет некоторым психологам утверждать, что, «подобно интеллекту и физическому росту, черты личности, видимо, имеют свою точку полной зрелости... развитие личности не завершено до окончания третьего десятилетия жизни» (Costa & McCrae, 1994a, pp. 139,142).

Ряд исследований показывает, что у подростков и молодых людей в возрасте 20—25 лет существенно выше *невротизм* и *экстраверсия* и ниже *доброжела-*

тельность и сознательность, чем у взрослых старше 30 лет (Costa & McCrae, 1994a). Эти результаты становятся интуитивно понятными, если мы сравним старшеклассников и студентов колледжа с их родителями. В среднем у подростков и юношей, видимо, больше тревог и проблем, связанных с принятием со стороны окружающих и самооценкой (более высокий уровень *невротизма*), они проводят больше времени в телефонных разговорах и в активном общении со своими друзьями (более высокий уровень *экстраверсии*), они более критически настроены и более требовательны по отношению к обществу в целом и к отдельным его представителям (меньшая *доброжелательность*) и часто они менее добросовестны и ответственны, чем от них ожидают (меньшая *сознательность*). Не удивительно, что говорят о «рассерженных молодых людях», а не о «рассерженных сорокалетних мужчинах» или о «рассерженных дедушках». Действительно, отрочество и юность — это время наибольшей неудовлетворенности, беспокойства, бурных страстей и мятежных протестов. Если обобщить сказанное, то изменения оценок по параметрам Большой Пятерки в этом возрастном периоде можно истолковать как рост, ведущий к приобретению большей зрелости к 30 годам; принятие на себя взрослых ролей в профессиональной и родительской деятельности дает большую уверенность и эмоциональное равновесие и приводит к росту компетентности и социализованности.

А что можно сказать о более ранних периодах развития? Исследования связей между темпераментом младенца, личностью ребенка и Большой Пятеркой черт у взрослого человека едва начались, но на этом пути уже есть первые впечатляющие достижения (Halverson, Kohnstamm & Martin, 1994). Смело можно предположить, что более ранние характеристики темперамента, такие, как *общительность, активность и эмоциональность*, развиваются и оформляются в такие известные нам параметры личности взрослого человека, как *экстраверсия и невротизм*. Тем не менее точные связи и процессы этого развития пока еще не установлены. Любопытно, что структура личности в детстве оказывается более сложной и менее интегрированной, чем у взрослого человека. Вместо привычных пяти факторов исследователи из США и Нидерландов обнаружили у детей целых семь (John, Caspi, Robins, Moffitt & Stouthamer-Loeber, 1994; van Lieshout & Haselager, 1994). Эти результаты подтверждают, что организация личности может претерпевать изменения на пути развития, так что первоначально не связанные между собой параметры (т.е. семь разных черт у ребенка), сливаясь друг с другом, формируют более широкие, более интегрированные параметры (т.е. пять факторов у взрослого). Так, например, две в основном наследственные черты темперамента — *общительность и активность* могут существовать по отдельности в детстве, но постепенно сливаются и образуют у взрослого фактор *экстраверсии*.

Черты как наследственные характеристики личности

Каким механизмом можно объяснить эти специфические возрастные изменения черт и долговременную стабильность, которая характерна для черт личности взрослого человека? Мы уже знаем, что Айзенк и Кэттелл подчеркивали генетический, наследственный характер черт. За прошедшее десятилетие было собрано немало впечатляющих данных, подтверждающих, что многие важные

черты личности имеют значительную наследственную компоненту (Bouchard et al., 1990; Loehlin, 1992; Plomin, 1994; Tellegen et al., 1988). Например, совсем недавно ученые сообщили об открытии гена, ответственного за стремление к новизне (Benjamin et al., 1996; Ebstein et al., 1996). Действие этого гена проявляется в экстраверсии, импульсивности, быстроте, возбудимости, исследовательском поведении. По последним оценкам, общая доля генетического фактора в чертах личности составляет где-то порядка 40%. Другими словами, около 40% индивидуальных различий в чертах личности объясняется наследственностью. В то же время степень наследуемости варьирует от черты к черте. Таким образом, хлесткие фразы некоторых газет, что «черты личности в основном даны от рождения» или «людьми рождаются, а не становятся», имеют под собой некоторое основание, но в то же время слишком упрощают этот сложный вопрос.

Долгое время многие психологи — как и многие люди вообще — не склонны были признавать, что личность имеет генетический базис. Однако набралось достаточно данных, ясно указывающих на то, что генетические факторы играют важную роль, в особенности в случае черт, связанных с темпераментом. Пытаясь определить долю генетического фактора в личности, психологи сравнивали степень сходства тестовых оценок личности у идентичных (однойцовых) близнецов, воспитанных вместе, со степенью сходства тех же оценок у идентичных близнецов, воспитанных врозь. Если гены играют преимущественную роль, то идентичные близнецы, воспитанные врозь, должны быть так же похожи друг на друга, как и идентичные близнецы, воспитанные вместе. Если же более важной является среда воспитания, то идентичные близнецы, воспитанные врозь, будут меньше похожи друг на друга, чем идентичные близнецы, воспитанные вместе.

Факты свидетельствуют о значительном сходстве между идентичными близнецами, выросшими врозь, — сходстве, часто близком к тому, которое наблюдается у идентичных близнецов, воспитывавшихся вместе. В одной недавней публикации утверждается: «Значительная доля вариации у разных людей почти каждой исследованной к настоящему периоду поведенческой черты, начиная с времени реакций человека и заканчивая его религиозностью, оказывается связанной с генетическими различиями между людьми. Достоверность этого факта больше не должна быть предметом обсуждения» (Bouchard et al., 1990, p. 227).

Важной задачей данных исследований было определить, какие именно аспекты среды значимы для развития личности. Естественно было бы предположить, что главную роль играет семейное окружение. Это допущение принято во многих теориях личности, особенно в психоаналитической теории. И тем не менее психологи, занимающиеся изучением близнецов, приходят к выводу, что для детей одной семьи семейная среда оказывается далеко не одинаковой (Plomin & Daniels, 1987). Условия семейного окружения важны для развития личности, но они по-разному воспринимаются и переживаются детьми, вырастающими в одной семье. Сиблинги* похожи друг на друга по личностным особенностям, но в основном за счет общих генов, а не благодаря одинаковому семейному опыту (Plomin, 1994; Plomin et al., 1990). Данные, схематически представленные на рис. 8.1, показыва-

* Сиблинги — siblings — братья и сестры, имеющие общих родителей, не близнецы. (Примеч. науч. ред.)

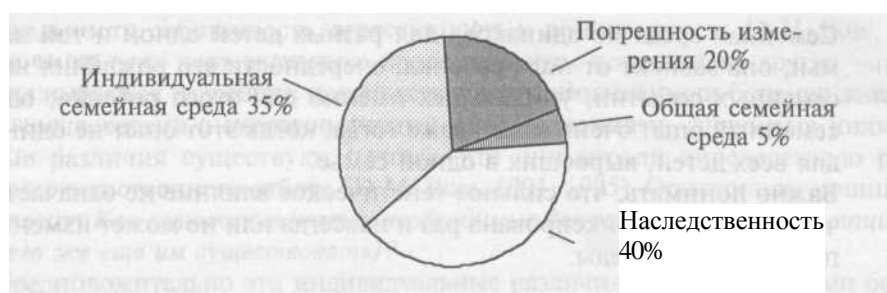


Рис. 8.1. Процент индивидуальных различий личностных характеристик, обусловленный генетическими факторами, влиянием общей семейной среды, индивидуальной семейной среды и погрешностью измерения (Dunn & Plomin, 1990, p. 50). © 1990, by Basic Books, a division of HarperCollins Publishers, Inc.

ют, что уникальная семейная среда, существующая у каждого ребенка в отдельности, намного важнее общей среды, совместно разделяемой всеми детьми данной семьи. Помимо этого, внесемейный опыт (школа, сверстники) еще больше усиливает различия между детьми одной и той же семьи.

В приведенном выше обсуждении мы предположили, что гены играют важную роль в формировании личности и что социальная среда, в особенности индивидуальная, «неразделенная с другими» среда, также играет большую роль. Еще один результат описанных исследований — это демонстрация того, что генетика влияет и на условия среды, которые родители создают своим детям, т.е. особенности личности ребенка, частично врожденные, оказывают влияние на то, как родители с ним обращаются (Plomin & Bergeman, 1991; Plomin et al., 1990). Другими словами, гены влияют на личность не только прямо, через биологические процессы, но и косвенно, через то, как человек выбирает, модифицирует и создает свое окружение. Например, спокойный, ласковый младенец вызывает у родителей реакцию, совершенно не похожую на ту, которая достается раздражительному и замкнутому чаду. Точно так же агрессивный, гиперактивный ребенок вызывает у родителей, сверстников и учителей совершенно не ту реакцию, которую вызовет тихий, пассивный ребенок. Такие дети и сами стремятся к различным условиям существования: агрессивного ребенка, в отличие от пассивного, тянет к среде возбуждающей, провоцирующей и стимулирующей. В этом смысле справедливо выражение, что люди сами создают свою среду (Caspi & Bern, 1990).

Подчеркивая важную роль генетического фактора в формировании личности, уместно сделать и некоторые предостережения. Наиболее существенными кажутся следующие четыре момента:

1. Вывод о важности генетического фактора не означает ни того, что развитие личности полностью предопределено биологически, ни того, что негенетические факторы не имеют значения.
2. Хотя генетические факторы могут влиять на семейное окружение, с которым сталкивается ребенок, однако главную ответственность за различия между людьми, обусловленные средой, несут все-таки не генетические факторы.

3. Семейная среда не одинакова для разных детей одной и той же семьи, она зависит от пола ребенка, очередности его рождения или от семейных событий, уникальных именно для этого ребенка; однако семейный опыт очень важен даже тогда, когда этот опыт не одинаков для всех детей, выросших в одной семье.
4. Важно понимать, что сильное генетическое влияние не означает, что черта личности фиксирована раз и навсегда или не может изменяться под влиянием среды.

Наша позиция состоит в признании постоянного взаимодействия между генетическими и средовыми влияниями и в необходимости отказаться от позиции «или... или». Чтобы подчеркнуть это, лучше всего процитировать того, кто в последнее время ратует за признание важности генетического фактора в развитии личности: «Хорошо, что психология личности в последнее время сдвинулась с упрощенной позиции исключительно средового детерминизма. Правда, есть опасность, что шар, откатившись от средового детерминизма, будет послан слишком далеко и попадет в другую лузу — туда, где личность почти полностью детерминируется биологическими факторами» (Plomin et al., 1990, p. 225).

Взгляд с позиций теории эволюции

Многие специалисты по психологии черт рассматривают пятифакторную модель и черты в целом с точки зрения теории эволюции. Это представление складывается из двух компонентов. Первый компонент — возвращаясь к фундаментальной лексической гипотезе Голдберга (1990) — состоит в том, что понятие черт появилось, чтобы помочь людям категоризировать действия, принципиально важные для условий человеческого существования. Какие стороны взаимодействия особенно важны? Голдберг (1981) утверждал, что люди, вступая во взаимодействие с некой персоной (X), задаются пятью фундаментальными и универсальными вопросами:

1. Этот X — активный и доминантный или пассивный и уступчивый (могу ли я «заботить» Хили X попытается «заботить» меня)?
2. Этот X — доброжелательный (теплый и приятный) или недоброжелательный (холодный и отчужденный)?
3. Могу ли я положиться на этого X (добросовестный ли он и ответственный или небрежный и ненадежный)?
4. В здравом ли он уме (стабильный) или «с придурью» (непредсказуемый)?
5. Сообразительный он или тупой (насколько легко я смогу научить его чему-нибудь)?

Не удивительно, что эти пять вопросов перекликаются с параметрами Большой Пятерки.

Второй компонент связан с представлением о том, что люди, будучи биологическими существами, похожи на человекообразных обезьян, и поэтому их роднят некоторые общие характеристики. По одной из версий, семь черт встречаются и у человека, и у обезьяны: уровень активности, уровень страха, импульсивность,

общительность, заботливость, агрессивность и доминантность (А.Н. Buss, 1988). Какие-то из этих черт связаны с просоциальным поведением, другие — с тем, как мы пытаемся разрешать конфликты с окружающими или боремся за власть.

В соответствии с эволюционными представлениями, значимые индивидуальные различия существуют потому, что они играли определенную роль в процессе естественного отбора (D.M. Buss, 1991, 1995). Основопологающий вопрос гласит: *Как возникают черты, необходимые для решения задач адаптации (ибо для чего же еще им существовать) ?*

Предположительно эти индивидуальные различия связаны с такими базовыми эволюционными задачами, как выживание и воспроизведение рода. Такие черты, как экстраверсия и эмоциональная стабильность (в противоположность невротизму), могут быть особенно важны для подбора партнеров (Kenrick et al., 1990), а сознательность и доброжелательность — для выживания группы. Таким образом, термины, обозначающие черты в нашем естественном языке, отражают индивидуальные различия, важные для решения задач, с которыми должны были сталкиваться люди в длинной истории своего эволюционного развития.

Взгляд на теорию черт с позиций теории эволюции сложился сравнительно недавно, и требуется еще много сделать и в теоретическом и в исследовательском плане. Но важно уже то, что предпринята попытка укоренить теорию личности в биологических принципах, объединяющих человека с другими биологическими видами. По словам одного из сторонников этой позиции: «Нет никаких оснований считать, что мы по каким-то причинам не попадаем под действие организующих сил эволюционного естественного отбора. У теорий личности, не согласующихся с теорией эволюции, мало шансов оказаться истинными» (D.M. Buss, 1991, p. 461). Наряду с работами в области наследственности и индивидуальных физиологических различий, связанных с чертами личности, эволюционный подход дает хорошие возможности для взаимодействий с биологической наукой.

Приложения модели

Как было показано выше, пятифакторная модель рассматривается многими современными теоретиками как основа для адекватного представления структуры личности. Кроме того, NEO-PI считается подходящим инструментом для измерения этих основных параметров личности. Это подразумевает огромные потенциальные возможности приложения модели и личностного вопросника, включая выбор профессии, психодиагностику личности и психопатологии, а также выбор психотерапии. Развитие в этих направлениях идет сейчас полным ходом, и требуется время, чтобы оценить результаты. И тем не менее на данный момент некоторые из предлагаемых приложений могут быть рассмотрены.

Профессиональные склонности

Психологи, работающие в области профессионального поведения, предполагают, что свойства личности связаны с видами карьеры, которые выбирают люди, и с тем, как они действуют в этих профессиях. Идея состоит в том, что люди с определенными личностными характеристиками скорее отдадут предпочтение одним профессиям, чем другим, и будут успешнее в них работать.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРЕСТУПНИКАМИ РОЖДАЮТСЯ ИЛИ СТАНОВЯТСЯ?

Степень наследуемости личностных характеристик — важный вопрос для психологов, имеющий также и большую социальную значимость. Некоторые люди полагают, что можно говорить о существовании «агрессивной личности» и о том, что преступниками рождаются, а не становятся. Другие думают иначе.

Множество свидетельств, основанных на исследовании близнецов и приемных детей, говорит о том, что на долю наследственности приходится порядка 40% всех индивидуальных различий по такой черте, как агрессивность. Более того, постоянно растет количество данных о генетической обусловленности преступного поведения. Например, вероятность того, что идентичные (однояйцовые) близнецы совпадут по своей преступной деятельности, в два раза превышает подобную же вероятность у обычных (разнойцовых) близнецов. Кроме того, была обнаружена тесная связь между антисоциальным поведением усыновленных детей и анало-

гичным поведением их биологических родителей. Сарнофф Медник (Sarnoff Mednick), один из ведущих специалистов в этой области, считает: «Все эти исследования показывают, что мы должны серьезно относиться к той мысли, что некоторые биологические характеристики, передающиеся по наследству, могут стать причиной вовлечения человека в преступную деятельность».

Означает ли это, что преступное поведение некоторым людям написано на роду? Не обязательно. В случае, когда биологические родители имели судимость с обвинительным приговором, а у приемных родителей таковой не было, только небольшая часть их детей впоследствии получала судимость с обвинительным приговором. Таким образом, хотя генетическое влияние может приводить к развитию криминального поведения, улучшение социальных условий может снизить вероятность такого развития событий.

Источники: *Psychology Today*, March, 1985; Rushton & Erdle, 1987.

Например, согласно пятифакторной модели, индивиды с высокими оценками по экстраверсии должны чаще предпочитать и успешнее действовать в социальных и предпринимательских профессиях по сравнению с интровертами. Если взять другой пример, то люди, имеющие высокие оценки по открытости, должны чаще предпочитать и успешнее действовать на художественном и исследовательском поприщах (т.е. в журналистике, сочинительстве), чем люди с меньшей открытостью. Так как профессии художников и исследователей требуют любопытства, творчества и независимого мышления, то они больше подойдут индивидам с высокими оценками по открытости опыту.

Здоровье и долгожительство

Сама идея, что свойства личности как-то связаны со здоровьем, восходит по меньшей мере к древним грекам, которые верили, что есть связь между болезнью и темпераментом. Современные исследования говорят о том, что в этой вере есть немалая доля истины. Многолетнее изучение этой проблемы указывает на важную роль фактора сознательности в прогнозировании того, кто живет дольше (Friedman et al., 1995a, 1995b). В этом лонгитюдном исследовании огромная выборка детей отслеживалась в течение 70 лет несколькими поколениями исследователей, которые наблюдали за тем, кто из участников исследования умирал и каковы были причины смерти. Взрослые, которые в детстве обнаруживали высокую сознательность (в возрасте 11 лет, по оценкам родителей и учителей), жили значительно дольше, и вероятность их смерти в любом случайно выбранном году была на 30% меньше.

Почему сознательные индивиды живут дольше? То есть в чем заключается причина таких различий по продолжительности жизни? Во-первых, исследователи исключили возможность того, что переменные среды, например развод родителей, объясняют эффект действия сознательности. Во-вторых, в течение жизни у сознательных индивидов существует меньшая вероятность умереть насильственной смертью, в то время как менее сознательные индивиды чаще рискуют, что приводит к дракам и несчастным случаям. В-третьих, сознательные люди были менее склонны к курению и сильному пьянству. Исследователи полагают, что сознательность, вероятно, влияет на целостную систему поведения, имеющую отношение к здоровью. Так, помимо того что для этих людей существует меньшая вероятность стать курильщиком или алкоголиком, они также с большей вероятностью будут регулярно заниматься физическими упражнениями, соблюдать сбалансированную диету, регулярно ходить на осмотр к врачам, соблюдать режим, рекомендованный медиками, и избегать загрязненной окружающей среды.

В итоге, последствия небрежности или беззаботности суммируются в течение жизни и могут стать весьма пагубными в конце. В более общем плане эффект сознательности показывает, что важная роль в формировании здоровой или нездоровой окружающей среды принадлежит самому индивиду. Фридман и его коллеги (Friedman et al., 1995a) заключают, что «хотя распространено представление о том, что распушенный хам может преуспевать, перешагивая через людей, кажется, это все же не так. Не обнаруживаем мы и торжества изнеженной лени. Если смотреть на жизнь, как на беговую дорожку, ведущую к смерти, нас должно обнадеживать то, что "хорошие парни" финишируют последними» (р. 76).

Диагностика личностных расстройств

Пятифакторная модель и NEO-PI рассматриваются как средство измерения базовых эмоционального и мотивационного стилей и стиля межличностных отношений. Ряд исследователей, работающих с Большой Пятеркой, заявили недавно, что многие виды патологического поведения лучше всего расценивать как утрированное проявление черт нормальной личности (Costa & Widiger, 1994). Иными словами, с этой точки зрения, многие формы психопатологии попадают в тот же континуум, что и норма, вместо того чтобы образовывать какую-то особую группу, выдернутую из нормального распределения черт (Widiger, 1993).

Например, личность с навязчивыми действиями можно рассматривать как имеющую крайне высокую выраженность фактора сознательности, а антисоциальную личность — как личность с крайне низким фактором доброжелательности. Эти примеры посвящены отдельным факторам, но гораздо более важными могут оказаться паттерны оценок по всем пяти факторам.

Терапия

Пятифакторная модель может оказаться полезной и при подборе соответствующего лечения. Понимая личность клиента, терапевту легче будет предвидеть его проблемы и планировать курс лечения (MacKenzie, 1994; Sanderson & Clarkin, 1994). Еще одно важное достоинство модели заключается в том, что она может помочь с выбором оптимальных форм терапии (Costa & Widiger, 1994; Costa & McCrae, 1992; Miller, 1991). Принцип здесь тот же самый, что и в выборе профессии: если индивид со своими личностными особенностями будет успешнее действовать в одной профессии, чем в другой, то точно так же он может получить больше пользы от одного вида психотерапии, чем от другого. Например, индивиды с высокими оценками по фактору открытости опыту получают больше пользы от терапии, которая будет стимулировать познавательный поиск и фантазию, чем индивиды с низкими значениями этого фактора. Последние могут предпочесть и получить больше пользы от более директивных форм терапии, включая применение медикаментов. Один клиницист, работающий над этой проблемой, отмечает, что ему часто приходилось слышать от пациента с низкой степенью открытости приблизительно следующее: «Некоторых людей надо положить на кушетку и говорить об отношениях с матерью. Моя "терапия" — это физически выкладываться в гимнастическом зале» (Miller, 1991, р. 426). Напротив, человек с высокой степенью открытости может предпочесть толкование сновидений в психоанализе или акцент на самоактуализацию, характерный для гуманистического подхода.

Еще одно применение пятифакторная модель нашла в консультировании супругов. Вспомним, что NEO-PI имеет две формы — для самооценок и для оценок со стороны других людей. Используя эти формы в консультировании, можно облегчить и стимулировать понимание каждым супругом самого себя, понимание соответствия со своим супругом по личностным характеристикам и понимание того, что каждый воспринимает самого себя иначе, чем его (или ее) партнер. В отношениях супругов проблема часто упирается в то, что индивид видит себя совершенно не так, как он воспринимается своим партнером. Зачастую супруги даже не подозревают о подобных расхождениях и удивляются, почему у них существуют такие трудности в отношениях. Например, человек может оценить себя как экстраверта с высокой степенью сознательности, но его партнер поставит ему по обоим факторам низкие оценки. Консультант может использовать подобную информацию, чтобы дать партнерам обратную связь о различиях в восприятии и затем помочь им конструктивно преодолеть взаимонепонимание.

Выводы и комментарии

Итак, сторонники пятифакторной модели предполагают, что, поскольку модель дает полный психологический портрет индивида, она может оказаться

особенно ценной в области профессиональной ориентации, психодиагностики и терапии. Эффективность модели в этом плане, так же как и эффективность NEO-PI в качестве измерительного инструмента, еще предстоит исследовать. Однако несколько моментов следует отметить уже сейчас.

Во-первых, это направление еще только разворачивается и далеко не ясно, насколько эффективными окажутся эти пять факторов в выявлении множества различных типов личности, от которых зависит успех в большинстве профессий, или насколько эффективными они будут в выявлении множества разнообразных форм психопатологии, интересующих клиницистов. Во-вторых, на сегодняшний день модель больше обещает в плане выявления и описания разнообразных форм психопатологии, чем в плане объяснения этих расстройств (Miller, 1991). В то время как другие теории личности позволяют объяснить появление многих личностных расстройств (например, психоаналитическая теория стадий развития), пятифакторная модель уделяет мало внимания этим проблемам. И наконец, следует отметить, что модель не предлагает своего терапевтического подхода. В отличие от теорий, которые мы рассматривали до сих пор, каждая из которых связана с моделью лечения людей, имеющих психологические проблемы, пятифакторная модель молчит в ответ на вопрос, каким образом люди могут изменяться.

АНАЛИЗ КОНКРЕТНОГО СЛУЧАЯ: 69-ЛЕТНИЙ МУЖЧИНА*

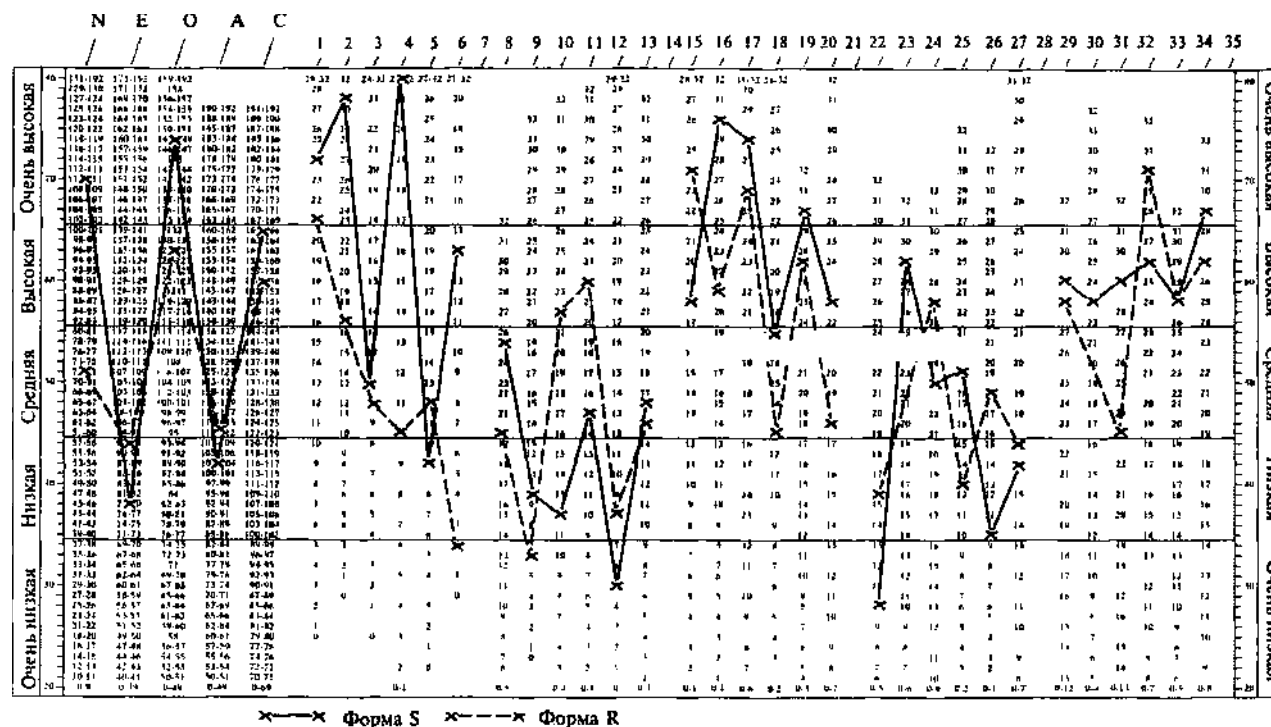
Примеры конкретных случаев нечасто встречаются в литературе по теории черт, несмотря на то что занимается она как раз индивидуальными различиями. С появлением NEO-PI-R мы получили описания конкретных индивидов с позиции психологии черт. Как уже сообщалось в этой главе, NEO-PI-R — это вопросник, содержащий 240 утверждений, и человек оценивает степень своего согласия или несогласия с каждым из них по пятибалльной шкале. Баллы суммируются в оценки по пяти базовым факторам. Кроме того, для каждого «большого» фактора рассчитываются оценки более конкретизированных *черт-граней*, образующих данный фактор. Эти грани позволяют сделать более тонкий, детальный анализ внутри каждой обобщенной категории черт.

Данный конкретный случай описывает 69-летнего мужчину, обратившегося в психологическую клинику по поводу болей в груди и высокого кровяного давления. Это был мелкий предприниматель, который два года назад перенес операцию шунтирования коронарных сосудов и боялся, что может умереть, оставив жену и бизнес без защиты. На первом приеме он заявил, что в течение всей своей жизни испытывал тревогу, особенно в социальных ситуациях и в незнакомом окружении. Интеллект у него был явно выше среднего.

На рис. 8.2 показаны оценки пациента по пяти факторам и по шкалам-граням для каждого фактора. Кроме того, на этом же рисунке приведены оценки, данные пациенту его женой. Таким образом, и самоотчет (форма S), и внешнее оценива-

* Этот материал воспроизводится из издания: NEO Personality Inventory Manual, © 1985, by PAR, Inc. с особого разрешения издателя. Издатель — Psychological Assessment Resources, Inc., Odessa, Florida 33556.

Л. Р. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) 1-K
Paul T. Costa, Jr., Ph.D. and Robert R. McCrae, Ph.D.



- 1 — Тревожность (N1)
- 2 — Враждебность (N2)
- 3 — Депрессия (N3)
- 4 — Самосознание (N4)
- 5 — Импульсивность (N5)
- 6 — Ранимость (N6)
- 7 — НЕВРОТИЗМ, сумма (N)
- 8 — Теплота (E1)
- 9 — Тяга к людям (E2)
- 10 — Напористость (E3)
- 11 — Активность (E4)
- 12 — Поиск сильных ощущений (E5)
- 13 — Положительные эмоции (E6)
- 14 — ЭКСТРАВЕРСИЯ, сумма (E)
- 15 — Воображение (O1)
- 16 — Эстетизм (O2)
- 17 — Чувства (O3)
- 18 — Действия (O4)
- 19 — Идеи (O5)
- 20 — Ценности (O6)
- 21 — ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ, сумма (O)
- 22 — Доверие (A1)
- 23 — Прямота (A2)
- 24 — Альтруизм (A3)
- 25 — Уступчивость (A4)
- 26 — Скромность (A5)
- 27 — Мягкость (A6)
- 28 — ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ, сумма (A)
- 29 — Компетентность (C1)
- 30 — Упорядоченность (C2)
- 31 — Чувство долга (C3)
- 32 — Потребность в достижении (C4)
- 33 — Самодисциплина (C5)
- 34 — Осмотрительность (C6)
- 35 — СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ, сумма (C)

Рис. 8.2. Самооценки 69-летнего мужчины (форма S) и оценки, данные его женой (форма R) по шкалам-граням и итоговым параметрам вопросника NEO PI-R (Costa & McCrae, 1992, p. 27). Воспроизводится из издания: NEO Personality Inventory Manual, © 1985 by PAR, Inc. с особого разрешения издателя. Издатель — Psychological Assessment Resources, Inc., Odessa. Florida 33556.

ние (форма R) сведены на одном графике и их можно сравнивать между собой. В целом и самооценки пациента, и оценки внешнего наблюдателя (жены) неплохо согласуются друг с другом. И те, и другие изображают его как открытого опыту, сознательного, интроверта. Наибольшие расхождения касаются шкал-граней Невротизма, особенно № 4 (*Самосознание*) и № 6 (*Ранимость, Уязвимость*). Жена явно недооценила выраженность у мужа этих черт, а обсуждение результатов с супружеской парой показало, что муж неохотно делился с женой своими стрессовыми переживаниями. Более открытая коммуникация между супругами в отношении страхов и уязвимых сторон клиента стала целью терапии.

Общее описание личности в терминах Большой Пятерки

Самой отличительной чертой индивидуальности 69-летнего мужчины был его высокий *Невротизм*. Индивиды с подобными значениями по данному фактору склонны переживать интенсивные негативные эмоции, и часто они испытывают сильный психологический дискомфорт. Они угрюмы, сверхчувствительны и разочарованы многими сторонами своей жизни. Они имеют, как правило, низкую самооценку и нереалистические ожидания и идеи. Это тревожные люди, которые постоянно беспокоятся о себе и своих планах. Друзья и соседи обычно считают их нервными, напряженными («натянутыми, как струна»), ранимыми и слишком копающимися в себе по сравнению с обычными средними людьми.

Шкалы-границ *Невротизма* показывают, что этот человек, как правило, тревожен, полон недобрых предчувствий и склонен беспокоиться по всякому поводу. Он часто злится на других, считая их причиной своих неудач, но неудачных периодов у него на самом деле не больше, чем у других людей. Часто проблемой для него становятся его собственные смущение и робость, когда приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Он сам говорит, что хорошо контролирует свои порывы и желания, но не способен справиться со стрессом.

Этот человек имеет очень высокую оценку по фактору *Сознательности*. Мужчины с такими значениями по данному фактору ведут упорядоченную жизнь, стремясь достичь своих целей благодаря хорошо продуманным планам. У них имеется сильная потребность в достижении. Они, как правило, аккуратны, пунктуальны, хорошо организованы и выполняют все обязательства, которые на себя берут. Они относятся очень серьезно к своему моральному, гражданскому и личному долгу и ставят дело выше удовольствий. Для них характерна высокая компетентность в разных областях деятельности и хорошая самодисциплина. Внешние наблюдатели описывают таких людей, как добросовестных, надежных, усердных и настойчивых.

Очень высока и оценка 69-летнего мужчины по фактору *Открытости опыту*. Люди с такими высокими значениями по данному фактору испытывают сильнейший интерес к опыту самому по себе. Они стремятся к новизне и разнообразию и отдают заметное предпочтение сложности. Они отличаются повышенным вниманием к своим собственным чувствам и способностью распознавать эмоции других людей. Они очень восприимчивы к красоте в искусстве и в природе. Их влечение к новым идеям и альтернативным системам ценностей делает их особенно терпимыми к людям и позволяет принимать нетрадиционные взгляды и установки. Окружающие считают подобных людей

впечатлительными, имеющими богатое воображение, смелыми, независимыми и творческими.

Наш герой получил очень низкие оценки по *Экстраверсии*. Люди с такими оценками являются весьма интровертированными, предпочитая делать большинство вещей самостоятельно или в небольшой группе. Они избегают больших и шумных вечеринок и не получают удовольствия от знакомства с новыми людьми. Они обычно незаметны и пассивны в компаниях. Они редко испытывают сильные положительные эмоции, такие, как наслаждение или возбуждение. Те, кто хорошо знает этих людей, вероятнее всего, скажут, что они замкнуты, серьезны, застенчивы и предпочитают одиночество. Тот факт, что эти люди — интроверты, не обязательно означает, что они лишены навыков общения: многие интроверты успешно функционируют в ситуациях, требующих общения, хотя они и предпочитают их избегать. Отметим также, что интроверсия не обязательно сопровождается развитой интроспекцией. Эти люди склонны к размышлениям и рефлексии только в том случае, если они имеют при этом и высокие оценки по фактору открытости опыту.

В случае с *Экстраверсией* шкалы-границы показывают, что у нашего героя — средний уровень теплоты в межличностных отношениях, но он редко получает удовольствие от больших и шумных сборищ или вечеринок. Ему нелегко самоутверждаться, и он предпочитает держаться в тени на собраниях или в групповых дискуссиях. Его энергичность и уровень активности находятся на среднем уровне. Возбуждение, стимуляция и всякие ужасы мало его привлекают, но радости и счастья он переживает столько же, сколько и самый обыкновенный человек.

И последнее, оценки по *Доброжелательности* у этого 69-летнего мужчины самые средние. Люди с такими значениями по данному фактору мало чем отличаются от других по своему расположению к окружающим. Они могут сочувствовать, но могут быть жесткими, они доверяют людям, но они не простодушные добрячки и готовы к конкуренции точно так же, как и к сотрудничеству.

Некоторые возможные следствия личностных черт

Пытаясь справиться с повседневными стрессами, этот индивид, весьма вероятно, дает на них неэффективные, неконструктивные реакции — такие, как враждебность по отношению к другим, самообвинения или спасительные фантазии. В случае угроз, потерь или вызова он чаще других прибегает к юмору и реже — к вере. Кроме того, сталкиваясь с проблемами, он несколько менее склонен обращаться к позитивному мышлению и к прямому действию.

Если говорить о *соматических жалобах*, то этот человек может быть сверхчувствительным в отношении своего физического здоровья, проявляя пристальное внимание к любому недомоганию и остро реагируя на болезнь. Если говорить о медицинской стороне вопроса, то врачам не мешало бы всякий раз, когда это возможно, искать объективные подтверждения его субъективных жалоб.

Рассматривая его *психологическое благополучие*, важно отметить, что его настроение и удовлетворенность различными аспектами своей жизни будут меняться в зависимости от обстоятельств. Тем не менее в долгосрочной перспективе этот человек скорее будет восприимчив к жизненным неприятностям, чем к наградам и радостям, и, таким образом, будет чувствовать себя относительно несча-

стным. Так как он открыт опыту и интроспекции, его переживания могут быть более глубокими и настроение может меняться сильнее, чем это бывает у среднего человека. А так как у него высокая степень *сознательности*, его достижения и компетентность могут давать ему более сильное чувство удовлетворения жизнью.

Если говорить о *когнитивных процессах*, то мышление, ценности и нравственные принципы нашего героя должны быть сложнее и дифференцированнее, чем у других людей его уровня интеллекта и образования. Так как он открыт опыту, то, вероятно, лучше других выполнит тест на способность к дивергентному мышлению, т.е. он сможет найти быстрые, гибкие и оригинальные решения многих предложенных задач. Он скорее всего окажется творческим человеком и в своей работе, и в своих увлечениях.

И наконец, этот индивид, вероятно, обнаружит высокий уровень выраженности следующих мотивов и потребностей: в достижении, в когнитивной структурированности, в настойчивом стремлении к цели, в избегании вреда (опасности), в порядке, в чувственном опыте (сенсорном удовольствии и эстетическом чувстве), в опеке (поддержке и симпатии) и в понимании (интеллектуальной стимуляции) — и низкий уровень выраженности следующих потребностей: в доминировании, в принижении другого и в импульсивности.

Результаты терапии

Так как пациент обнаружил очень высокий уровень открытости опыту, он оказался восприимчив к методикам, использующим воображение и самовнушение с целью снижения кровяного давления и нервного напряжения. Благодаря высокому уровню сознательности, он регулярно практиковал эти новые навыки дома. И в результате к концу десятого сеанса он существенно понизил свое кровяное давление и смог обходиться без специальной терапии.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Вопросник 16 Р.Ф.: черты, выделенные с помощью факторного анализа

Теперь вернемся к случаю Джима и посмотрим, как его личность выглядит в зеркале личностных вопросников. Начнем с *вопросника 16Р.Ф.*, разработанного Кэттеллом. Джим заполнил обе формы (А и В) вопросника. Приведенное ниже описание личности Джима было сделано психологом, который оценивал результаты по вопроснику 16 Р.Ф., но не имел никаких других данных о Джиме.

Джим очень способный и открытый молодой человек, хотя и неуверенный в себе, подверженный спадам настроения и несколько зависимый. Он менее напористый, менее сознательный и менее рискованный, чем может показаться сначала. Джима приводят в замешательство и беспокоят мысли о том, кто он есть и куда движется, он склонен к интроспекции и довольно тревожен. Его личностный профиль показывает, что он может испытывать серьезные колебания настроения и склонен к психосоматическим жалобам. Так как вопросник 16 Р.Ф. предъявлялся студентам колледжей по всей стране, мы можем сравнить Джима со средним студентом

колледжа. По сравнению с другими студентами Джим более умен, более общителен и очень сенситивен, часто испытывает тревогу и депрессию.

Вспомним, что факторно-аналитический метод позволяет нам уменьшить количество специфических черт, необходимых для описания Джима. Из 16 первичных факторов было получено четыре вторичных: Низкая тревожность—Высокая тревожность, Интроверсия—Экстраверсия, Тонкокожая эмоциональность—Бдительная уравновешенность и Подчиненность (зависимость от группы, пассивность)—Независимость. У Джима крайне высокие оценки по двум из этих факторов. Во-первых, как и ожидалось, Джим имеет очень высокий уровень тревожности. Это означает, что он недоволен собой и чувствует, что ему недостает способности справляться с жизнью и достигать того, чего он хочет. Высокий уровень тревожности также предполагает возможность наличия физических расстройств и психосоматических симптомов. Во-вторых, Джим имеет очень низкий уровень бдительной уравновешенности или, наоборот, он является высоко чувствительным и эмоциональным. Это означает, что, вместо того чтобы быть предприимчивым и решительным человеком, Джим озабочен своими эмоциональными проблемами и часто бывает обескуражен и фрустрирован. Хотя он сенситивен к жизненным тонкостям, такая сенситивность иногда приводит к озабоченности и слишком большим колебаниям перед тем, как действовать. Оценки Джима по двум другим факторам показывают, что он не является ни ярко выраженным интровертом, ни экстравертом, точно так же у него не обнаруживается ни зависимости, ни независимости. В итоге, его отличительные характеристики — это тревожность, сенситивность и эмоциональность.

Обсуждение данных

Прежде чем мы спрашиваем с вопросником 16 Р.Ф., следовало бы заметить, что две важные особенности личности Джима обнаружились в результате работы именно с этим тестом, а не с каким-нибудь другим методом диагностики. Первая особенность — это частые колебания настроения Джима. Ознакомившись с результатами, полученными по вопроснику 16 Р.Ф., Джим признался, что настроение у него колеблется часто и принимает крайние формы — от безмерного счастья до тяжелой депрессии. В последнее время он начал выливать эти чувства на других и, как он выразился, стал колючим и «кусачим», т.е. враждебно настроенным к окружающим. Вторая по важности особенность касается психосоматических жалоб. У Джима были серьезные проблемы с язвой желудка, и он часто вынужден был пить молоко для облегчения болей. Заметим, что хотя это серьезное заболевание, которое доставляет ему значительные неприятности, Джим вообще не упомянул о нем в автобиографии.

Исходя из данных, полученных по вопроснику 16 Р.Ф., мы можем разглядеть множество важных сторон личности Джима. Понятие черты, выражающее обобщенную тенденцию реагирования и относительно постоянные особенности поведения, оказалось весьма полезным для описания личности Джима. Из результатов вопросника 16 Р.Ф. мы узнали, что хотя Джим любит быть на людях, он в основе своей робок и заторможен. В этом как раз и выражаются характеристики тревоги, фрустрации и внутренней конфликтности. Но остается вопрос: достаточно ли 16 параметров для описания личности, особенно когда они

сводятся к четырем более общим параметрам? Интересно и то, означает ли оценка, приходящаяся на середину шкалы, что эта черта не важна для понимания Джима, или просто эта характеристика у него не выражена экстремально. Видимо, скорее имеет место последнее, но все же, когда дается анализ личности по результатам вопросника 16 Р.Ф., главное внимание уделяется именно тем шкалам, по которым получены крайние оценки.

Но, наверное, самое серьезное замечание связано с тем, что Кэттеллу не удалось сохранить достоинства клинического подхода, несмотря на все старания. Результаты, полученные по вопроснику 16 Р.Ф., имеют все достоинства и недостатки описания личности с помощью черт. Результаты описательны, они не объяснительны и не динамичны. Хотя Кэттелл пытался иметь дело с индивидом как целостной системой, результаты, полученные по вопроснику 16 Р.Ф., дают нам только набор и соотношение оценок, а не целостную картину индивида. Хотя теория принимает во внимание динамическое взаимодействие мотивов, результаты, полученные по вопроснику 16 Р.Ф., видимо, не связаны с этой частью теории. Джим предстает перед нами как тревожный и фрустрированный человек. Однако о чем он тревожится и чем он фрустрирован? Почему Джим одновременно и общителен и робок? Почему ему так трудно быть решительным и предприимчивым? Теория признает важность конфликта в функционировании индивида, но результаты, полученные по вопроснику 16 Р.Ф., не говорят нам ничего о природе конфликтов Джима и о том, как он пытается справляться с ними. Факторные черты, видимо, обладают определенной степенью валидности, но в то же время они довольно абстрактны и оставляют за бортом богатство личности, обнаруживаемое другими средствами диагностики.

Стабильность личности: Джим по прошествии 5 и 20 лет

Материалы обследования Джима, представленные до сих пор, относятся приблизительно ко времени окончания им колледжа в конце 60-х годов. С тех пор прошло достаточно много времени, чтобы увидеть изменения в его жизни, а возможно, и в его личности. Это особенно важно в связи с теорией черт, согласно которой, как мы знаем, чертам личности присуща существенная стабильность.

Пять лет спустя: самоотчет о жизненном опыте и личностных изменениях

Через пять лет после окончания колледжа Джима нашли и попросили: 1) указать, были ли у него значимые события в жизни с тех пор, как он окончил колледж, и если были, то описать, как они на него повлияли; и 2) дать краткое описание своей личности и сказать, что в нем изменилось, если что-либо изменилось с тех пор. Его ответ следует ниже.

Жизненный опыт

«После окончания колледжа я поступил в школу бизнеса. Дело в том, что меня были готовы принять только в одну аспирантуру по психологии, и она была не очень престижной, но в то же время меня были готовы взять несколько отличных школ бизнеса, и поэтому я выбрал школу бизнеса. На самом деле мне

не доставляло удовольствия учиться в школе бизнеса, хотя особого вреда от нее не было. Однако мне было ясно, что мои интересы лежат именно в области психологии, так что во время учебы в школе бизнеса я послал документы еще в пару университетов, чтобы поступить в аспирантуру по психологии, но меня не приняли. На лето я получил работу в нью-йоркской импортно-экспортной фирме, но там мне настолько не понравилось, что я снова стал поступать в аспирантуру и подал документы в несколько университетов. Меня приняли сразу в два, и я оказался перед очень трудным выбором. Мои родители уговаривали меня вернуться в школу бизнеса, но я все-таки решил попытаться поучиться в аспирантуре по психологии. То, что я оказался в состоянии принять такое решение, притом что родители были против, было очень важно для меня; это придало мне такую уверенность в своих силах, в своей независимости, какую не дало ни одно другое событие в моей жизни до этого».

«Обучение в аспирантуре по клинической психологии на Среднем Западе было крайне важно для меня. Я очень глубоко идентифицировался с профессией клинициста, и эта идентификация стала центром моей Я-концепции. У меня была система представлений, которая опиралась на твердое основание и стала центром, вокруг которого строились мои отношения с окружающими. Я был очень доволен принятым решением, хотя все еще тешил себя мыслями о возвращении в школу бизнеса. Даже если бы я сделал это, то, чтобы получить дополнительную степень, и это не изменило бы того факта, что основное мое образование — психология. А еще в первый год моего обучения в аспирантуре я влюбился первый и единственный раз в своей жизни. Отношения не сложились, что опустошило меня, и до сих пор я еще полностью не оправился. Но, несмотря на боль, это был вдохновляющий опыт.

В прошлом году я жил в коммуне, и это был переломный момент в моей жизни. Мы очень много работали над собой и друг с другом в течение всего года на наших формальных еженедельных групповых встречах и неформально — в любое время, часто это был очень болезненный опыт, а часто он приносил радость, но всегда это были плодотворные переживания — переживания личностного роста. Я хотел бы — я в этом убежден — сделать жизнь в коммуне своим основным образом жизни, хотя для этого мне нужна особая группа людей, и я скорее предпочел бы жить один или с одним-двумя друзьями, чем просто с любой группой. Наша группа подумывает о том, чтобы соединиться снова для более постоянного проживания, и скорее всего я решу жить с ними начиная со следующего года. Произойдет ли это или нет, но опыт прошлого года был очень важен для меня и в терапевтическом отношении тоже».

«Ближе к концу прошлого года у меня завязались отношения, которые теперь занимают в моей жизни первое место. Я живу с женщиной, Кетти, которая обучается социальной работе в магистратуре. Она уже дважды была замужем. Это вполне трезвые отношения, не без проблем; фактически что-то в ней заставляет меня чувствовать себя не слишком комфортно. Я не "влюблен" в буквальном смысле этого слова, но очень многое в ней мне нравится, и этим я очень дорожу, поэтому я сохраняю наши отношения и посмотрю, что будет дальше, как все сложится и захочется ли мне продолжать с ней отношения. У меня нет ни планов жениться, ни такой уж сильной заинтересованности в женитьбе. В моих отношениях с

этой женщиной нет страстных чувств, которые я испытывал к другой женщине, и сейчас я пытаюсь разобраться, насколько мои чувства в то время были идеализированы, а насколько — реальны, и не являются ли мои более трезвые чувства к Кетти показателем того, что она не та женщина, которая мне нужна, или мне надо смириться с фактом, что на свете нет женщины, которая была бы для меня "совершенной". В любом случае я воспринимаю отношения с Кетти тоже как чудесный опыт личностного роста, и это самый важный жизненный опыт, который я переживаю в данный момент».

«Я думаю, что все это и составляет мой значимый опыт с того времени, как я закончил колледж».

Личностные изменения

«Я не думаю, что существенно изменился с тех пор, как закончил колледж. В результате занятий психологией я стал лучше осознавать себя, что, полагаю, полезно. Насколько я помню ваши интерпретации тестов, которые я проходил тогда, вы считали меня человеком, склонным преимущественно к депрессиям. Однако я думаю, что на сегодня я скорее человек с навязчивым поведением. Я полагаю, что склонность к депрессии у меня есть, но в настоящее время я чувствую себя более счастливым человеком, не так часто впадающим в депрессию. Я считаю свою навязчивость глубоко укоренившимся характерологическим паттерном и уже некоторое время подумываю о том, чтобы пойти к психоаналитику с целью поработать над этим (наряду с другими вещами, конечно). Хотя я серьезно об этом думаю, но еще не очень готов действительно сделать это. Отчасти и потому, что собираюсь уехать из Мичигана в конце этого учебного года, и поэтому начинать анализ сейчас, очевидно, не имеет смысла. Вместе с тем эта идея одновременно и пугает, требуя от меня принятия серьезных обязательств, так что и помимо планов географического перемещения тут есть сопротивление, которое надо преодолевать. Как бы то ни было, я смотрю на это, как на вполне определенную возможность для себя, которой, может быть, воспользуюсь в ближайшие пару лет».

«Позвольте мне сказать несколько слов о моих отношениях с психотерапией как пациента. Я сделал целый ряд неудачных попыток включиться в психотерапию, но только одна из них была, можно считать, достаточно успешной. Я посещал какого-то психолога в колледже несколько раз, но, как теперь я вижу, это была очень поверхностная работа. В тот год, что я учился в бизнес-школе, я не предпринимал ничего такого. На первом году аспирантуры я посещал аналитически ориентированного психиатра в течение трех "установочных сессий", после чего он порекомендовал: 1) психоанализ; 2) групповую терапию; 3) аналитически ориентированную индивидуальную терапию. Я не был готов включиться ни в анализ, ни в группу и не хотел продолжать то, что он считал третьей альтернативой, так что я все бросил. В течение второго года обучения в аспирантуре я ходил к психиатру аналитической ориентации порядка шести или восьми раз, но меня фрустрировало то, что он давал мне так мало, поэтому когда он предложил мне увеличить частоту посещений с одного раза в неделю до двух, я прекратил занятия. Насколько он был хорошим терапевтом — большой вопрос для меня: я считал его весьма средним, а мне хотелось чего-то

особенного. Ясно, что это была форма сопротивления, я это понимаю, хотя все равно считаю, что мое мнение о нем имеет под собой реальную почву. На третьем году обучения в аспирантуре около десяти раз я посещал нетрадиционного психиатра. Он использовал смешанные техники — катарсис, гештальт, поведенческие методы и в целом был человечен и дружелюбен (совершенно "анти-аналитически"). В конце наших встреч, которые на этот раз мне что-то дали полезное, мы оба — и он, и я — поняли, что с меня достаточно психотерапии и все, в чем я действительно нуждаюсь, — это "терапия жизнью", настоящий жизненный опыт переживаний, например отношения с женщиной, некоторое время для игры и т.п. С тех пор у меня было много "терапевтического" жизненного опыта, а самым значительным стало пребывание в доме-коммуне, где я жил в прошлом году. В результате меня меньше тянет бежать к кому-то за помощью, а психоанализ собираюсь пройти, чтобы разобраться со своими характерологическими проблемами (вроде моих навязчивостей). Другими словами, сейчас я не испытываю такой острой боли, как раньше».

«Как я сказал вначале, я воспринимаю себя скорее таким же, а не другим по сравнению с тем, каким и был пять лет назад. Я считаю себя человеком умным, знающим себя, интересующимся и любящим повеселиться. Я по-прежнему подвержен перепадам настроения. Так что временами ни от одной из моих характеристик не остается и следа. Мои сексуальные отношения с моей подругой сняли беспокойство по поводу моей сексуальной неадекватности (особенно в отношении преждевременной эякуляции)».

«Я по-прежнему считаю, что у меня есть проблема с "властью", т.е. сохраняется сенситивность и ранимость в отношении того, как обращаются со мной те, кто имеет надо мной власть. Но в то же время я считаю, что за этот период приобрел ряд важных профессиональных навыков, и самое важное — я занимаюсь тем, чем и хотел заниматься. У меня все еще сохраняется проблема с деньгами, т.е. я озабочен тем, чтобы мне справедливо платили за то, что я делаю. Меня возмущает, что психиатры зарабатывают больше меня, я все время слежу, чтобы меня не "надули", и т.д.

Я еще как-то не до конца осознал, что у моего отца есть деньги и часть их будет моей, но в то же время я особенно не задумываюсь об этом, и это скорее отвлеченные размышления о будущем, чем эмоциональные заботы о настоящем. Для меня очень характерна вынужденность, навязчивость моих действий, я очень стараюсь эффективно сделать то, что нужно сделать, и испытываю сильнейшую тревогу, если оказываюсь не на высоте. Моя жизнь должна быть очень хорошо упорядочена, чтобы я мог расслабиться и быть довольным собой. К сожалению, навязчивость выходит за рамки делового поведения и распространяется на мою личную жизнь, так что моя комната должна быть в идеальном порядке, мои книги должны стоять аккуратными рядами и т.д., а иначе я испытываю тревогу. Еще раз повторю, что, похоже, это глубоко въевшийся образ действий, который нелегко будет преодолеть».

Двадцать лет спустя

Сейчас Джиму 40 лет, он — психолог-консультант в городе средней величины на Западном побережье США. Самые важные события для него за про-

шедшие годы — это женитьба, рождение ребенка и формирование устойчивой профессиональной идентичности.

До женитьбы он вступал в длительные отношения с двумя женщинами. Хотя они были очень разными, оказалось, что он был недоволен и той, и другой. Свою нынешнюю жену он встретил четыре года назад. Он описывает ее как спокойную и миролюбивую женщину, здраво смотрящую на жизнь. Хотя она в чем-то похожа на одну из его предыдущих женщин, он чувствует, что сам изменился так, что для него стали более возможными прочные отношения: «Я теперь способен принимать других и яснее осознаю границы между мною и другими: она — это она, а я — это я. И она принимает меня, мои слабости и все прочее».

Джим считает, что он продвинулся в том, что он называет «выскочить из себя», но чувствует, что его нарциссизм сохраняется и остается существенной проблемой: «Я помешан на безупречности и совершенстве, но это распространяется только на меня, я не умею прощать себе. Если я теряю деньги, я наказываю себя. Как и тогда, когда я подростком потерял 20 долларов и на все лето лишил себя ланча. Я не нуждался. Я жил в богатой семье. Но то, что я сделал, я считал непростительным. Что это — навязчивость (компульсивность) или претензия на совершенство (перфекционизм)? Я все время борюсь с собой. Я должен прочитывать газету от корки до корки семь дней в неделю. Я вынужден тратить на это много времени, как будто меня к этому приговорили. Смогу ли я избавиться от этих ритуалов и от самонаказаний с рождением ребенка? Я должен это сделать».

Пятифакторная модель: самооценки Джима и оценки, данные его женой, по вопроснику NEO-PI

NEO-PI — инструмент для измерения пяти базовых параметров личности еще не был разработан, когда проводилось первое тестирование. Поэтому нам было интересно на этот раз, т.е. через 20 лет после начала наблюдений, обследовать Джима с помощью этой методики. У нас была возможность помимо его собственных ответов получить оценки от его жены. Это дает любопытную возможность исследовать степень соответствия между самооценками и оценками внешнего наблюдателя, которая, по мнению создателей NEO-PI, как правило, довольно высока.

По данным самооценок, самой отличительной чертой личности Джима оказался очень низкий уровень доброжелательности. Отчет, содержащий интерпретацию результатов данного теста, основанный на ответах Джима, говорит о том, что люди с подобными оценками негативно настроены по отношению к окружающим, они склонны к резкости и даже грубости при общении. Кроме того, они предпочитают конкурентные отношения кооперативным и выражают враждебные чувства достаточно откровенно, без особых колебаний. Окружающие считают их относительно упрямыми людьми, критически настроенными, манипулирующими другими и эгоистичными.

Существенными особенностями Джима оказались также очень высокие оценки по экстраверсии и невротизму. В плане экстраверсии это означало, что он принадлежит к людям, которые предпочитают проводить время в компании и считаются общительными, разговорчивыми и любящими повеселиться. Более

конкретизированные оценки по субшкалам показывают, что он считает себя сильным и доминантным и предпочитает играть в группе скорее роль лидера, чем ведомого. В плане невротизма Джим принадлежит к людям, которые подвержены сильным негативным эмоциям и часто испытывают сильный психологический дискомфорт. Согласно интерпретационному отчету, такие индивиды склонны к перепадам настроения, сверхчувствительны, беспокойны, испытывают неудовлетворенность и обладают низкой самооценкой. Друзья считают их нервными, излишне копающимися в себе и напряженными, как натянутая струна.

Что касается двух оставшихся факторов, то Джим имеет высокий балл по сознательности, указывающий на сильную потребность в достижении и способность организованно действовать для достижения цели, и средний балл по открытости опыту, показывающий, что он приблизительно в равной степени ценит и новое, и уже знакомое. Используя дополнительные данные, содержащиеся в отчете, можно предположить, что, вероятно, он использует неэффективные способы, чтобы справиться со стрессами повседневной жизни, и что он слишком чувствителен к первым признакам физических проблем и болезней.

Насколько портрет Джима похож на тот, который нарисовала его жена? По трем из пяти факторов совпадение очень хорошее. И Джим, и его жена дали ему высокие оценки по экстраверсии, средние по открытости опыту и очень низкие по доброжелательности. По фактору сознательности наблюдалось небольшое расхождение, причем Джим оценил себя несколько выше, чем его жена. Наибольшее расхождение в оценках пришлось на фактор невротизма, по которому Джим оценил себя очень высоко, а жена оценила его низко. Оценки по более конкретным субшкалам показали, что Джим считает себя более тревожным, более агрессивным и депрессивным, чем думает его жена. Кроме того, он кажется себе несколько более ранимым и более склонным к чувству вины, чем считает его жена, хотя оба признают, что эти черты у него выражены средне и ниже среднего. В то время как самооценки Джима подразумевают человека тревожного и склонного к беспокойству по всякому поводу, оценки его жены обрисовывают человека спокойного и, как правило, не склонного излишне тревожиться. Кроме того, если его ответы говорят о человеке, имеющем неадекватную реакцию на стресс и чрезмерную чувствительность к проблемам физического здоровья, то оценки его жены дают нам портрет вполне адекватного индивида, умеющего справляться со стрессами и склонного минимизировать физические и медицинские жалобы.

Как нам оценить подобный уровень соответствия? В некотором роде это все равно, что спросить: стакан наполовину полон или же он наполовину пуст? В целом высокий уровень совпадения подтверждает предположение о том, что самооценки могут давать точный результат. В то же время в одной области имеется вопиющее несовпадение. Возможно, жена Джима видит его более позитивно, а возможно, даже более точно, так как Джим может быть слишком самокритичным. Еще одно объяснение, вероятно, связано с тем, что, как показал тест Роршаха, проведенный более 20 лет назад, Джим скрывает некоторые негативные эмоции за маской самообладания и не делится со своей женой всеми своими болезненными переживаниями, которые на самом деле испытывает. Конечно, чего мы не знаем, так это того, как подобные расхождения в

оценках сказываются на их браке, т.е. создают ли различия в восприятии какие-либо проблемы в отношениях между Джимом и его женой или они вполне приемлемы, может быть, даже желательны с точки зрения супружеских взаимоотношений.

ОЦЕНКА: СПОР О ЧЕЛОВЕКЕ И СИТУАЦИИ

По прошествии двух десятков лет теория черт столкнулась с серьезной критикой очень существенных для нее положений о стабильности и постоянстве свойств личности. Как грустно подытожили МакКрэй и Коста (McCrae & Costa, 1994), позиция черт не очень популярна: «Если в психологии трудно найти факты более прочные, чем те, что касаются стабильности личности, то еще труднее найти там что-нибудь более непопулярное. Геронтологи часто воспринимают стабильность как кровное оскорбление, выпад против возможности непрерывного развития взрослых, за которое они ратуют; психотерапевтам иногда кажется, что это бросает вызов их способности помочь пациенту измениться; психологи гуманистического направления и трансцендентальные философы считают, что это принижает высоты человеческого духа. Популярная статья в газете штата Айдахо ("The Idaho Statesman") вышла под душераздирающим заголовком "Ваша личность — Вы к ней приклеены намертво!" (McCrae & Costa, 1994, p. 175). Критики теории черт утверждают, что поведение гораздо сильнее варьирует от ситуации к ситуации, чем это предполагает теория черт (Mischel, 1968, 1990; Pervin, 1994b). Более того, критики заявляют, что теория черт не очень эффективна в предсказании поведения. Вместо акцента на общие predispositions человека многие из этих критиков в детерминации его поведения делают упор на важность *ситуаций* или на вознаграждения со стороны среды. Поэтому уже в течение некоторого времени идут горячие дебаты о том, чем объясняется повторяемость поведения — особенностями человека, такими, например, как черты личности, либо особенностями ситуации; возникла контрверза **человек—ситуация***.

Рассматривая вопрос о том, стабильны ли личностные черты, мы видим два аспекта такой стабильности: лонгитюдный и кросс-ситуативный. Первый — лонгитюдный аспект — связан со следующим вопросом: если у человека какая-то черта ярко выражена в один момент времени, будет ли она так же выражена и в другой момент времени? Второй — кросс-ситуативный аспект — связан с другим вопросом: если у человека в одной ситуации проявилась определенная черта, то проявится ли она и в другой ситуации? Сторонники теории черт предполагают, что оба положения верны, т.е. люди стабильны в выражении своих черт и во времени, и в разных ситуациях. Но именно эти предположения о стабильности, особенно в ее кросс-ситуативном аспекте, и подвергаются нападкам со стороны сторонников ситуационизма.

* Эта проблема детально анализируется в книге: Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М., 1999. Гл. 4—6. (Примеч. науч. ред.)

Устойчивость во времени

Существует немало хороших подтверждений лонгитюдной стабильности черт, сохраняющихся даже через большие промежутки времени (Block, 1993; Conley, 1985; McCrae & Costa, 1994). В одном исследовании утверждается, что большинство людей мало меняются после 30 лет: «После 30 лет жизнь большинства взрослых подвергается радикальным переменам. Они могут жениться, развестись, снова жениться. Они могут несколько раз поменять место жительства... И тем не менее большинство из них не изменятся ни по одному из пяти базовых параметров личности» (McCrae & Costa, 1990, p. 87). Этот вывод может показаться удивительным, если принять во внимание дискуссии о жизненных «сезонах» и о таких периодах, как кризисы среднего возраста (Levinson et al., 1978). Несмотря на возможную значимость многих подобных событий, авторы предполагают, что основа личности не меняется. Более того, впечатление стабильности, складывающееся из самооценок, подтверждается и оценками внешних наблюдателей: «представления мужей и жен о своих супругах подкрепляют мнение о существенной стабильности личности» (McCrae & Costa, 1990, p. 95).

Откуда у личности такая высокая лонгитюдная стабильность? Частично дело — в генетических факторах, вносящих вклад в черты личности. Кроме того, люди сами выбирают и формируют свое окружение таким образом, чтобы подкреплять и усиливать уже имеющиеся у них черты личности (Caspi & Bern, 1990; Scarr, 1992): экстраверт не просто дожидается ситуации, чтобы пообщаться, но ищет и собирает компанию и часто побуждает окружающих тоже вести себя экстравертированно. И наконец, составив однажды представление о человеке, люди ведут себя по отношению к нему таким образом, чтобы поддержать и закрепить уже существующие характеристики (Swann, 1992). В результате, хотя личность может меняться, в дело вступают мощные силы, направленные на сохранение стабильности на протяжении длительного времени. Подобная стабильность, по мнению сторонников теории черт, имеет большую адаптивную ценность: «Благодаря тому что личность стабильна, жизнь до некоторой степени предсказуема. Люди могут совершать свой профессиональный выбор с определенной уверенностью в том, что их интересы и энтузиазм не исчезнут в одночасье. Они могут выбирать себе друзей и партнеров, совместимость с которыми они скорее всего сохранят надолго... Они могут определять, с кем из сотрудников они сработаются, а с кем — нет. Личная и общественная польза стабильности колоссальна» (McCrae & Costa, 1994, p. 175).

Кросс-ситуативная устойчивость

Проблема кросс-ситуативной согласованности намного сложнее, чем проблема лонгитюдной согласованности. На основании чего мы решаем, что личность ведет себя согласованно, попадая из ситуации в ситуацию? Для человека вряд ли имело бы смысл вести себя совершенно одинаково во всех ситуациях, да и сторонники теории черт такого не предполагают. Едва ли можно ожидать проявления агрессивности во время религиозной церемонии или доброжелательности во время футбольного матча. Позиция теории черт заключается в

том, что согласованность проявляется в некоем спектре ситуаций, где множество разных действий на самом деле выражают одну и ту же черту.

Касаясь проблемы широты этого диапазона ситуаций, сторонники теории черт утверждают, что было бы ошибкой измерять поведение в одной ситуации и считать это показателем выраженности черты. Одна-единственная ситуация может быть нерелевантной для данной черты, и тогда появляется ошибка в измерении. В то же время широкий диапазон ситуаций дает уверенность в получении релевантных и надежных измерений (Epstein, 1983). Одна из причин, почему исследователи черт так любят вопросники, как раз и состоит в том, что вопросники дают возможность оценивать поведение в широком диапазоне ситуаций, что невозможно сделать другими средствами.

К этому можно добавить, что действия, кажущиеся различными, фактически могут быть выражением одной и той же черты. Так, например, быть разговорчивым, иметь много друзей и искать сильных ощущений — все это проявления одной черты, а именно, экстраверсии. Предполагается, что эта черта будет выражаться в разном поведении в разных ситуациях. Если есть возможность провести такие наблюдения и измерения в широком диапазоне, то согласованность поведения часто обнаруживается (Buss & Craik, 1983; Loewinger & Knoll, 1983).

И наконец, упомянем о способах, которые используются, чтобы обнаружить доказательства согласованности человеческого функционирования. Фактов в пользу согласованности оказывается больше, когда используются данные самоотчетов и наблюдений в естественных условиях, а не лабораторные тесты (Block, 1977). Почему? Одна из причин заключается в том, что лабораторные ситуации ограничивают возможности проявления индивидуальных различий (Monson et al., 1982). Большинство студентов, которые были испытуемыми в лабораторных экспериментах, знают, что большая часть лабораторных ситуаций не оставляет места для широкого диапазона реакций. Это связано со стремлением экспериментатора контролировать независимые переменные и устанавливать причинно-следственные отношения. Кроме того, в отличие от реального мира лабораторные тесты не позволяют искать, выбирать или формировать ситуацию. В реальном мире люди ведут себя согласованно и последовательно отчасти потому, что они сами выбирают и формируют те самые ситуации, которые влияют на их поведение (Caspi & Bern, 1990; Scarr, 1992).

Заключение

Где же мы находимся с точки зрения контрверзы «человек—ситуация»? Можно ли сделать окончательный вывод на основании данных, добытых к настоящему времени? Справедливый приговор на текущий момент таков: согласованность черт в принципе подтверждается, но больше согласованности наблюдается *внутри* определенных ситуативных категорий (например, дом, школа, работа, друзья, отдых), а не *между* ними. Так как в повседневной жизни мы наблюдаем поведение людей в ограниченном диапазоне ситуаций, согласованность поведения может показаться нам большей, чем есть на самом деле.

Помимо этого выводы о кросс-ситуативной согласованности варьируют в зависимости от теоретических позиций психолога. Имеются свидетельства и в пользу неко-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

КРОСС-СИТУАТИВНАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ
В ПУНКТУАЛЬНОСТИ: РЕАЛЬНО ЛИ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ
СЛАВЯТСЯ СВОИМИ ОПОЗДАНИЯМИ?

«На другой день пять человек опоздали на занятия. В этом не было бы ничего страшного, если бы не то, что занятия, на которые они опоздали, проводились на тему, как научиться не опаздывать. Курс под названием "Никогда больше не опаздывать" проводился по специальной программе обучения один раз в месяц в одном из отелей Сан-Франциско... Делла, водитель грузовика, сказала, что она опаздывает на работу всю свою жизнь. Если она опоздает еще хоть один раз даже на минуту, она потеряет работу. "Мне нужна помощь", — сказала она». John Carroll, *San Francisco Chronicle*, May 3, 1991, p. e10

Верно ли, что наблюдается большая кросс-ситуативная согласованность в том, как опаздывают люди? Дудиха (Dudycha, 1936) был первым психологом, который стал изучать пунктуальность эмпирически. Он записывал время прибытия детей на различные школьные и общественные мероприятия и обнаружил весьма слабую степень согласованности. Позже Мишел и Пик (Mischel & Peake, 1982) измеряли разнообразные поведенческие проявления сознательности, включая и приход людей к назначенному часу. Применяв корреляционный анализ, они пришли к выводу, что кросс-ситуативная согла-

сованность поведения в лучшем случае была просто низкой.

Вэйр и Джон (Ware & John, 1995) поставили вопрос по-другому: помогает ли общий фактор сознательности из пятифакторной модели предсказать индивидуальные различия в пунктуальности? Испытуемыми были студенты университета Беркли, обучающиеся в магистратуре по программе «Деловое администрирование». Время их прихода на занятия по диагностике менеджеров записывалось в течение нескольких дней. Фактор сознательности был измерен по самооценочным шкалам NEO-PI за две недели до начала эксперимента, что позволило исследователям заранее разделить выборку студентов на две группы — с высокой и с низкой сознательностью. Индивидуальные различия в опозданиях были весьма существенны: время прибытия варьировало от 30 минут *до начала* (оценка опоздания —30) до 46 минут *после начала* (оценка опоздания +46).

Ситуации тоже подразделялись на два вида: удобное время встречи (пять часов вечера) и неудобное (восемь часов утра). Результаты приведены на графике. С позиции ситуационизма



поведение было такое, как и ожидалось: в среднем участники эксперимента приходили на две минуты раньше в вечерние часы и на шесть минут позже в утренние. Теперь рассмотрим влияние личностной черты: студенты с высокими оценками по фактору сознательности устойчиво приходили приблизительно на пять минут раньше студентов с низкими оценками, причем этот эффект сохранялся в обеих ситуациях, утром и вечером. В целом поведение студентов оказалось согласованным по их относительной точности в разных ситуациях, а оценки сознательности статистически достоверно данную точность предсказывали (см. диаграмму).

Как велик этот эффект сознательности? Опоздание на пять минут *один* раз может ничего не значить. Но примем во внимание, что 50% студенческой выборки были определены в группу с относительно низким уровнем сознательности и они приходи-

ли в среднем на пять минут позже на *каждое* занятие. Это в сумме дает нам один час опоздания на 12 занятий. На работе это превратилось бы почти в полчаса рабочего времени, потерянного за неделю, два часа за месяц и 24 часа (т.е. три полных рабочих дня) за год. Таким образом, то, что кажется таким незначительным, быстро может вырасти в снежный ком. Не удивительно, что у Деллы, водителя грузовика, возникли проблемы на работе!

Эти результаты показывают, что и ситуация, и черты личности влияют на то, как мы ведем себя в данный момент. В склонности к опозданиям мы обнаружили *некоторую* кросс-ситуативную согласованность, но личностная черта сознательности — всего лишь один из многих факторов, которые определяют, опоздаем ли мы в отдельно взятой конкретной ситуации.

Источники: Dudycha, 1936; Mischel & Peake, 1982; Ware & John, 1995.

торой кросс-ситуативной согласованности, и в пользу некоторой кросс-ситуативной изменчивости (вариативности). До определенной степени люди похожи на самих себя, независимо от контекста, и до определенной степени они бывают не похожи на самих себя, в зависимости от контекста. Сторонники теории черт находятся под сильным впечатлением от первой части утверждения и обнаруживают доказательства, подтверждающие их позицию, тогда как теоретики ситуационизма вдохновляются второй частью утверждения и тоже находят свидетельства в поддержку своей правоты.

ОБЩАЯ ОЦЕНКА ПОДХОДОВ К ЛИЧНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЕЕ ЧЕРТ

Рассмотрев различные модификации теории черт и соответствующие доказательства, пора теперь оценить этот подход в целом. Хотя теории черт отличаются друг от друга, все они подчеркивают индивидуальные различия в склонностях (диспозициях) вести себя определенным образом. В 70-х и 80-х годах казалось, что теория черт вот-вот будет сметена шквалом критики со стороны ситуационизма и когнитивной революцией. Сегодня исследования черт личности снова расцветают, причем так пышно, что один из критиков написал, что «после десятилетий сомнений и дискриминации черты снова на коне» (McAdams, 1992, p. 329).

Хотя и верно, что «слухи о смерти теории черт были несколько преувеличены», с равной уверенностью можно сказать, что и заявления об открытии базовой структуры личности несколько преждевременны (Block, 1995; Pervin, 1994a). Давайте попытаемся провести более сбалансированную оценку достоинств и недостатков этой важной и противоречивой части психологии личности. Начнем с обсуждения трех наиболее существенных позитивных вкладов психологии черт: развития активной исследовательской деятельности, интересных гипотез и потенциальных связей с биологией. Затем мы рассмотрим основные недостатки: проблемы с методом факторного анализа, проблемы с понятием черты и пренебрежение важными аспектами личности.

Достоинства данных подходов

Активная исследовательская деятельность

Всех психологов, работающих в этой области, объединяет высокая активность в эмпирических исследованиях. Если противоречие «человек—ситуация» и не разрешилось полностью, то, как минимум, были найдены существенные доказательства стабильности функционирования личности (Kenrick & Funder, 1988). С учетом того что человеческое поведение очень сложно и, как правило, детерминировано многими чертами, были получены доказательства возможности прогнозирования поведения по чертам личности (Ahadi & Diener, 1989; Barrick & Mount, 1991; Brody, 1988; McCrae & John, 1992). Как отмечалось ранее, важные факты были обнаружены в исследованиях генетических влияний на личность и при изучении физиологических аспектов черт личности (Eysenck, 1990; Loehlin, 1992; Plomin, 1994; Zuckerman, 1990, 1995). И наконец, были

осуществлены важные исследовательские программы в отношении связи черт с межличностным поведением и психопатологией (Costa & Widiger, 1994; Widiger & Trull, 1992; Wiggins et al., 1989; Wiggins & Pincus, 1994). Свыше десяти лет назад в ответ на жесткую критику со стороны ситуационизма было сказано, что черты все равно «живут и здравствуют» (Epstein, 1977). Если это было верно в те времена, то сейчас они еще живее и чувствуют себя еще лучше.

Интересные гипотезы

На сегодня несколькими сторонниками теории черт выдвинут ряд интересных гипотез. Три из них мы уже обсуждали в этой главе. Первая — это фундаментальная лексическая гипотеза, предполагающая, что значимые индивидуальные различия кодируются в естественном языке (Goldberg, 1993). Первые же кросс-культурные исследования обнаружили подтверждения этой гипотезы, хотя, когда свои личностные описания дают люди, говорящие не на западно-европейских языках, результаты бывают не столь отчетливыми (Bond, 1994; Yang & Bond, 1990). Вторая интересная гипотеза заключалась в том, что окружающая среда очень важна для развития личности, но решающей, принципиально важной является та среда, которая *не* разделяется всеми членами одной и той же семьи (Plomin, 1994; Plomin et al., 1990). Третья гипотеза связана с теорией эволюции и предполагает, что каждая черта появлялась и развивалась, чтобы решать задачи адаптации (D.M. Buss, 1995; Tooby & Cosmides, 1990). Все три гипотезы интригующе интересны. Все исследования, которые будут как-то с ними связаны, несомненно, привлекут к себе пристальное внимание.

Потенциальные связи с биологией

Теоретические и эмпирические изыскания в области взаимосвязей с генетикой, физиологическими механизмами и теорией эволюции предполагают наличие связей между психологией личности и биологией, исследование которых может стать многообещающим. Например, предполагается, что существует связь между индивидуальными различиями в чертах личности и различиями в функционировании мозга (Depue, Luciana, Arbisi, Colins & Leon, 1994). Биология за последнее десятилетие совершила колоссальный скачок. И концепции личности не могут вступать в противоречие с тем, что уже известно о биологическом функционировании человека, это как минимум. Но, кроме того, открытия в биологии могут продвинуть вперед исследования в области психологии личности. Выдающиеся успехи были сделаны в диагностике биологического функционирования, и набирает силу биопсихология. Кажется весьма вероятным, что исследования личности, обогащенные биологическими открытиями, могли бы внести огромный вклад в психологию личности, не теряя при этом своей специфики.

Недостатки данных подходов

Это лишь некоторые из достоинств теории черт, которые уже налицо или ожидаются в будущем. Что можно сказать о недостатках?

Проблемы с методом: факторный анализ

Метод факторного анализа занимает главное место в исследовании черт, особенно в разработке пятифакторной модели. Подобно тому как Кэттелл полагал, что факторный анализ мог бы способствовать открытию личностного эквивалента периодической системы элементов Менделеева, так и сегодня сторонники теории черт считают, что результатом факторного анализа стало открытие базовых параметров личности — Большой Пятерки (McCrae & John, 1992). В то же время метод подвергается серьезной критике. Хотя Олпорт был приверженцем теории черт, он критически относился к факторно-аналитическим подходам Айзенка и Кэттелла и заявлял, что факторы, определяемые с помощью этой процедуры, «напоминают колбасный фарш, забракованный инспекцией по чистой и здоровой пище» (Allport, 1958, p. 251). Другие психологи, настроенные столь же критично, предполагают, что этот метод можно сравнить с пропуском людей через центрифугу и ожиданием, что оттуда выскочит «базовое вещество» (Lykken, 1971; Tomkins, 1962).

Если факторный анализ — такой мощный метод, каким его считают сторонники, то одни и те же факторы должны извлекаться в самых разных исследованиях. Хотя не раз заявлялось, что пятифакторная модель — это фундаментальное открытие в психологии личности и именно пять факторов — это «как раз столько, сколько нужно» (McCrae & John, 1992), однако некоторые исследователи по-прежнему настаивают на том, что достаточно и меньшего количества факторов (Eysenck, 1993; Zuckerman, 1990), а другие, наоборот, считают, что пять факторов — это слишком мало (Benet & Waller, 1995; A.H.Buss, 1988; Cattell, 1990; Tellegen, 1993). Несмотря на разговоры о достижении консенсуса по Большой Пятерке, дебаты о ее статусе не угасают, а иногда вспыхивают с новой силой (Block, 1995; Goldberg & Saucier, 1995; Pervin, 1994a; Eysenck, 1993). Волна критики свидетельствует о том, что степень соответствия между фактами, полученными в разных исследованиях, далека от идеальной. По словам одного из исследователей в этой области, «сходство скорее братское, чем идентичное*» (Briggs, 1989, p. 248). Короче говоря, мы должны усомниться, действительно ли факторный анализ даст базовые элементы личности.

Проблемы с понятием черты

Понятие черты предполагает диспозицию (или склонность, или предрасположенность) реагировать сходным образом в самых различных ситуациях. Но это не значит, что все теоретики достигли согласия в том, что такое «черта» и что она в себя включает. Как утверждалось свыше 20 лет назад, «что именно должно включаться в определение черты, на самом деле не самоочевидно» (Borgatta, 1968, p. 510). По некоторым определениям, сущность черты составляет согласованный паттерн наблюдаемого внешнего поведения (Buss & Craik, 1983; Mischel & Peake, 1982; Pervin, 1994a). Однако многие исследователи включают в свои определения черты большое число недоступных внешнему

* В буквальном переводе: имеется такое сходство, как у разнотайцевых близнецов, а не такое, как у однояйцевых (идентичных). (Примеч. пер.)

наблюдателю психологических особенностей — индивидуальные различия в мотивации, в эмоциональных переживаниях и аттитюдах (А.Н. Басс, 1989; McCrae & Costa, 1990; McCrae & John, 1992; Watson & Clark, 1992). Если следовать этой позиции, то выходит что Генри Мюррей (глава 4) тоже является теоретиком психологии черт!

Исследователи черт могут определять понятие любым способом, каким хотят, и включать в него все, что им угодно, но важно знать, что туда включается и все ли согласны с подобным определением. Особенно важно решить, есть ли смысл различать черту и мотив (Pervin, 1994a). Здесь существенным представляется мнение Мюррея (1938), так как он особенно четко противопоставлял понятие *потребности* (*need*) и понятие *черты*. По Мюррею, черты сохраняют свою устойчивость во времени и проявляются в поведении. Напротив, потребности могут быть как устойчивыми, так и быстро текущими, и в отличие от черт они могут быть представлены на организменном уровне, не проявляясь в поведении. Мюррей писал: «...по моему, возможно, предвзятому мнению, психология черт чрезмерно озабочена воспроизводимостью, согласованностью, тем, что проявляется явно (на поверхности личности), тем, что может быть осознано, упорядочено и рационально» (Murray, 1938, p. 715). Различия между чертами и потребностями совсем не тривиальны и заставляют внимательно отнестись к скептицизму Мюррея по поводу способности людей точно сообщать о своих мыслях, чувствах и поступках и к его акценту на динамической концепции личности.

Еще одно сомнение касается объяснительного статуса черты. Являются ли черты *описаниями* повторяющихся действий или же *объяснениями* наблюдаемых «повторяемостей» поведения (Briggs, 1989; Tellegen, 1993; Wiggins, 1973; Zuroff, 1986)? Если упростить вопрос, то он будет звучать так: являются ли черты «реальными» или они представляют собой «удобные фикции, с помощью которых мы общаемся» (Briggs, 1989, p. 251)? Вспомним, что Айзенк очень беспокоила эта проблема, он считал, что без хорошей теории мы можем попасть в порочный круг: мы будем использовать понятие черты для объяснения поведения, которое само первоначально служит основанием для того, чтобы выделить эту черту, и т.д. (Wiggins, 1973). Иными словами, как много мы прибавляем к нашему пониманию личности, если мы устанавливаем, что данный человек — экстраверт, потому что он совершает много экстравертированных поступков, а затем скажем, что этот человек ведет себя так, потому что он — экстраверт. Одним словом, пятифакторная модель сама по себе не является объяснительной моделью личности (McCrae, 1994; Pervin, 1994a).

Что не попадает в поле зрения?

Дают ли нам понятие черты и пятифакторная модель всеобъемлющую концепцию личности? Частично этот вопрос следует из дискуссии о том, что включать в понятие черты. Даже самые ярые сторонники черт согласятся, что в личности есть еще кое-что, кроме Большой Пятерки, — например, Я-концепция, идентичность личности, когнитивные стили и бессознательное (Block, 1995; А.Н. Басс, 1988; McAdams, 1992).

Таблица 8.3. Сводка достоинств и недостатков теории черт

Достоинства	■	Недостатки
1. Активная исследовательская деятельность		1. Метод: факторный анализ
2. Интересные гипотезы		2. Что входит в черту?
3. Потенциальные связи с биологией		3. Что не попадает в поле зрения?

Еще один вопрос состоит в том, говорит ли что-нибудь данная модель об организации личности? Личность — это просто букет черт или же важной частью личности является и способ организации черт? Интересно, что Оллпорт (Allport, 1961) помещал паттерн и организацию черт в самое ядро личности. Современные теоретики, по-видимому, согласятся с тем, что «сущность личности есть организация опыта и поведения» (McCrae & Costa, 1990, p. 118). И тем не менее эмпирические исследования черт заметно отстают в этом отношении, и лишь совсем недавно были сделаны попытки описать, как черты Большой Пятерки сочетаются внутри индивида, формируя определенные типы личности (Robins, John, Caspi, Moffitt & Stouthamer-Loeber, 1996; York & John, 1992). И как уже отмечалось, для теории, которая претендует на изучение индивидуальных различий, здесь удивительно мало исследований, посвященных конкретному индивиду. Так, по словам одного современного критика: «Пятифакторная модель — это, по существу, психология незнакомца — быстрый и простой портрет кого-то» (McAdams, 1992, p. 333). Студенты могут сформировать свое собственное мнение на этот счет, изучив конкретный случай, представленный в этой главе, а также сравнив разнообразные личностные описания Джима, представленные в главе 15.

И последнее, за исключением Айзенка, психология черт мало что может сказать о личностных изменениях. Одно дело — документировать стабильность личности и выдвигать объяснения причин подобной стабильности: генетические факторы (темперамент), выбор и формирование подходящих ситуаций и стереотипные, или подкрепляющие реакции со стороны окружающих. И совсем другое дело — полностью отказаться от объяснений, как и почему все-таки происходят *изменения*. Даже если они делают упор на стабильность, наш здравый смысл подсказывает нам, что вряд ли большинство сторонников теории черт всерьез думают, что личностные черты столь же фиксированы и устойчивы, как интеллект. Например, личность существенно меняется по параметрам Большой Пятерки в период ранней взрослости, по меньшей мере до 30-летнего возраста. И даже если кто-то сомневается в успешности психотерапии, все равно, если мы хотим создать полноценную теорию личности, требуется объяснить, как происходят изменения, которые все-таки иногда случаются (Brody, 1988). Кое-какие исследования на эту тему наконец стали появляться. Например, исследователи попытались предсказать, как определенные виды жизненного опыта вызывают систематические изменения в чертах личности (Helson, 1993; Helson & Wink, 1992).

Вся психология черт — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Черты	Динамические черты, мотивы, связанные с чертами	Влияние наследственности и среды на черты личности	Крайние значения по параметрам черт (например, по невротизму)	(Нет формальной модели)	69-летний мужчина

В итоге, теория черт жива и здравствует, но некоторые недомогания и боли сохраняются. Посмотрим, как наш пациент будет развиваться и меняться дальше.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Пятифакторная модель (Five-factor model). Формирующийся консенсус среди исследователей черт в отношении того, что существует пять базовых параметров, или факторов, для описания всех черт личности человека.

Большая Пятерка (Big Five). Пять обобщенных параметров, составляющих пятифакторную модель: невротизм, экстраверсия, открытость опыту, доброжелательность и сознательность.

OCEAN. Слово, составленное из первых букв пяти базовых черт личности: Openness (Открытость опыту), Conscientiousness (Сознательность), Extraversion (Экстраверсия), Agreeableness (Доброжелательность) и Neuroticism (Невротизм).

Фундаментальная лексическая гипотеза (Fundamental lexical hypothesis). Гипотеза о том, что со вре-

менем наиболее важные индивидуальные различия в человеческих взаимодействиях были закодированы в виде отдельных слов в естественном языке.

Грани, или субшкалы (Facets).

Грани, или субшкалы, — это более конкретные черты (или компоненты обобщенных черт), которые образуют каждый из пяти факторов Большой Пятерки. Например, шкалы-границ Экстраверсии — это *Уровень активности, Напористость, Поиск сильных ощущений, Позитивные эмоции, Тяга к людям и Теплота*.

Контроверза «человек—ситуация» (Person—situation controversy). Противостояние между психологами, подчеркивающими важность личностных (внутренних) переменных в детерминации поведения, и теми, кто подчеркивает важность ситуативных (внешних) влияний.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Среди теоретиков черт возникает консенсус относительно параметров Большой Пятерки (О-С-Е-А-Н), образующих пятифакторную модель. Данная модель подтверждается факторным анализом слов, обозначающих в естественном языке черты личности, факторным анализом оценок, полученных от внешних наблюдателей, факторным анализом самооценочных вопросников (например, NEO-PI), а также анализом генетического (наследственного) вклада в личность.
2. Согласно фундаментальной лексической гипотезе, со временем основные индивидуальные различия между людьми были закодированы в естественном языке.
3. С точки зрения теории эволюции предполагается, что фундаментальные личностные черты существуют потому, что играют важную приспособительную роль в процессе естественного отбора.
4. Сторонники пятифакторной модели полагают, что она может успешно применяться в таких областях, как профессиональная ориентация, психология здоровья и долгожительства, личностная диагностика, психотерапия. Отмечается, что попытки приложения данной модели в этих областях еще только начинаются и нужно время, чтобы их оценить. Кроме того, модель не предлагает конкретных рекомендаций, касающихся процесса личностного изменения.
5. Критики теории черт считают, что человеческое поведение очень изменчиво. Вместо подчеркивания роли широких внутриличностных диспозиций, должна быть признана важность ситуативных влияний. Это приводит к контroversе «человек—ситуация». Есть доказательства лонгитюдной стабильности личности, а также кросс-ситуативной согласованности, обнаруживающейся в тех случаях, когда суммируются разнообразные действия во множестве различных ситуаций (агрегация). В то же время есть доказательства и вариабельности поведения индивида, особенно в тех случаях, когда ситуации очень сильно отличаются друг от друга. Остается нерешенной задача объяснения этих паттернов стабильности и вариабельности поведения.
6. Достоинства современной теории черт заключаются в большом числе исследований, выдвижении интересных гипотез и в потенциальных связях с биологией через изучение наследственных влияний на личность и эволюционный подход к формированию черт. В то же время остаются вопросы, касающиеся метода факторного анализа, нечеткости определения понятия черты и пренебрежения некоторыми важными сферами личностного функционирования — такими, как организация личностных черт внутри индивида и теория изменения личности.

ПОДХОДЫ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ К ЛИЧНОСТИ

взгляд НА личность и НАУКУ с точки
ЗРЕНИЯ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ

- Бихевиоризм Уотсона

**ПАВЛОВСКАЯ ТЕОРИЯ КЛАССИЧЕСКОГО
ОБУСЛОВЛИВАНИЯ**

- Принципы классического обусловливания
- Психопатология и изменение
 - • Условные эмоциональные реакции
 - • «Разусловливание» страха перед кроликом
 - 'Другие приложения принципов классического обусловливания
 - • Систематическая десенси-зация
- Реинтерпретация случая Маленького Ганса
- Дальнейшее развитие теории

**ТЕОРИЯ ОПЕРАНТНОГО ОБУСЛОВЛИВА-
НИЯ, РАЗРАБОТАННАЯ СКИННЕРОМ**

- Представляем автора теории
- Скиннеровская теория личности
 - • Структура
 - • Процесс: оперантное обусловливание
 - • Рост и развитие

...--•■•• Психопатология

- • Поведенческая диагностика
- Исследовательский проект АБА*

Знаковый и непосредственный подходы к диагностике ' •

Изменение поведения

**ТЕОРИЯ «СТИМУЛ-РЕАКЦИЯ»: ХАЛЛ,
ДОЛЛАРД И МИЛЛЕР**

- Представляем авторов теории
 - • Кларк Л. Халл (1884-1952)
 - «Джон Доллард (1900-1980) и Нил Э. Миллер (р. 1909)
- Теория личности с позиций «сти-мул—реакция»
 - • Структура
 - • Процесс
 - • Рост и развитие
 - • Психопатология

Типы конфликтов

**СРАВНЕНИЕ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ С
РАНЕЕ ИЗЛОЖЕННЫМИ ПОДХОДАМИ К
ЛИЧНОСТИ**

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

- Достоинства подходов теорий на-учения к личности
- Недостатки подходов теорий на-учения к личности

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Приходилось ли вам когда-нибудь ходить на свидания с человеком, который имел раздражающие вас привычки? Одну девушку особенно утомляли постоянные жалобы ее друга на то, как много ему приходится заниматься в колледже. Она уставала от необходимости все время проявлять к нему внимание и утешать его — кроме всего прочего, ей приходилось заниматься столько же! Что если она просто будет игнорировать своего приятеля всякий раз, когда он начинает жаловаться? Когда она перестала нянчиться с ним, его жалобы постепенно сошли на нет; все, что она должна была сделать, — это убрать положительное подкрепление, которое приучило его жаловаться.

Сама того не подозревая, эта девушка, чтобы изменить поведение своего друга, использовала один из основных принципов теории научения. В этой главе рассматриваются подходы, которые опираются на теории научения. Есть много разных теорий научения, цель которых — объяснить, как люди обучаются каким-то конкретным действиям и как разучаются. В этой главе мы остановимся на трех основных теориях — теории *классического обусловливания Павлова*, теории *оперантного научения Скиннера* и теории «*стимул—реакция*» (*S—R*). Эти теории объединяет приверженность экспериментальной проверке четко сформулированных гипотез. Затем мы рассмотрим подходы к диагностике и изменению, а также проведем критический анализ всех этих подходов к личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Каким образом ориентация на лабораторные исследования и на выяснение причинно-следственных связей приводит к иным наблюдениям и иным теориям, не совпадающим с теми, что ассоциируются с клиническими и корреляционными исследованиями?
2. В какой степени фундаментальные принципы научения, часто опирающиеся на исследования научения у животных, могут служить основой для построения теории личности человека?
3. В какой степени наше поведение регулируется подкреплением (т.е. поощрениями и наказаниями)? Можно ли патологическое поведение понять исходя из принципов научения?
4. Если нормальное поведение усваивается или приобретает, как и всякое другое, может ли терапевтическое изменение произойти в результате применения законов научения? Если да, то насколько уверенно можно утверждать, что психопатология — это скорее проблема неправильного научения, чем болезнь или расстройство?

В этой главе мы обсудим три подхода к научению: классическое обусловливание, по Павлову, оперантное обусловливание, по Скиннеру, и научение по типу «стимул—реакция», по Халлу. Все они имеют общие черты, особенно в том, что касается акцента на значимость научения и приверженность строгой

научной методологии. Тем не менее между ними есть и немало существенных различий в том, как они интерпретируют законы научения и как истолковывают поведение.

В течение длительного периода между 1950-1970 гг. эти подходы оказывали значительное влияние на характер мышления в области психологии личности и клинической психологии. Впоследствии это влияние уменьшилось, и их место заняли другие подходы, в основном когнитивные. Тем не менее теории научения важно знать и изучать с точки зрения истории развития нашего предмета.

ВЗГЛЯД НА ЛИЧНОСТЬ И НАУКУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ

Чтобы понять позицию теорий научения по отношению к личности, мы должны быть готовы к принятию новых допущений и к рассмотрению новых стратегий исследования. Подход теорий научения к личности опирается на два основных постулата, из которых следует целый ряд принципиальных моментов. Первый постулат заключается в том, что почти всякое поведение усваивается в результате научения, а второй — в том, что решающим условием успеха является объективность и научная строгость при проверке четко сформулированных гипотез (табл. 9.1.).

В то время, как Айзенк и Кэттелл рассматривали научение как часть более широкой области изучения личности, теоретические подходы, обсуждаемые в этой главе, исходят из того, что, наоборот, изучение личности — это всего лишь ответвление общей психологии научения. Например, психопатология понимается как усвоение неадаптивного поведения или как неудача при усвоении адаптивного поведения. Вместо того чтобы говорить о психотерапии, сторонники теорий научения говорят о *модификации поведения* и о *поведенческой терапии*. Нужно модифицировать или изменять конкретные действия, вместо того чтобы разрешать внутренние конфликты, лежащие в основе этих действий, или реорганизовывать личность. Так как большинство видов проблемного поведения было когда-то усвоено, от них можно отучиться или как-то их изменить, используя специальные процедуры, основанные на законах обучения.

Таблица 9.1. Основные моменты, акцентируемые в подходах к личности с позиций теорий научения

1. Эмпирическое исследование — это краеугольный камень теории и практики.
2. Теория личности и прикладная практика должны базироваться на принципах научения.
3. Поведение представляет собой реакцию на подкрепления, находящиеся в окружающей среде, и оно более ситуативно, специфично, чем это предполагалось другими теориями личности (например, теорией черт и психоанализом).
4. Отказ от медицинского представления о психопатологии по типу «симптом—болезнь» и вместо этого ориентация на базовые принципы научения и на изменение поведения.

Еще более существенной чертой этих подходов является ориентация на объективность и научную строгость, на проверяемость гипотез и экспериментальный контроль переменных. Это привело к тому, что главным местом изучения поведения стала лаборатория, что простое поведение предпочитается сложному, а в качестве испытуемых используются животные, такие, как крысы и голуби. В дальнейшем ориентация на тщательные манипуляции с объективными переменными привела к смещению акцентов на силы, *внешние* по отношению к организму, в отличие от *внутренних* сил. Следуя теориям научения, вы манипулируете параметрами внешней среды и наблюдаете последствия этих манипуляций в поведении. В то время как психодинамические теории выделяют причины поведения, которые кроются внутри организма (например, инстинкты, защитные механизмы, Я-концепция), теории научения подчеркивают причины, находящиеся во внешнем окружении. В центре внимания оказываются внешние стимулы, которыми можно манипулировать в эксперименте, такие, например, как пищевое вознаграждение, в отличие от понятий, которыми манипулировать нельзя, — таких, как Я-концепция (self), Я (Ego) и бессознательное.

Предпочтение, которое бихевиоризм отдает внешним, средовым детерминантам, связано также с акцентом на **ситуативную специфичность** поведения. Вместо того чтобы признавать стабильные характеристики, проявляющиеся в широком диапазоне ситуаций, на которые делают ставку теория черт и психодинамическая теория, бихевиористы считают, что, какая бы согласованность в поведении ни обнаруживалась, этим мы обязаны сходству условий среды, в результате которых и возникают данные действия.

Прежде, чем мы займемся рассмотрением трех подходов к научению, надо сказать несколько слов о психологе Джоне Уотсоне (John Watson), чьи взгляды во многом определили направление развития американской психологии и некоторых разделов психологии личности.

Бихевиоризм Уотсона

Джон Б. Уотсон (1878—1958) был основателем подхода к психологии, получившего название **бихевиоризм**. Он начинал учиться в Чикагском университете на факультете философии и затем переключился на психологию. На протяжении этих лет он прослушал курсы неврологии и физиологии и принял участие в большом количестве исследований, проведенных на животных. Некоторые из этих исследований были посвящены усложнению поведения крыс и связанному с этим развитию их центральной нервной системы. За год до получения докторской степени Уотсон пережил эмоциональное потрясение и много недель страдал от бессонницы. Он писал, что этот период был очень полезен, поскольку подготовил его к принятию большей части учения Фрейда (Watson, 1936, р. 274). Учеба в аспирантуре в Чикаго завершилась диссертацией, посвященной обучению животных и связанной с появлением важной установки в отношении использования людей в качестве испытуемых.

«В Чикаго я впервые попытался, пока ориентировочно, сформулировать то, что позднее стало моей позицией. Я никогда не хотел использовать людей в качестве испытуемых.

Я сам терпеть не мог выступать в роли испытуемого. Мне не нравились скучные, искусственные инструкции, которые давались испытуемым. Я всегда чувствовал себя неуютно и вел себя неестественно. С животными я был как дома. Я чувствовал, что, изучая их, я оказываюсь ближе к биологии, к природе, стоя двумя ногами на земле. Все больше и больше мной овладевала мысль: «А не могу ли я, наблюдая за их поведением, найти что-то такое, что другие аспиранты находят, используя в качестве испытуемых человека?»

Источник: Watson, 1936, p. 276

Уотсон уехал из Чикаго в 1908 г., чтобы стать профессором Университета Джона Хопкинса, где он и проработал до 1919 г. В этом университете, пребывание в котором было прервано только на время военной службы в период Первой мировой войны, Уотсон разработал свое учение о бихевиоризме как психологическом подходе. Эти взгляды, подчеркивающие важность изучения поведения, доступного внешнему наблюдателю, и исключаящие исследование самонаблюдения или интроспекции, были представлены в публичных лекциях в 1912 г. и опубликованы в 1914 г. в книге Уотсона «Поведение» («Behavior»). Призыв Уотсона применять объективные методы и покончить со спекуляциями относительно того, что происходит внутри человека, был встречен с энтузиазмом, и его избрали президентом Американской психологической ассоциации на 1915 год. Позднее Уотсон доработал свою теорию с учетом трудов русского психолога Павлова; эти его взгляды изложены в самой значительной его работе «Психология с точки зрения бихевиориста» (Watson, 1919).

В 1919 г. Уотсон развелся и сразу же вслед за этим женился на своей студентке Розали Рейнер (Rosalie Rayner), в связи с чем был вынужден уволиться из Университета Хопкинса. Обстоятельства его ухода из Университета Джона Хопкинса были таковы, что ему пришлось зарабатывать себе на жизнь в сфере бизнеса. Хотя у него уже была сложившаяся репутация известного ученого, теперь он был вынужден заниматься изучением потенциальных рынков сбыта. Тем не менее Уотсон обнаружил, «что наблюдение за ростом кривых объема продаж нового продукта может быть не менее волнующим зрелищем, чем кривые научения животных или человека» (Watson, 1936, p. 280). После 1920 г. Уотсон написал несколько популярных статей и опубликовал свою книгу «Бихевиоризм» (Watson, 1924), но его карьера теоретика и экспериментатора закончилась с уходом из Университета Джона Хопкинса.

ПАВЛОВСКАЯ ТЕОРИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ОБУСЛОВЛИВАНИЯ

Иван Петрович Павлов (1849—1936) был русским физиологом, который в ходе своих исследований процесса пищеварения разработал метод изучения поведения и принципы научения, оказавшие глубокое воздействие на всю психологическую науку. В конце XIX — начале XX в. Павлов занимался исследованием секреции желудочного сока у собак. В ходе этих экспериментов он, среди прочего, вкладывал некоторое количество корма в пасть собаки и измерял, сколько слюны выделяется в результате. Случайно он обратил внимание на то, что после нескольких таких опытов собака начинает выделять слюну на опре-

деленные стимулы еще до того, как пища попадает ей в рот. Слюноотделение происходило в ответ на такие сигналы, как появление миски с едой или появление человека, который обычно приносил пищу. Другими словами, стимулы, которые первоначально не приводили к данной реакции (так называемые *нейтральные стимулы*), затем могли вызывать слюноотделение из-за того, что ассоциировались с кормом, который автоматически заставлял собаку выделять слюну. Владельцев собак это наблюдение, может быть, и не потрясет. Однако оно натолкнуло Павлова на идею проведения выдающихся исследований, в результате которых был открыт процесс, получивший название процесса выработки классического условного рефлекса, или процесса классического обусловливания.

Принципы классического обусловливания

Суть процесса классического обусловливания в том, что изначально нейтральный стимул начинает вызывать реакцию благодаря своей ассоциативной связи со стимулом, который автоматически (безусловно) порождает такую же или очень похожую реакцию. Иначе говоря, собака выделяет слюну на первую же порцию корма, когда он попадает ей на язык. В этом случае нет никакой необходимости говорить о каком-то обусловливании или научении. Еда может рассматриваться как *безусловный стимул (БС)*, а слюноотделение — как *безусловная реакция*, или *безусловный рефлекс (БР)*. Это происходит, потому что слюноотделение — автоматическая, рефлекторная реакция на пищу. Нейтральный стимул — например, звонок — не вызовет слюноотделение. Однако если в ряде опытов *непосредственно перед* предложением пищи звонит звонок, то его звук сам по себе, без следующего за ним появления пищи может вызвать реакцию слюноотделения. В этом случае речь идет о процессе обусловливания, так как слюноотделение происходит вслед за звонком без предъявления пищи. В этом смысле звонок можно отнести к *условным стимулам (УС)*, а слюноотделение — к *условным реакциям*, или *условным рефлексам (УР)*.

Аналогичным образом можно выработать условные оборонительные реакции на первоначально нейтральные стимулы. В первых исследованиях по оборонительному обусловливанию на собаку надевали специальную упряжь, чтобы удерживать ее в станке, а к лапе прикрепляли электроды. Подача электрического тока (безусловный стимул) на лапу вызывала отдергивание лапы (безусловный рефлекс), которое было рефлекторной реакцией животного. Если непосредственно перед ударом током несколько раз звонил звонок, то постепенно звук сам по себе (условный стимул) был способен вызывать оборонительный рефлекс отдергивания лапы (условный рефлекс).

Экспериментальная процедура, разработанная Павловым для изучения классического обусловливания, позволила ему исследовать целый ряд важных феноменов. Например, будет ли условный рефлекс ассоциироваться только с данным конкретным нейтральным стимулом или и с другими похожими стимулами тоже? Павлов обнаружил, что условный рефлекс, который возник в ответ на один первоначально нейтральный стимул, будет ассоциироваться и с другими похожими стимулами; этот процесс получил название **генерализации**.

Другими словами, реакция слюноотделения на звонок будет генерализована (обобщена, распространена) и на другие звуки. Точно так же и оборонительная реакция отдергивания на звонок будет распространяться на другие звуки, напоминающие звонок.

Имеет ли подобная генерализация какие-то границы? Если в многократно повторяющихся опытах безусловный раздражитель следует только вслед за *некоторыми* нейтральными стимулами, то животное распознает разницу между стимулами, и процесс называют **дифференцировкой**. Например, если только за некоторыми звуками следуют удары током и рефлекторное отдергивание лапы, то собака может научиться различать звуки, за которыми следует удар током, от тех, за которыми он не следует. Таким образом, если процесс генерализации приводит к согласованности реакций на похожие стимулы, то процесс дифференцировки приводит к большей специфичности реакций. И наконец, если условный стимул перестает хотя бы иногда сопровождаться последующим безусловным стимулом, тогда наступает постепенное ослабление обусловливания, или ослабление связи между стимулами, т.е. происходит процесс, получивший название **угашение**. В то время как ассоциация нейтрального стимула с безусловным стимулом приводит к образованию условного рефлекса, многократное предъявление условного стимула без безусловного стимула приводит к угашению условного рефлекса. Поэтому, для того чтобы собака продолжала выделять слюну на звонок, необходимо хотя бы время от времени совмещать звонок с последующим кормлением.

Хотя все примеры взяты из опытов с животными, можно видеть, что эти принципы приложимы и к людям. Например, возьмем ребенка, которого покусала или сильно напугала собака. Страх ребенка перед данной собакой может распространяться теперь на всех собак — процесс генерализации. Предположим теперь, что с чьей-то помощью ребенок начинает различать собак разных пород и начинает бояться собак только определенной породы. Мы можем наблюдать в этом случае процесс дифференцировки. По прошествии времени ребенок может приобрести положительный опыт общения со всеми собаками, что приведет к угашению реакции страха. Таким образом, классическая модель обусловливания может оказаться очень полезной для понимания развития, сохранения и исчезновения многих наших эмоциональных реакций.

Психопатология и изменение

Явления генерализации, дифференцировки и угашения играют важную роль и в теории классического обусловливания, и в других теориях научения. Помимо работы с этими феноменами, Павлов предпринял исследование, которое имело большое значение для объяснения других феноменов — таких, как конфликт и развитие неврозов. В лаборатории Павлова была осуществлена первая демонстрация того, что потом было названо *экспериментальным неврозом* у животных. У собаки был выработан условный рефлекс слюноотделения на сигнал в форме круга. Затем была выработана дифференцировка между кругом и эллипсом, так как реакция на эллипс не подкреплялась. Когда форму эллипса постепенно стали менять, делая его все более похожим на круг, собака сначала

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

СМЕРТЬ ОТ ПЕРЕДОЗИРОВКИ ГЕРОИНА:
ОБЪЯСНЕНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
КЛАССИЧЕСКОГО ОБУСЛОВЛИВАНИЯ

Дуэйн Гёттель, 31 год, музыкант известной группы металлистов «Скинни Паппи» («Skinny Puppy»), скончался от очевидной передозировки героина 23 августа 1995 г. в ванной комнате в доме своих родителей. Как это могло произойти? Как сообщил журналу «Роллинг Стоун мэгэзин» («Rolling Stone Magazine») его товарищ по группе, Гёттель заскочил на минутку к родителям, чтобы вколоть дозу наркотика.

Гёттель — всего лишь один из сотен наркоманов, ежегодно умирающих от реакции, которую обычно называют «передозировкой». И тем не менее еще далеко не ясно, почему происходят эти смерти. Почему те, кто много лет употребляет героин, умирают от дозы, которую сами не считают смертельной? Исследование Шеппарда Зигеля и его коллег свидетельствует о том, что некоторые случаи передозировки героина могут быть результатом *несрабатывания механизмов толерантности*. Почему наркоман, который на протяжении нескольких лет выработал у себя толерантность (переносимость) к большим дозам героина, вдруг оказывается жертвой отказа этих механизмов? Теория классического условного рефлекса, разработанная Павловым, дает нам возможность ответить на этот вопрос.

Павлов предполагал, что прием наркотика представляет собой типичный опыт образования условного рефлекса. Безусловный стимул (БС) — это физическое воздействие наркотика на организм, а безусловный рефлекс (БР) — это реакция организма с целью компенсировать это воздействие. Условный рефлекс образуется, когда безусловный стимул (действие наркотика) увязывается с условным стимулом (УС) — таким, например, как особенности обстановки, которая сопровождает прием наркотика. Другими словами, когда у потребителей героина вырабатывается зависимость от наркотика, у них устанавливается ассоциативная связь между действием наркотика и особенностями окружающей среды, в которой они обычно этот наркотик принимают. Вскоре сигналы среды сами по себе, без наркотика могут вызывать компенсаторный эффект еще до того, как наркотик будет введен. Таким образом, характеристики внешней среды служат для организма *сигналами* того, что вот-вот должно произойти действие наркотика. Готовясь к нему, организм упреждающе реагирует на сигналы таким образом, чтобы помочь компенсировать ожидаемое действие наркотика. Этот условный рефлекс (УР) и создает толерантность к наркотику, уменьшая эффект его действия.

Павловская модель толерантности к наркотику имеет важное следствие: наркоманы с зависимостью от героина рискуют умереть от передозировки, если принимают наркотик в обстановке, которая раньше не ассоциировалась с наркотиком. Если особенности окружающей среды, которые обычно сопровождали прием наркотиков, отсутствуют, условная реакция произойти не может, что и порождает сбой механизмов толерантности. Потребитель героина принимает привычно большую дозу наркотика, а организм оказывается неподготовленным к ее действию.

Есть ли какие-нибудь эмпирические подтверждения такого объяснения? В одном исследовании, проведенном на животных, крысы ежедневно получали инъекцию героина во все возрастающих дозах, причем все время в одной и той же обстановке. В заключительном опыте всем крысам вводилась определенная доза героина. Во время этой процедуры половина крыс оставалась в той же самой обстановке, в которой им и раньше вводили героин (*крысы в той же среде*), а другая половина перемещалась в другое место, где им никогда прежде героин не вводили (*крысы в другой среде*). Вероятность смерти от инъекции была значительно выше для крыс «в другой среде», чем для крыс «в той же среде». Почему? Крысы «в другой среде» оказались менее толерантными к героину потому, что находились в обстановке, которая никог-

да раньше не ассоциировалась с наркотиком. В отличие от крыс «в той же среде» у них не возникала условная реакция, стимулируемая сигналами обстановки, чтобы подготовить их организм к эффекту действия наркотика.

Эксперимент на крысах подтверждает модель Павлова, но происходит ли то же самое и у людей? По очевидным причинам параллельный эксперимент на людях провести невозможно, так что мы вынуждены опираться на то, что рассказывают нам о своем опыте наркоманы, которым удалось выжить после передозировки. К ним и обратился Зигель, чтобы дополнить свои эксперименты на крысах. Он опросил наркоманов, которые были госпитализированы после передозировки героина. Большинство выживших сообщили, что обстановка, в которой имел место эпизод с передозировкой, была *нетипичной*. Например, один человек признался, что он сделал инъекцию наркотика в туалетной комнате автомойки — совершенно необычном для него месте. Эти сведения о людях, оказавшихся жертвами передозировки, показывают, что павловская модель толерантности к наркотику действительно отвечает существу дела и может быть полезна для понимания причин таких трагических смертей, как смерть музыканта Дуэйна Гёттеля в ванной комнате его родителей.

Источники: *Rolling Stone Magazine*, Oct. 1995, p. 25; Siegel, 1984; Siegel et al., 1982.

выработала дифференцировку, но затем, когда стало невозможно отличать круг от эллипса, поведение собаки было полностью дезорганизовано. Павлов так описывал это событие:

Через три недели работы над дифференцировкой она не только перестала улучшаться, но и существенно ухудшилась, и в конце концов исчезла совсем. Спокойная прежде собака начала скулить, дергаться и вырываться из своего станка, она пыталась разорвать зубами приспособление для механической стимуляции кожи и прокусить трубки, соединяющие помещение, где она находилась, с экспериментатором. Так она себя еще никогда не вела. С тех пор, когда эту собаку приводили в комнату для экспериментов, она начинала грозно рычать, что тоже совершенно не походило на ее обычное поведение. Словом, налицо были все симптомы состояния острого невроза.

Источник: Pavlov, 1927, p. 291

Условные эмоциональные реакции

В работах Павлова по изучению условных рефлексов были четко определены стимулы и реакции, что дало возможность исследовать феномены научения объективным методом. Поэтому они сыграли такую колоссальную роль, повлияв на унастроение последующих бихевиористов, таких, как Уотсон. Например, Уотсон вскоре после публикации *«Психологии с точки зрения бихевиориста»* (Watson, 1919) сообщил о выработке условных эмоциональных реакций у ребенка. Исследование поведения одиннадцатимесячного Альберта стало хрестоматийным. В этом исследовании экспериментаторы Уотсон и Рейнер (Watson & Rayner, 1920) обучили ребенка бояться животных и предметов, которые первоначально никакого страха не вызывали. Они обнаружили, что постукивание молотком по подвешенной металлической пластинке вызывало реакцию удивления и страха у ребенка. Затем они обнаружили, что если ударить по пластинке непосредственно за головой Альберта в тот момент, когда он начинает ползти, чтобы добраться до лабораторной мышки, то он будет бояться этой мыши, хотя первоначально никакого страха у него не было. Прodelав это несколько раз, экспериментаторы обнаружили, что достаточно просто показать мышшь (без звукового сопровождения), чтобы Альберт начал плакать. У него выработалось то, что мы называем **условной эмоциональной реакцией**.

Теперь Альберт боялся мышей из-за эмоциональной ассоциации с пугающим звуком. Более того, было очевидно, что Альберт стал бояться и других объектов, которые чем-то напоминали мышей. Несмотря на некоторые свидетельства того, что эмоциональная реакция Альберта была не настолько сильна и генерализована, как ожидалось (Harris, 1979), Уотсон и Рейнер пришли к выводу, что многие страхи представляют собой условные эмоциональные реакции. На этом основании они выступили с критикой усложненных психоаналитических интерпретаций:

Когда фрейдисты лет через двадцать, если их гипотезы не изменятся, станут анализировать, почему Альберт боится пальто из меха морского котика, ...они, вероятно, будут домогаться от него пересказа сновидений, анализ которых покажет, что, когда Альберту было три года, он пытался играть с волосатым покровом на лобке собственной матери и был за это жестоко наказан... Если аналитику удастся уговорить Альберта принять подобный сон как объяснение его склонности избегать определенных объектов и если этот аналитик обладает авто-

ритетом и силой убеждения, то Альберт может полностью увериться, что его сон и есть истинная картина обстоятельств, которые привели к образованию страхов.

Источник: Watson and Rayner, 1920, p. 14

«Разусловливание» страха перед кроликом

По мнению многих психологов, выработка классических условных эмоциональных реакций играет решающую роль в развитии психопатологии и дает значительные возможности для изменения поведения. Поведенческая (бихевиоральная) терапия, базирующаяся на модели классического обусловливания, придает большое значение угашению неадекватных реакций — таких, как условные страхи, а также выработке новых реакций на стимулы, которые раньше вызывали нежелательные реакции, например тревогу.

Первой попыткой применения этого подхода, которая последовала сразу за исследованием Уотсоном и Рейнер выработки условной реакции страха у Альберта, была работа Джонс (Jones, 1924): она попробовала снять страх в лабораторных условиях. В этом исследовании, которое считается одним из первых, если не первым опытом систематического применения поведенческой терапии, Джонс пыталась вылечить мальчика Питера, которому было два года и десять месяцев, от проявлений чрезмерного страха. Питер был в целом здоровым, хорошо приспособленным ребенком, боявшимся белых крыс, и его страх распространялся также на кроликов, шубы, перья и вату. Джонс тщательно описала характер реакции страха у ребенка и условия, которые вызывали наибольший страх. Затем она поставила перед собой вопросы: нельзя ли снять условную реакцию страха («разусловить» страх) на какой-нибудь один стимул и будет ли такая «разусловленная» реакция распространяться на другие стимулы? Джонс выбрала для эксперимента страх Питера перед кроликами, так как он казался наиболее сильным, он был даже сильнее, чем страх перед крысами. Она разработала процедуру, при которой Питера приводили играть, когда в комнате были кролик и еще трое других детей, отобранных за то, что они совершенно не боялись кролика. Постепенно Питер продвинулся от почти полного ужаса при виде кролика до полностью позитивной реакции на него. Этапы продвижения представлены на рис. 9.1.

Продвижение Питера по этим этапам не было гладким и непрерывным, и, к счастью, Джонс дает нам подробное, ясное изложение цепи этих волнующих событий. Питер уже прошел первые девять этапов (они приведены на рис. 9.1), когда его забрали в больницу со скарлатиной. Когда после двухмесячного перерыва Питер вернулся в лабораторию, то его реакция страха снова оказалась на первоначальном уровне. Джонс так описала причины этого рецидива:

Все объяснил рассказ медсестры, которая привезла Питера из больницы. Когда они сидели в такси у дверей больницы, на них бросилась большая собака, пробежавшая мимо. И Питер, и сестра очень испугались... Это кажется достаточно убедительной причиной такого внезапного отката назад на прежние позиции. Быть напуганным большой собакой, когда ты болен и находишься в чужом месте, и со взрослым, который тоже обнаруживает страх, — это всеяющая ужас ситуация, к которой наш тренинг не мог его подготовить.

Поэтому с того момента Джонс начала все заново, используя другой метод терапии — «прямое обусловливание». На этом этапе Питера усаживали на дет-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

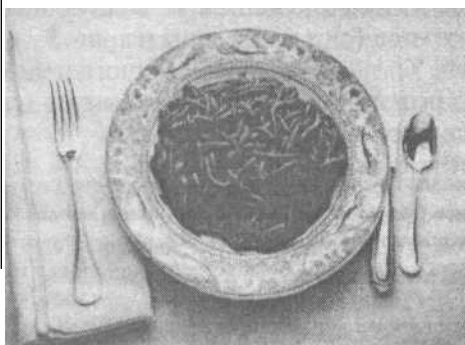
С ЧЕМ СВЯЗАНО ТО, ЧТО ОДНА ПИЩА ДОСТАВЛЯЕТ
УДОВОЛЬСТВИЕ, А ДРУГАЯ ВЫЗЫВАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ?

Большинство людей одни запахи и вкусовые ощущения любят, а к другим испытывают отвращение. Часто эти реакции берут начало где-то в детстве, и кажется, что изменить их почти невозможно. Может ли классический условный рефлекс помочь нам постичь эти реакции и их силу?

Рассмотрим несколько исследований вкусовых ощущений. Что делает некоторые виды пищи настолько неприятными и даже отвратительными, что стоит только нам подумать о них, как возникает острая эмоциональная реакция? Черви на завтрак или стакан молока, в котором плавают дохлая муха или таракан, — неплохие примеры, не правда ли? Но самое интересное в этих реакциях — это то, что еда, которая в одной культуре вызывает отвращение, в другой — может считаться деликатесом, и что дохлые мухи и тараканы в молоке

могут вызывать отвращение, даже если вам скажут, что насекомые были стерилизованы (и потому безвредны), прежде чем попасть в молоко. Увидев мертвое насекомое в молоке, возможно, вы не станете пить и другой стакан молока; реакция отвращения генерализуется и распространяется на молоко вообще.

Как считают исследователи подобных реакций, возможное объяснение заключается в том, что сильная эмоциональная реакция начинает ассоциироваться с объектом, который поначалу был нейтральным. С точки зрения теории классических условных рефлексов, безусловная реакция отвращения ассоциируется со стимулом, который поначалу был нейтральным, таким, как молоко или другая еда: «Мы убеждены, что павловское учение об условных рефлексах живет и процветает в ассоциациях, вызываемых ароматами миллиардов тонн пищи, съедаемой ежедневно, в выражении чувств миллиардов едоков, когда они поглощают эту пищу, в ассоциациях, связанных с пищей и с не-



Условные реакции на пищу: Многие сильные и устойчивые эмоциональные реакции на пищу, такие, как реакция отвращения на червей, усваиваются в результате процесса классического обусловливания.

(© 1985. Перепечатывается с разрешения из журнала «Psychology Today»).

аппетитными объектами, и в ассоциировании пищи с некоторыми ее последствиями».

Если это так, то это означает, что многие вещи, которые нам нравятся, к которым мы, может быть, даже испытываем страсть и привязанность, нравятся нам благодаря классическим

условным рефлексам. В таком случае не исключено, что наши эмоциональные реакции на определенные объекты можно изменить с помощью классического обусловливания.

Источники: *Psychology Today*, July 1985; Rozin & Zellner, 1985. Copyright © 1985. Печатается с разрешения «*Psychology Today*».

ский стульчик и давали еду, которую он любил, в то время как экспериментатор постепенно подносил кролика в проволочной клетке все ближе и ближе: «Благодаря присутствию приятного стимула (вкусная еда) всякий раз, когда появлялся кролик, страх постепенно уступал место положительной реакции». Другими словами, позитивные чувства, связанные с едой, переносились на первоначально страшного кролика (контробусловливание). Кроме того, даже на последующих сеансах тренинга влияние детей, которые не боялись кролика, тоже имело важное значение. А что происходило с другими страхами? Джонс отмечает, что после «разусловливания» страха Питера перед кроликом у него полностью пропал страх также перед шубами, перьями и ватой. Итак, несмотря на наше неведение относительно того, что же послужило причиной страхов

1. Кролик в клетке вызывает у Питера реакцию страха на любом расстоянии от нее.
2. Кролик воспринимается терпимо в 12 футах от клетки.
3. Кролик воспринимается терпимо в 4 футах от клетки.
4. Кролик воспринимается терпимо в 3 футах от клетки.
5. Кролик воспринимается терпимо близко к клетке.
6. Терпимая реакция на то, что кролик свободно бегает по комнате.
7. Питер может коснуться кролика, когда экспериментатор держит кролика на руках.
8. Питер может дотронуться до кролика, когда тот бегает свободно по комнате.
9. Бросает кролику вызов: плюет на него, бросает в него предметами, передразнивает его.
10. Позволяет кролику сидеть перед собой на столике, который соединен с высоким детским стульчиком.
11. Сидит на корточках рядом с кроликом, не защищаясь от него.
12. Помогает экспериментатору нести кролика в клетку.
13. Держит кролика на коленях.
14. Остается один в комнате с кроликом.
15. Позволяет кролику находиться вместе с ним в манеже для игр.
16. Страстно обожает кролика.
17. Позволяет кролику держать во рту свои пальцы.

Рис. 9.1. Этапы «разусловливания» страха Питера перед кроликами (М. С. Jones, 1924).

Питера, обнаружилось, что процедура «разусловливания» работает успешно и позитивный эффект распространяется (генерализуется) и на другие аналогичные стимулы.

Другие приложения принципов классического обусловливания

Еще одна важная процедура, разработанная на первых этапах развития данного подхода, была направлена на лечение ночного недержания мочи у детей (Mowrer & Mowrer, 1928). Как правило, ночное недержание происходит, потому что ребенок не реагирует вовремя на сигналы мочевого пузыря, не успевает проснуться и добежать до туалета. Чтобы справиться с этой ситуацией, исследователи разработали средство, основанное на модели классического условного рефлекса. Оно представляло собой электрический приборчик типа будильника, реагирующего на мокрые простыни, который устанавливался в постели ребенка. Если ребенок обмочился, то приборчик включал звонок, звук которого будил ребенка. Постепенно сигналы от мочевого пузыря стали ассоциироваться с реакцией пробуждения. И со временем эта реакция стала опережающей, так что проблемы с мокрыми простынями больше уже не существовало.

Процедура выработки классического условного рефлекса применялась и для лечения алкоголиков. Например, какой-нибудь неприятный стимул — удар током или средство, вызывающее тошноту, — используется сразу после принятия алкоголя. Неприятный раздражитель действует как безусловный стимул, и на алкоголь формируется условная реакция избегания (Nathan, 1985).

Систематическая десенситизация

К настоящему моменту самым впечатляющим достижением в этой области является метод **систематической десенситизации**, предложенный Джозефом Вольпе. Интересно, что этот метод терапии был разработан не психологом, а психиатром, который первоначально практиковал, следуя психоаналитической традиции. Однако после нескольких лет практики Вольпе познакомился с трудами Павлова и Халла, и они произвели на него сильное впечатление. Он пришел к убеждению, что невроз — это устойчивая, неадекватная, приобретенная реакция, которая почти всегда ассоциируется с тревогой. Отсюда следует, что терапия должна представлять собой торможение тревоги посредством контробусловливания конкурирующей (противоположной) реакции. Другими словами, терапия означает выработку условных реакций, которые уничтожают либо тормозят тревогу. Для контробусловливания можно использовать самые разнообразные реакции, тормозящие тревогу. Однако наибольшее внимание психотерапевтов привлекла одна из них — глубокое мышечное расслабление. Благодаря процессу систематической десенситизации пациент научается реагировать на определенные, первоначально вызывающие тревогу стимулы новым условным рефлексом расслабления.

Систематическая десенситизация включает несколько этапов, или фаз (Wolpe, 1961). Первая фаза представляет собой тщательную диагностику терапевтических потребностей пациента. После того как установлено, что пробле-

мы пациента могут быть излечены систематической десенситизацией, терапевт обучает его расслабляться. Детально расписана вся процедура, для того чтобы помочь пациенту расслабить сначала одну часть тела и затем все остальные части по очереди. Если поначалу пациенты испытывают трудности в снятии мышечного напряжения, то примерно после шести сессий большинство людей способны за секунды расслабить все тело полностью. На следующей фазе лечения предполагается установление иерархии тревог. Это процедура, в которой терапевт пытается получить у пациента список стимулов, которые вызывают тревогу. Эти стимулы, порождающие тревогу, группируются по темам — таким, как страх высоты или страх быть отверженным. Внутри каждой тематической группы стимулы, порождающие тревогу, упорядочиваются, распределяясь начиная с наиболее разрушительных и заканчивая наименее разрушительными. Например, тема клаустрофобии (страх замкнутого пространства) может включать страх застрять в лифте (он стоит на первом месте в списке), страх ездить в поезде (находится где-то в середине списка) и страх, возникающий при чтении рассказов о шахтерах, заваленных под землей (помещен в конце списка). Тема смерти может включать страх быть погребенным как наиболее сильный стимул тревоги, слово *смерть* как довольно тревожный стимул и вид кладбища, если проезжаешь мимо, — всего лишь как слабый толчок к тревоге. У пациентов может быть много или же мало тем и может быть много или же мало отдельных видов страхов внутри каждой темы.

После того как построение иерархии тревог завершено, пациент готов к самой процедуре десенситизации. Пациент научился успокаивать себя с помощью релаксации, а терапевт установил иерархию тревог. Теперь терапевт побуждает пациента достичь глубокого состояния релаксации и затем представить в своем воображении самый слабый в иерархии тревог стимул. Если пациент (или пациентка) может воспроизвести в воображении стимул, не испытывая тревоги, тогда его (или ее) побуждают представлять следующий стимул по списку, по-прежнему оставаясь в состоянии расслабления. Периоды чистой релаксации перемежаются периодами релаксации с воображением тревожащих стимулов. Если пациент чувствует тревогу, представляя стимул в своем воображении, его побуждают расслабиться и вернуться к воображению более слабых стимулов тревоги. В итоге пациент способен расслабляться, воображая все стимулы из списка иерархии тревог. Расслабление при воображении стимулов генерализуется (распространяется) на расслабление при взаимодействии с этими стимулами в повседневной реальности. «Твердо установлено, что если на каждом этапе в состоянии релаксации воображаемые стимулы не вызывают тревогу, то эти стимулы не вызовут тревогу и в том случае, когда появятся в реальности» (Wolpe, 1961, p. 191).

Множество клинических и лабораторных исследований показало, что систематическая десенситизация может служить хорошим средством терапии. Столь успешные результаты заставили Вольпе и других исследователей усомниться в утверждении психоаналитиков, что до тех пор, пока внутренний конфликт, лежащий в основе тревоги, остается нетронутым, пациент будет склонен образовывать новый симптом на месте устраненного (замещение симптома) (Lazarus, 1965). Согласно поведенческой терапии, ни один симптом не вызывается бес-

сознательными конфликтами. Это всего лишь усвоенная («выученная») неадаптивная реакция, и как только эта реакция устраняется, нет никаких оснований считать, что ее место заменит другая неадаптивная реакция.

Реинтерпретация случая Маленького Ганса

В этом параграфе применение теории научения будет продемонстрировано на представленном Вольпе и Рэхмэном (Wolpe & Rachman, 1960) примере, дающем нам блестящую возможность сравнить бихевиористский подход с психоанализом. На самом деле это не анализ нового индивидуального случая. Скорее это критика и перетолкование представленного Фрейдом известного случая Маленького Ганса.

Как мы уже знаем из главы 4, случай Маленького Ганса — это классика психоанализа. На этом примере Фрейд показал важную роль детской сексуальности и Эдипова конфликта в развитии фобии (страха) перед лошадьми. Вольпе и Рэхмэн резко критикуют подход Фрейда к получению данных и его умозаключения. Они делают следующие замечания:

1. Нигде нет ни единого доказательства того, что Ганс хотел вступить в половые отношения со своей матерью.
2. Ганс никогда не выражал ни страха, ни ненависти к отцу.
3. Ганс постоянно отрицал какую-либо связь между лошадью и своим отцом.
4. Фобии могут возникать у детей как простой условный рефлекс, и нет необходимости объяснять их на основе теории конфликтов или на основе теории тревоги и связанных с ней защитных механизмов. Представление о том, что неврозы преследуют какую-то цель, в высшей степени сомнительно.
5. Нет доказательств, что фобия исчезла у Ганса в результате разрешения Эдипова конфликта. Точно так же, как нет и доказательств того, что произошел инсайт или что информирование Ганса представляло какую-то ценность с терапевтической точки зрения.

Вольпе и Рэхмэн испытывали большие трудности, пытаясь дать собственную интерпретацию фобии, так как все данные были собраны в рамках психоаналитического подхода. Тем не менее они сделали попытку объяснить этот случай. Фобия рассматривалась ими как *условная реакция тревоги*. Маленьким ребенком Ганс слышал и видел, как его подружку по играм предупреждал ее отец, чтобы она не подходила близко к белой лошади, чтобы та ее не укусила: «Не подноси руки близко к белой лошади». Этот случай подготовил почву для страха Ганса перед лошадью (произошла сенситизация). Кроме того, там был эпизод, когда один из приятелей Ганса поранился до крови, когда играл в лошадки. Наконец, Ганс был чувствительным ребенком, и он расстроился, когда увидел разбитых лошадок на карусели. Эти факторы создали условия для последующего образования фобии. Сама фобия возникла как следствие испуга, который пережил Ганс, когда увидел лошадь, упавшую прямо на улице. И если Фрейд предполагал, что этот инцидент был лишь поводом, который позволил

внутренним конфликтам проявиться в виде фобии, то Вольпе и Рэхмэн считают, что этот случай и стал *истинной* причиной фобии.

Вольпе и Рэхмэн увидели здесь сходство с обусловливанием страха перед кроликами у маленького Альберта, описанного Уотсоном. Ганс был напуган тем, что произошло с лошадей, и затем перенес (генерализовал) свой страх на все предметы, которые были похожи на лошадей или были как-то связаны с ними. Избавление от фобии произошло не в результате инсайта, а, вероятно, в результате либо угашения, либо контробоусловливания. По мере того как Ганс рос, он переживал другие эмоциональные реакции, которые тормозили реакцию страха. В качестве иного варианта предлагается такое объяснение: возможно, постоянное упоминание отцом лошади в безопасном контексте помогло угасить реакцию страха. Не вдаваясь в детали, отметим, что в действительности фобия, видимо, исчезала постепенно, что и следовало ожидать, разделяя позицию теории научения, вместо того чтобы исчезнуть драматически и мгновенно, что можно было бы ожидать, придерживаясь психоаналитической интерпретации инсайта. Свидетельства в поддержку интерпретации Фрейда не очевидны, и его факты можно истолковать и не столь изощренно, используя для объяснения теорию научения.

Дальнейшее развитие теории

Большинство работ по классическому обусловливанию было направлено на исследование относительно простых рефлекторных механизмов, которые у людей и у животных действуют одинаково. Однако Павлов признавал и огромное значение речи и мышления, которые он называл второй сигнальной системой. Понятие второй сигнальной системы дает нам возможность осмыслить более сложные структуры стимулов и реакций. Важность этого понятия иллюстрирует исследование семантического обусловливания Рэзрэном (Razran, 1939). В этом исследовании, проведенном на людях, Рэзрэн сочетал зрительное предъявление слов *стиль, урна, мороз* и *прибой* с пищевым подкреплением, что приводило к выработке условного рефлекса слюноотделения на слова. Затем он проверял, будет ли условный рефлекс распространяться (генерализовываться) на слова, которые звучали одинаково (*style* — стиль и *stile* — турникет; *urn* — урна и *earn* — зарабатывать; *freeze* — мороз и *frieze* — бордюр; *surf* — прибой и *serf* — раб)*, или на слова, которые звучат совершенно по-иному, но имеют одинаковое значение: *стиль* — мода (*fashion*); *урна* — ваза (*vase*); *мороз* — холод (*chill*) и *прибой* — волна (*wave*). Чего можно было бы ожидать в первую очередь — генерализации на звучание или же на смысл слова? Рэзрэн обнаружил, что генерализация условных рефлексов в этих двух случаях разительно отличается в пользу смысла, из чего следовало, что на образование условных рефлексов может влиять семантика, или значение, слова. Сам Павлов относительно мало занимался изучением второй сигнальной системы, но она долгое время продолжала оставаться главной областью экспериментирования в русской психо-

* Пусть читатель сам подумает, какие аналогичные ряды можно было бы использовать в русском языке. (Примеч. пер.)

логии, включая исследования возрастных изменений факторов, влияющих на процессы обусловливания.

Понятия условных эмоциональных реакций и второй сигнальной системы значительно расширили представление о роли классического условного рефлекса в человеческом поведении. Например, была высказана идея о том, что люди усваивают цели или мотивы, ассоциируя позитивные и негативные чувства со стимулами, включая и символы (Pervin, 1983; Staats & Burns, 1982).

На некоторое время интерес к классическому условному рефлексу в психологии личности пропал. Однако в последнее время усилилось осознание потенциальной ценности понятий и методических процедур, связанных с теорией классического обусловливания. В качестве примера подобных исследований можно привести использование процедур классического обусловливания для того, чтобы продемонстрировать, что у людей могут бессознательно развиваться страхи и аттитюды в отношении окружающих (Krosnick, Betz, Jussim & Lynn, 1992; Ohman & Soares, 1993). Например, снимок, вызывающий положительные или отрицательные эмоции, может предъявляться на подпороговом уровне (т.е. ниже порога осознания) в сочетании с другим стимулом, например, другим вполне безобидным фотоснимком. В результате человеку начнет не нравиться этот второй фотоснимок, если он бессознательно ассоциируется с негативными эмоциями, и, наоборот, его начнет привлекать этот фотоснимок, если он бессознательно ассоциируется с позитивными эмоциями. Можно порассуждать насчет того, сколько наших аттитюдов и предпочтений на самом деле являются классическими условными рефлексами, образованными на подпороговом и подсознательном уровне.

Чтобы придать этому процессу еще больше значимости, сообщим читателю о фактах, показывающих, что, в то время как условные рефлексы могут легко распространяться на другие контексты, угашение этих рефлексов может быть очень жестко привязано к контексту (Bouton, 1994). Так, вы можете научиться страху и отвращению в одном контексте, и эти чувства легко генерализуются на множество других ситуаций. Но угашение некоторой реакции в одном конкретном контексте не означает, что она с таким же успехом угаснет и в других ситуациях. Человек, который усвоил страх перед фигурами, наделенными властью, в одном контексте, может обнаружить, что страх распространился и на другие контексты. Однако, избавившись от страха в одном контексте, человек может с удивлением обнаружить, что в других контекстах страх остался. Это заставляет думать, что угашение прочных и широко генерализованных условных неадаптивных реакций (что часто является целью психотерапии) может оказаться чрезвычайно трудным делом.

Еще одна попытка применения классического обусловливания в современных исследованиях — это изучение условных рефлексов, имеющих отношение к здоровью (Ader & Cohen, 1993). Например, больные раком пациенты, неоднократно подвергающиеся химиотерапии, часто вырабатывают классическую условную реакцию тошноты и рвоты, т.е. тошнота и рвота, которые первоначально появляются как *следствие* химиотерапии, становятся условной реакцией на стимулы, связанные с химиотерапией. Здесь мы наблюдаем опережающую тошноту и рвоту, совсем как у собаки Павлова, которая вырабатывала:

опережающую реакцию слюноотделения на звонок, предшествовавший пищевой стимуляции. Еще один пример из этой области — исследование классического обусловливания иммунной системы. Здесь вопрос заключается в том, можно ли безусловные реакции защитной системы организма на болезнь обусловить какими-то другими стимулами. Есть некоторые факты, свидетельствующие о том, что это возможно, что увеличивает потенциал практического применения классического условного рефлекса для улучшения деятельности иммунной системы организма. Таким образом, процедуры классического обусловливания используются для исследования важных аспектов социального поведения и здорового функционирования организма.

ТЕОРИЯ ОПЕРАНТНОГО ОБУСЛОВЛИВАНИЯ, РАЗРАБОТАННАЯ СКИННЕРОМ

Б.Ф. Скиннер (1904—1990) — самый влиятельный сторонник радикального бихевиоризма. Возможно, он и самый известный психолог Америки, а его взгляды на психологию и общество стали причиной серьезных споров.

Представляем автора теории

Ученый, как и всякий другой организм, является продуктом уникальной истории. Поприще, которое он выберет для себя в качестве наиболее предпочтительного, частично будет зависеть от его личной биографии.

Источник: Skinner, 1959, p. 379

В этом маленьком пассаже Скиннер выражает позицию, которая отстаивается во всех теоретических главах этой книги: направление и стратегия исследования, выбранные психологом, частично вытекают из его собственной личной истории (биографии) и выражают особенности его личности.

Б.Ф. Скиннер родился в Нью-Йорке, в семье юриста. Своего отца он считал человеком, который страстно жаждал похвал и признания, а мать, по его мнению, придерживалась жестких стандартов в отношении того, что такое хорошо и что такое плохо. Скиннер (Skinner, 1967) описывал свой дом в годы раннего детства как теплое и надежное пристанище. Он сообщал о своей любви к школе и о раннем пробуждении интереса к конструированию приборов своими руками. Этот интерес особенно примечателен, если вспомнить, какое значение бихевиоризм придает лабораторному реквизиту при постановке эксперимента, да еще если учесть, что в жизни и исследовательской деятельности клинических психологов такой интерес напрочь отсутствует.

К тому времени, когда Скиннер поступил в колледж, умер его младший брат. Скиннер отмечал, что не был слишком потрясен смертью брата и что, вероятно, он испытывал чувство вины из-за того, что это не тронуло его так глубоко. Скиннер поступил в Колледж Гамильтона и специализировался по английской литературе. В то время он хотел стать писателем и в какой-то момент послал три

коротких рассказа Роберту Фросту*, от которого получил одобрительный отклик. После колледжа Скиннер целый год пытался сочинять, но решил, что на данный момент его жизни ему нечего сказать людям. Затем он провел шесть месяцев в Гринвич Вилледж** в Нью-Йорке. В этот период он прочел работу Павлова «Условные рефлексы» и одолел серию статей Бертрانا Рассела о бихевиоризме Уотсона. Рассел считал, что он полностью уничтожил Уотсона в своих статьях, но на самом деле они вызвали у Скиннера интерес к бихевиоризму.

Хотя Скиннер не изучал никаких психологических курсов в колледже, он начал интересоваться этой областью и был принят в аспирантуру по психологии в Гарвардский университет. Он так объяснял перемену цели: «Писатель может точно описать поведение человека, но именно поэтому он не может его объяснить. Интерес к человеку у меня оставался, но литературный подход у меня не получился; я предпочел обратиться к научному» (Skinner, 1967, р. 395). Подходящей наукой оказалась психология. Кроме того, Скиннер давно интересовался поведением животных (вспоминая свое восхищение сложными трюками группы дрессированных голубей). Более того, теперь у него появилось много возможностей использовать свою любовь к конструированию механических устройств.

В период своего обучения в Гарварде Скиннер углубил свой интерес к поведению животных и к объяснению этого поведения без обращения к деятельности нервной системы. Изучив работы Павлова, он не согласился с его утверждением, что объяснить поведение можно, пройдя цепочку «от рефлексов слюноотделения до важных действий организма в повседневной жизни». Тем не менее Скиннер считал, что Павлов дал ему ключ к пониманию поведения. «Проконтролируйте условия (среду), и вам откроется порядок!» В течение этих и последующих лет Скиннер (Skinner, 1959) развил некоторые из принципов своей научной методологии:

1. Когда вы наталкиваетесь на что-то интересное, бросайте все остальное и занимайтесь только этим.
2. Одни способы исследования легче, чем другие. Механические устройства часто облегчают исследование.
3. Некоторым людям везет.
4. Какая-то деталь устройства ломается. Это создает проблемы, но это может привести и к
5. Озарению — искусству находить одно, когда ищешь совсем другое.

После Гарварда Скиннер поехал сначала в Миннесоту, затем в Индиану, а потом вернулся в Гарвард в 1948 г. В этот период он стал в некотором смысле изощренным дрессировщиком животных; он умел заставить их выполнять определенные действия в определенное время. От работы с крысами он перешел к работе с голубями. Обнаружив, что поведение отдельного конкретного животного не обязательно отражает среднюю картину научения, полученную на

* Роберт Фрост — знаменитый американский поэт. (Примеч. пер.)

** Гринвич Вилледж — район в центре Нью-Йорка, где живет богема и творческая элита. Во времена Скиннера это был еще и сравнительно дешевый район, где селились студенты. (Примеч. пер.)

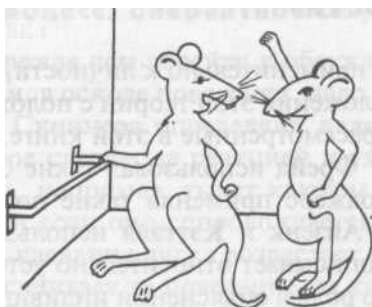


Рис. 9.2. «Приятель, я выработал у этого парня условный рефлекс! Каждый раз, когда я нажимаю на рычаг, он бросает мне еду» (Skinner, 1956).

большой выборке животных, он заинтересовался управлением и контролем индивидуального поведения животного. Нет никакой необходимости в специальных теориях научения и в объяснениях поведения, циркулирующих по замкнутому кругу, если можно манипулировать средой так, чтобы получать упорядоченные изменения в каждом отдельном случае. Тем временем, как отмечает Скиннер, его собственное поведение стало направляться положительными результатами, которые он получал от своих животных, находящихся «под его контролем» (рис. 9.2).

Основой скиннеровской процедуры выработки оперантных условных рефлексов служит управление поведением через манипулирование поощрениями и наказаниями в окружающей среде, в частности в среде лабораторной. Однако его убеждение в важности знания законов поведения и его интерес к конструированию привели к тому, что Скиннер вышел далеко за пределы лаборатории, применив свои идеи и изобретательский талант на практике. Он сконструировал «детский ящик», чтобы механизировать уход за ребенком, обучающие машины, которые использовали награды в обучении детей школьным предметам, и разработал процедуру, благодаря которой голубей можно было бы использовать во время военных действий, чтобы они могли наводить ракеты на цель. Он был приверженцем идеи, что наука о человеческом поведении и технология, построенная на ее основе, должны быть поставлены на службу человечеству. В его утопическом романе «Уолден Два» («*Walden Two*»)* описывается мир, построенный на регулировании человеческого поведения с помощью положительного подкрепления (поощрения).

Многие считали Скиннера самым выдающимся современным американским психологом. Он получил множество наград, включая награду Американской психологической ассоциации «За выдающийся вклад в науку» (1958) и Национальную медаль за заслуги перед наукой (National Medal of Science) (1968). В 1990 г., незадолго до своей смерти, он стал первым ученым, которому Американская психологическая ассоциация выразила благодарность «За выдающуюся жизнь в науке».

* Первый Уолден — это очень известный в Америке роман писателя Г. Торо «Уолден, или Жизнь в лесу», воспевающий естественную жизнь в девственном лесу в противовес цивилизации. (Примеч. пер.)

Скиннеровская теория личности

Прежде чем говорить о теории Скиннера применительно к личности, было бы полезно сопоставить некоторые общие положения этой теории с положениями уже известных нам теорий. Все теории, рассмотренные в этой книге, придают большое значение понятию структуры: Фрейд использовал такие структурные понятия, как Оно, Я и Сверх-Я; Роджерс применял такие понятия, как Я-концепция и идеальное Я; Оллпорт, Айзенк и Кэттелл использовали понятие черт личности. Понятие структуры описывает относительно устойчивые характеристики системы и играет важную роль в объяснении индивидуальных различий. Но бихевиористский подход к личности подчеркивает специфику ситуации и минимизирует роль обобщенных предрасположенностей к определенным реакциям по сравнению с ролью стимулов внешней среды. Поэтому не удивительно, что здесь трудно найти структурные понятия. Развенчивая структуру, бихевиористский подход поднимает на щит понятие процесса, и в особенности процесса, который характерен для всех индивидов без исключения. И в заключение надо сказать, что, поскольку теория строится на допущениях, которые в корне отличают ее от других теорий, формальные свойства этой теории тоже отличаются от уже изученных.

Структура

Ключевая структурная единица бихевиористского подхода в целом и скиннеровского подхода в особенности — это *реакция*. Реакции можно ранжировать от простых рефлекторных реакций (например, слюноотделение на пищу, вздрагивание на громкий звук) до сложного паттерна поведения (например, решение математической задачи, скрытые формы агрессии). Что является принципиальным для определения понятия реакции, так это то, что она представляет собой внешнюю, наблюдаемую часть поведения, которую можно связать с событиями окружающей среды. Сущность процесса научения — это установление связей (ассоциаций) реакций с событиями внешней среды.

В своем подходе к научению Скиннер проводил различие между реакциями, которые вызываются четко определенными стимулами (например, мигательный рефлекс в ответ на дуновение воздуха), и реакциями, которые нельзя связать ни с одним стимулом. Эти реакции второго типа порождаются самим организмом и называются оперантами. Скиннер считал, что стимулы среды не принуждают организм вести себя определенным образом и не побуждают его действовать. Исходная причина поведения находится в самом организме. «Не существует внешнего побуждающего стимула к оперантному поведению, оно просто происходит, осуществляется. С точки зрения теории оперантного обусловливания операнты порождаются организмом. Собака идет, бежит, "возится" с кем-то; птица летит; обезьяна прыгает с дерева на дерево; человеческий детеныш лепечет. В любом случае поведение происходит без воздействия какого-то специального побуждающего стимула... Производить оперантное поведение — это заложено в биологической природе организма» (Reynolds, 1968, p. 8).

Процесс: оперантное обусловливание

Прежде чем перейти к обсуждению процессов, лежащих, согласно данной теории, в основе поведения, надо рассмотреть понятие подкрепления. Сторонники Скиннера определяют подкрепление (reinforcer) как событие (стимул), которое следует за реакцией и увеличивает вероятность ее появления. Когда голубь, например, тычет клювом в диск, то это поведение является оперантным, и если оно сопровождается подкреплением, таким, как еда, то вероятность клевания диска возрастает. В соответствии с этим взглядом, подкрепление усиливает то поведение, за которым следует, и нет необходимости прибегать к биологическим объяснениям, чтобы определить, почему так происходит. Стимулы, которые изначально не являются подкреплениями, могут превратиться в таковые благодаря ассоциированию с другими подкреплениями. Некоторые стимулы, такие, как деньги, становятся генерализованным подкреплением, поскольку они обеспечивают доступ ко множеству других видов подкрепления.

Здесь важно понимать, что подкрепление определяется через его воздействие на поведение — а именно через рост вероятности поведенческой реакции. Часто трудно точно определить, что может послужить таким подкреплением, так как оно варьирует от индивида к индивиду, от организма к организму. Исследователь может искать подкрепление путем проб и ошибок. Мы продолжаем испытывать разные стимулы, пока не найдется такой, который действительно надежно увеличивает вероятность появления данной реакции.

Интерес Скиннера сосредоточен в основном на изучении особенностей реакций и их связей с процентами подкреплений и интервалами между ними, т.е. на изучении режимов подкрепления.

Для исследования этих связей используется простое экспериментальное устройство — ящик Скиннера. Конструкция ящика позволяет предъявлять несколько стимулов и наблюдать, как крысы давят на рычаг или как голуби стучат клювом по ключу. По Скиннеру, именно в таких условиях лучше всего наблюдать проявления элементарных законов поведения. Эти законы раскрываются через управление поведением, в данном случае через управление поведением крыс, давящих на рычаг, и голубей, бьющих клювом по ключу.

Поведение понятно, если его можно контролировать, внося определенные изменения в условия среды. Понять поведение — значит управлять им. Мы управляем поведением, выбирая, какую реакцию будем подкреплять и с какой вероятностью. Режим подкрепления можно построить, задавая определенный *временной интервал* или *определенный интервал реакций*. По схеме временных интервалов, подкрепление появляется через определенный промежуток времени, скажем, каждую минуту, независимо от количества реакций. В случае если мы задаем интервал реакций, т.е. определенное соотношение подкреплений и реакций, подкрепления появляются после того, как выполнено определенное число реакций (например, нажатий на рычаг или на ключ).

Таким образом, подкрепления не обязательно следуют после каждого ответа, а могут подаваться лишь время от времени. Более того, подкрепления могут подаваться в регулярном, или *фиксированном*, режиме — всегда через

определенный интервал времени или всегда после определенного количества реакций, либо их можно подавать в *переменном* режиме — то через одну минуту, то через две, то после пары реакций, то после серии реакций. Каждая схема, или режим подкрепления, как правило, стабилизирует поведение по-разному.

По сути, теория оперантного научения представляет собой изощренную формулировку основных принципов дрессировки животных. Сложное поведение *формируется* через процесс **последовательных приближений**, т.е. сложные действия вырабатываются благодаря подкреплению тех элементов поведения, которые соответствуют той конечной форме поведения, какую мы хотим получить.

Оперантное обусловливание формирует поведение так же, как скульптор лепит фигуру из глины. Хотя в какой-то момент скульптор, казалось бы, создает совершенно новый объект, мы всегда можем вернуться назад, в начало процесса, к первоначальной недифференцированной болванке и выделить сколь угодно маленькие шаги, или последовательные этапы, следуя которым можно дойти до нужной кондиции. Ни в какой отдельно взятый момент не может появиться ничего такого, что очень сильно отличалось бы от того, что ему предшествовало... Оперант — это не то, что появляется в поведении уже полностью в готовом виде. Это результат непрерывного процесса формирования.

Источник: Skinner, 1953, p. 91

Процесс формирования, или процесс постепенного приближения, наиболее четко просматривается в обучении животных. Сложные трюки, демонстрируемые цирковыми животными, не усваиваются как законченное целое. Вместо этого дрессировщик постепенно выстраивает последовательность выученных реакций с помощью подкрепления определенных действий, которые затем связываются между собой или соединяются в цепочки. То, что начинается с усвоения отдельных движений, в конце концов превращается в демонстрацию цирковой публике сложных последовательностей действий. Животное непременно вознаграждается за свое поведение, но итоговая награда ставится в зависимость от исполнения всей серии первоначально усвоенных действий. Аналогичным образом с помощью последовательных приближений можно выработать сложное поведение у человека.

Хотя оперантное обусловливание опирается в первую очередь на использование позитивного подкрепления, такого, как пища, деньги или похвала, скиннерианцы подчеркивают также важность подкреплений, основанных на *бегстве организма от*, или на *избегании* им отвращающих (неприятных) стимулов. В таких случаях реакции подкрепляются устранением неприятных стимулов или возможностью их избежать, а не появлением приятных стимулов. Во всех этих случаях результатом должно быть сохранение или усиление реакции. Подобные последовательности реакций и их результатов нужно отличать от случая *наказания*. При наказании неприятный стимул следует-таки за реакцией, *уменьшая* вероятность того, что эта реакция появится снова. Однако действие наказания носит временный характер и, как оказалось, не слишком эффективно устраняет нежелательное поведение. По этой причине Скиннер при формировании поведения рекомендовал использовать в основном положительное подкрепление.

Рост и развитие

В своих представлениях о росте и развитии Скиннер продолжает подчеркивать важность режимов подкрепления в процессе усвоения и исполнения поведения. По мере того как ребенок развивается, реакции усваиваются и остаются под контролем подкрепляющих воздействий со стороны окружающей среды. Речь идет о конкретных реакциях, связанных с конкретными подкреплениями со стороны окружающей среды. Дети становятся самостоятельными благодаря подкреплению действий, посредством которых они что-то делают для себя, например, когда едят или одеваются. Ребенок получает вознаграждение немедленно после завершения этих действий и в виде материального поощрения — такого, как еда, и в виде социального одобрения — такого, как похвала. Когда ребенка учат выдерживать некоторую отсрочку удовлетворения (подкрепления), то поначалу отсрочку делают небольшой, а затем постепенно ее удлиняют. Через некоторое время соответствующее поведение стабилизируется и можно сказать, что ребенок выработал умение выдерживать отсрочку удовлетворения.

А как же тогда быть с детьми, которые подражают поведению родителей, братьев и сестер, других людей? Имеет ли подобное поведение какое-то отношение к законам подкрепления? Поведение может имитироваться без прямого подкрепления (Skinner, 1990). Однако это происходит только в тех случаях, когда имитация уже многократно подкреплялась ранее; благодаря генерализации имитация сама по себе приобретает качества подкрепления. В то время как первоначально ребенок поощрялся за имитацию определенных реакций, теперь он поощряется за подражательное поведение вообще и у него вырабатывается обобщенная склонность к реакциям подражания. Таким образом, с точки зрения Скиннера, новое поведение может усваиваться посредством последовательных приближений или через развитие репертуара реакций в ходе подражания. В любом случае поведение постоянно находится под контролем последовательностей подкреплений со стороны среды.

Психопатология

Позицию теории научения по отношению к психопатологии можно было бы охарактеризовать следующим образом: основные принципы научения полностью обеспечивают совершенно адекватную интерпретацию психопатологии. Больше нет необходимости искать объяснения симптомов в скрытых глубинных причинах. С бихевиористской точки зрения, поведенческая патология — это не болезнь. Напротив, это паттерн реакций, усвоенный в соответствии с теми же принципами поведения, что и все другие паттерны реакций.

Скиннер и его последователи выступают категорически против любой концепции бессознательного или «больной личности». Индивид не болен, он просто неправильно реагирует на стимулы. Или ему не удалось усвоить нужную реакцию, или он хорошо усвоил неадаптивную реакцию. В первом случае речь идет о **поведенческом дефиците**. Например, индивиды, которые неадекватно ведут себя в обществе, возможно, не получили должного подкрепления в прошлом, в результате чего необходимые социальные навыки не были выработаны. Не получив подкрепления необходимых социальных навыков в период социа-

лизации, люди, став взрослыми, обнаруживают целый репертуар неадекватных реакций на социальные ситуации.

Подкрепление важно не только для усвоения реакций, но и для сохранения, поддержания должного поведения. Так, одним из возможных результатов отсутствия подкрепления со стороны среды становится депрессия. В соответствии с этой точкой зрения, депрессия представляет собой снижение деятельности, в том числе снижение уровня реагирования. Депрессивный человек не реагирует на стимулы среды, потому что исчезло положительное подкрепление (Ferster, 1973).

Когда человек выучивается **неадаптивной реакции**, проблема состоит в том, что усваивается реакция, которая считается неприемлемой для общества или для людей из окружения данного человека. Это может происходить из-за того, что реакция сама по себе считается неприемлемой (например, агрессивное поведение), либо из-за того, что действие совершается в неподходящей обстановке (например, веселье во время деловой встречи). Сюда же относится и развитие *суеверного поведения* (Skinner, 1948). Суетное поведение вырабатывается в результате случайного совпадения между реакцией и подкреплением. Так, Скиннер обнаружил, что если голубям давать небольшие порции еды через регулярные промежутки времени, независимо от их реакций, то многие птицы начинают связывать с подкреплением те действия, которые случайно совпадают с ним по времени. Например, если голубь случайно получил пищевое подкрепление, когда он ходил кругами против часовой стрелки, то это движение может закрепиться, даже если здесь нет никаких причинно-следственных отношений с подкреплением. В результате одного случайного совпадения с подкреплением мы получим постоянное возобновление определенного поведения. Таким образом, усвоенное поведение может сохраняться и поддерживаться в течение долгого периода.

Короче говоря, репертуар ошибочного («неправильного») поведения, которое окружающие называют «больным» поведением, или психопатологией, формируется у людей по следующим причинам: их адаптивное поведение не было подкреплено; их наказывали за действия, которые потом оказались адаптивными; они получали подкрепление за неадаптивное поведение; они получали подкрепление в неподходящей обстановке за такое поведение, которое при других условиях считалось бы вполне адаптивным. Во всех этих случаях научный акцент делается на внешние, наблюдаемые реакции и режимы подкрепления, а не на такие понятия, как влечение, конфликт, бессознательное или самооценка.

Поведенческая диагностика

Изучение конкретных действий, связанных с определенными характеристиками ситуации, лежит в основе того, что получило название **поведенческой диагностики**. Находясь под сильным влиянием идей Скиннера, бихевиористский подход к диагностике выделяет три основных момента: 1) идентификацию специфических действий, часто называемых **целевыми действиями** или **целевыми реакциями**; 2) идентификацию специфических факторов среды, которые вызывают целевое поведение, подкрепляют его или подают сигнал к его

осуществлению; 3) идентификацию специфических факторов среды, которыми можно манипулировать, чтобы изменять поведение.

Так, поведенческая диагностика детских вспышек ярости должна включать четкое, объективное описание вспыльчивого поведения ребенка, полное описание ситуации, которая приводит к таким вспышкам, полное описание реакций родителей и других людей, которые могут подкреплять поведение, и анализ возможностей возникновения и подкрепления действий, не окрашенных проявлениями ярости (Kanfer & Saslow, 1965; O'Leary, 1972). Этот **функциональный анализ** поведения, решающий задачу идентификации условий среды, которые регулируют поведение, рассматривает поведение как функцию конкретных событий среды. Этот подход называют еще **АВС-диагностикой***: мы оцениваем условия, Предшествующие поведению, Поведение само по себе и Последствия поведения (ППП).

Поведенческая диагностика обычно тесно связана с задачами терапии. Например, рассмотрим решение задачи помочь матери, которая обратилась в клинику, чувствуя, что не в состоянии справиться со вспышками ярости своего четырехлетнего сына и его постоянным непослушанием (Hawkins et al., 1966). Психологи, взявшиеся за это дело, применили довольно типичный бихевиористский подход к диагнозу и лечению. Во-первых, было проведено наблюдение за матерью и ребенком дома с целью определить характер нежелательных действий, а также времени, когда они происходят, и того, какие подкрепления скорее всего способствуют закреплению подобного поведения. В результате удалось выделить девять действий, которые вошли в основной набор предосудительного поведения:

- 1) кусает свой рукав или руку;
- 2) показывает язык;
- 3) бьет или кусает себя, других или вещи;
- 4) обзывает вещи или людей оскорбительными словами;
- 5) срывает с себя одежду или угрожает сорвать ее;
- 6) кричит «Нет!» громко и требовательно;
- 7) угрожает что-то разбить или кого-то побить;
- 8) бросается предметами;
- 9) толкает свою сестру.

Наблюдения за взаимоотношениями матери и ребенка привели к предположению, что предосудительное поведение поддерживалось вниманием матери. Например, она часто пыталась отвлечь сына, предлагая ему игрушки или еду.

Программа терапии началась с поведенческого анализа того, как часто мальчик осуществлял одно из предосудительных действий во время часовых сеансов, проводимых у него дома два-три раза в неделю. Чтобы быть уверенными в высокой надежности, или хорошей согласованности записей предосудительных действий, за ним наблюдали два психолога. Эта первая фаза, называемая *базовым периодом*, продолжалась 16 сеансов. В течение этого периода мать и

* АВС — аббревиатура, образованная из первых букв слов Antecedent — предшествующие (условия), Behavior — поведение, Consequences — последствия (русский вариант ППП). (Примеч. пер.)



Рис. 9.3. Число 10-секундных интервалов (в одночасовом сеансе), в ходе которых наблюдалось предосудительное поведение. Точками отмечены сеансы, на которых проверялась надежность наблюдений (Hawkins et al., 1966).

ребенок вели себя как обычно. После тщательной диагностики предосудительного поведения, проведенной в этот базовый период, психологи начали вмешиваться в процесс, т.е. приступали к терапевтической программе. Теперь мать просили велеть сыну прекратить нежелательные действия или оставлять его в комнате одного без игрушек всякий раз, когда он берется за свое. В то же время мать инструктировали оказывать сыну внимание и выражать одобрение, когда он ведет себя хорошо. Иными словами, психологи стремились устранить позитивное подкрепление плохого поведения и обеспечить позитивное подкрепление желательного поведения. В течение этого периода, называемого *первым экспериментальным периодом*, снова измерялась частота предосудительных действий. Как можно видеть на рис. 9.3, наблюдается заметное падение частоты предосудительного поведения: в базовый период частота нежелательных реакций колебалась от 18 до 113, а в первый экспериментальный период на каждый сеанс приходилось от 1 до 8 подобных реакций.

После завершения первого экспериментального периода мать просили вернуться к прежнему поведению, чтобы определить, действительно ли именно сдвиг в ее подкрепляющих воздействиях вызвал изменения в поведении ее сына. Во время этого *второго базового периода* нежелательные реакции ее сына колебались в пределах от 2 до 24 реакций за сеанс (см. рис. 9.3). Таким образом, количество подобных реакций несколько увеличилось, хотя и не вернулось к прежнему базовому уровню. Тем не менее мать сообщила, что ей трудно было вернуться к первоначальному способу реагирования, потому что теперь она чувствовала большую «уверенность в себе». Так, даже в этот период она отдавала своему сыну более твердые приказания, реже сдавалась после отказа выполнить требования и с большей симпатией реагировала на позитивное поведение своего сына, чем это было раньше. После этого мать попросили вновь вернуться к позитивному подкреплению желательного поведения и неподкреплению предосудительного, в результате чего частота нежелательных реакций упала снова

(второй экспериментальный период). Обнаружилось, что низкий уровень предосудительных действий сохранился после интервала в 24 дня (*период последействия*), и мать сообщила о том, что позитивные сдвиги продолжаются.

Исследовательский проект АБА. Таким образом, в этом случае оказалось возможным диагностировать целевые реакции и их подкрепления в домашней среде и затем подобрать специфический режим терапии, который привел к значительным изменениям частоты данного поведения. Это исследование не только иллюстрирует поведенческую диагностику, но и представляет собой интересный вариант экспериментального метода, который получил название **скиннеровской экспериментальной процедуры АБА***, или **процедуры сравнения испытуемого с самим собой** (Krasner, 1971). По существу, эта процедура означает экспериментальные воздействия на определенные действия индивида и демонстрацию того, что изменения поведения можно прямо приписать конкретным изменениям среды. В эксперименте участвует только один испытуемый, и он сравнивается с самим собой в разных экспериментальных условиях. На первой, исходной, стадии (А) этого эксперимента записывается текущая частота проявлений интересующего нас поведения. На второй стадии, или на стадии подкрепления (Б), для того чтобы увеличить частоту данного поведения, вслед за ним вводится подкрепляющий стимул. Как только поведенческая реакция стабилизировалась на желаемой частоте, подкрепляющий стимул можно убрать (возврат к стадии А), чтобы посмотреть, вернется ли поведение к первоначальному уровню. Это так называемый *неподкрепляемый период*. Вместо того чтобы сравнивать двух испытуемых, один из которых получает подкрепление, а другой — нет, здесь с одним и тем же испытуемым обходятся по-разному на разных стадиях эксперимента — он и есть сам для себя контрольный индивид.

В некоторых исследованиях встречается и четвертая стадия, на которой подкрепление вводится вновь, чтобы восстановить желательное поведение (см. рис. 9.3). Кроме того, некоторые эксперименты могут начинаться с фазы подкрепления, потом сменяться неподкрепляемым периодом, а затем возвращаться к подкреплению снова. Этот подход обычно используется тогда, когда нет смысла начинать с базового периода, например, когда человека обучают новому поведению.

Знаковый и непосредственный подходы к диагностике. Как мы видели, в поведенческой диагностике акцент делается на отдельных переменных (на конкретных целевых формах поведения) и на получении надежных объективных данных. Поведенческая диагностика отличается от некоторых других способов измерения личности прежде всего тем, что интерес представляет поведение само по себе, а не некий теоретический конструкт (сила Я, экстраверсия), предположительно выражающийся в поведении. Мишел (Mischel, 1968, 1971) противопоставил эти два подхода к диагностике, различая их как **знаковый** и **непосредственный подходы**. При *знаковом* подходе на основании наблюдаемого поведения делают заключения о чертах личности. Предполагается, что пункты теста должны адекватно отражать личностные характеристики, и поведение в тестовой ситуации интерпретируется в связи с теми чертами личности,

* В аббревиатуре АБА буквы обозначают последовательность стадий: сначала фаза А, потом фаза Б, потом снова фаза А. (Примеч. пер.)

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕТСКОЕ НЕПОСЛУШАНИЕ:
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что делать родителям с непослушным ребенком, который отказывается выполнять то, что его просят или что ему говорят? Рано или поздно большинство родителей испытывали чувство фрустрации и беспомощности, когда их ребенок упрямился, сопротивлялся или протестовал. Для большинства родителей это короткие периоды стресса, но для некоторых — это постоянный источник тревог. Действительно, непослушание — самая распространенная причина обращения в психологические центры и клиники за помощью и сигнал будущих психологических проблем. Может ли здесь помочь поведенческая терапия?

Согласно Уайерсону и Форхенду, двум психологам, занимающимся этими проблемами, непослушное поведение ребенка усваивается и подкрепляется во взаимодействии с окружающими его людьми, в особенности с родителями. Обычно родители непослушных детей подкрепляют подобное поведение своим повышенным вниманием. Кроме того, дети получают и иное подкрепление, когда родители «сдаются», чтобы прекратить пререкания и протесты, тем самым подкрепляя поведение, которого они пытаются избежать. В этих случаях непослушание становится для ребенка средством выхода из неприятной ситуации (т.е. родитель «сдает-

ся» и снимает свои требования по отношению к ребенку). Если оно происходит непоследовательно и нерегулярно, то такое поведение родителей формирует у детей сильную и прочную реакцию (реакцию непослушания), которая очень трудно поддается угашению.

Могут ли родители осознать эти законы и научиться применять их так, чтобы уменьшить сопротивление детей? Согласно Уайерсону и Форхенду, родителей можно обучить специальным стратегиям, которые позволяют более правильно подбирать подкрепления и лучше увязывать их с желательным поведением. В их тренинговых программах родителей обучают позитивным способам изменения поведения (например, подкреплению желательных действий похвалой и вниманием) и умению пользоваться дисциплинарными техниками (например, игнорировать непослушание, твердо требовать выполнения своих требований). Особенно большое значение придается позитивному подкреплению таких действий ребенка, которые несовместимы с непослушанием. Кроме того, родителей обучают безвредным и безболезненным техникам наказания (например, посадить ребенка на кресло в углу). За словесными инструкциями, которые получают родители, следует практи-

ческий показ самим психотерапевтом техник подкрепления и совместное разыгрывание предписанных педагогических действий родителями и терапевтом. После этого родители практикуются под наблюдением терапевта дома и в клинике.

Результаты? По словам психологов, родители часто бывают изумлены тем, как быстро наступают изменения в поведении детей. По сравнению с контрольными случаями, в которых терапия не проводилась, дети родителей, прошедших тренинговую программу, обнаруживают значительное уменьшение непослушания. Действительно, после тренинга они ведут себя так же, как обычные дети, родители которых не обращались к психологу. Помимо этого есть факты, показывающие, что приобретенная

реакция распространяется на другие виды нежелательного поведения ребенка и передается его братьям и сестрам, не подвергавшимся родительским воздействиям. Похоже, что эффект сохраняется и держится годами, хотя нет фактов, свидетельствующих о том, что генерализация распространяется и на поведение в школе. «В целом, — заключают авторы, — исследование показывает, что поведенческий тренинг родителей оказывается эффективной клинической стратегией для того, чтобы справиться с детским непослушанием, и что он позволяет достичь исходной цели — разрушить отношения принуждения между детьми и родителями, снабдив родителей более эффективными стратегиями общения со своими детьми» (р. 149).

Источник: Wiersen and Forehand, 1994.

которые за ним стоят. То есть, иначе говоря, при этом подходе высок уровень интеллектуального опосредования в умозаклчениях, связывающих поведение в тестовой ситуации с интерпретациями этого поведения на языке личностных характеристик. При *непосредственном* подходе нас интересует поведение само по себе и то, как на него воздействуют изменения условий среды. Интерес представляет внешнее поведение, и предполагается, что, для того чтобы понять его сущность, необходимо понять стимульную ситуацию. Здесь нет, сделанных на основе поведения в тестовой ситуации, умозаклчений относительно других похожих действий индивида. Знаковый подход задается вопросом о мотивах и чертах, взаимодействие которых приводит к наблюдаемому поведению; непосредственный подход задается вопросом о параметрах среды, которые воздействуют на поведение, изменяя частоту, интенсивность, продолжительность действий.

Изменение поведения

Как принципы оперантного обусловливания используются для регуляции поведения, можно увидеть в **жетонной экономике (token economy)** (Ayllon & Azrin, 1965). В условиях жетонной экономики «поведенческий технолог» вознаграждает жетонами разнообразные действия пациентов, которые считает желательными. Жетоны, в свою очередь, пациенты могут обменять на желанные продукты, такие, как леденцы или сигареты. Так, например, можно поощрять

пациентов за дежурство в столовой или за мытье полов. В жестко контролируемой среде, например в государственной психиатрической больнице для хронических больных, удовлетворение почти всех нужд находящихся там людей можно поставить в зависимость от их желательного для врачей поведения. Есть подтверждения эффективности применения жетонной системы в улучшении социальных взаимодействий пациентов, имеющих глубокие нарушения психики, умственно отсталых индивидов, а также в стимулировании самообслуживания и выполнения ими доступной работы. Жетоны также используют для снижения агрессивного поведения детей и для уменьшения супружеских раздоров (Kazdin, 1977).

Одним словом, скиннеровский «поведенческий технолог» стремится прямо приложить принципы оперантного обусловливания к проблеме поведенческого изменения. Выбираются целевые действия (т.е. поведение, которого нужно добиться), и подкрепление ставится в зависимость от исполнения этих действий. Таким образом, здесь мы имеем дело с подходом, который акцентирует внимание на том, как среда воздействует на людей, а не на том, как человек воздействует на среду. Этот подход привел к появлению группы социальных инженеров, которые взялись за преобразование среды. Уотсон считал, что, контролируя среду и управляя ею, он мог бы научить ребенка, как стать специалистом в любой области, которую тот для себя выберет. Скиннеровские социальные инженеры пошли еще на один шаг дальше. Как видно на примере жетонной системы, так же как и на примере коммун, построенных на скиннеровских принципах, существует интерес к проектированию среды, которая могла бы контролировать широкий спектр человеческих действий.

ТЕОРИЯ «СТИМУЛ-РЕАКЦИЯ»: ХАЛЛ, ДОЛЛАРА И МИЛЛЕР

Пока Скиннер создавал свою концепцию оперантного научения, такие ученые, как Халл, Доллард и Миллер, разрабатывали теорию «стимул—реакция» (С—Р). При этом С-Р-теория обрела систематизированный вид и влияние даже раньше, чем скиннеровский подход. Некоторое время оба подхода — и оперантный, и С—Р конкурировали друг с другом, и велись горячие споры на тему, у кого больше достоинств.

Представляем авторов теории

Теория «стимул—реакция» создавалась многими учеными. Но особенно выделяются среди них три фигуры. Первый ученый — Кларк Л. Халл предпринял главные усилия для создания всеобъемлющей систематической теории научения. Двое других — Джон Доллард и Нил Э. Миллер особенно известны своими попытками соединить воедино заметные достижения Фрейда и Халла.

Кларк Л. Халл (1884-1952)

Кларк Халл родился в Нью-Йорке, но еще в раннем детстве его семья переехала жить на ферму в штат Мичиган. В школьные годы Халл очень заинтересо-

вался математикой и говорил, что изучение геометрии было самым важным событием его интеллектуальной жизни. В колледже он начал изучать математику, физику и химию, собираясь стать горным инженером. Однако через два года он заболел полиомиелитом и был вынужден искать себе новую профессию. Его интерес к научной теории и к проектированию автоматизированного оборудования привел его к изучению психологии. После длительного лечения, так и не выздоровев окончательно, он вернулся в колледж, чтобы заняться психологией в Мичиганском университете.

Поработав очень короткое время учителем в Кентукки, Халл продолжил обучение в аспирантуре по психологии в Висконсинском университете. Поначалу он хотел подвести научную базу под тестирование способностей, а затем занялся систематическими исследованиями того, что происходит в процессе гипноза. В то время, когда он находился в Висконсинском университете, в научном сообществе широко распространились идеи Уотсона о бихевиоризме, и Халлу не могла не imponировать ориентация новой теории на объективность.

В 1929 г. Халл стал профессором психологии в Йельском университете. Как раз тогда он прочел перевод «Условных рефлексов» Павлова и решил сопоставить его выводы с теми экспериментами, которые проводились в Америке. К тому же ему пришлось прекратить свои исследования гипноза из-за недоверия к этому методу и опасений в связи с его применением, которые бытовали тогда среди психологов. В последующие годы он соединил свои интересы к математике, геометрии, теории, конструированию аппаратуры и к психологии как естественной науке. В 1940 г. он опубликовал книгу «Математико-дедуктивная теория механического запоминания» (*«Mathematico-Deductive Theory of Rote Learning»*) (Hull, 1940), а в 1943 г. — «Принципы поведения» (*«Principles of Behavior»*) (Hull, 1943). Особенно ценной была попытка построить систематическую теорию процесса инструментального научения.

Внимание Халла к систематической теории научения, к тонким экспериментам и к образованию привычек (С—Р-ассоциаций) как результату вознаграждения заложило основы подхода с позиций теории научения к социальной психологии и психологии личности.

Джон Доллард (1900-1980) и Нил Э. Миллер (р. 1909)

Джон Доллард родился в Висконсине и в 1922 г. получил степень бакалавра в Висконсинском университете. В 1931 г. он получил докторскую степень по социологии в Чикагском университете. Затем он занимался социологией, антропологией и психологией в Йельском университете. В профессиональном развитии Долларда был один необычный аспект, существенно повлиявший на его образ мыслей, — обучение психоанализу в Берлинском психоаналитическом институте. Его интерес к психоанализу, клинической работе и социальным наукам сохранялся на протяжении всей его профессиональной карьеры.

Нил Э. Миллер тоже родился в Висконсине. Он получил степень бакалавра в Вашингтонском университете, а докторскую степень — в Йельском университете в 1935 г. В этот период он познакомился с Халлом и Доллардом и в Венском институте психоанализа тоже прошел обучение психоанализу. Основная часть

его научной деятельности прошла в Йельском университете, вплоть до 1966 г., когда он стал профессором Рокфеллеровского университета. В период своей работы в Йеле Миллер внес большой теоретический и экспериментальный вклад в разработку теории «стимул—реакция», особенно в области мотивации и приобретенных влечений. Впоследствии он стал ведущим специалистом по исследованию биологической обратной связи, т.е. по обучению произвольному управлению физиологическими процессами организма, такими, как частота сердечных сокращений и кровяное давление (Miller, 1978, 1983). В 1951 г. Миллер был избран президентом Американской психологической ассоциации.

Сотрудничество Долларда и Миллера воплотилось в трех совместных трудах. В первой книге *«Фрустрация и агрессия»* (Dollard, Miller, Mowrer, Sears, 1939), написанной совместно с коллегами по Йельскому институту человеческих отношений, была сделана попытка разработать научную теорию агрессивного поведения, основываясь на предположении, что агрессия — это реакция на фрустрацию. Во второй книге *«Социальное научение и подражание»* (Miller & Dollard, 1941) Миллер и Доллард попытались приложить теорию Халла к личности и социальной психологии. И в последней, третьей книге *«Личность и психотерапия»* (Dollard & Miller, 1950) Доллард и Миллер предприняли попытку объединить все достижения теории научения, какие только можно было найти в работах Павлова, Халла и других, с достижениями психоанализа, содержащимися в трудах Фрейда. В этой книге они стремились приложить общие принципы научения к сложным феноменам личностного функционирования, к невротическому поведению и к психотерапии. Эта работа была интересна тем, что в ней была сделана попытка приложить теорию научения к клиническим феноменам. Однако в отличие от подходов современных специалистов по модификации поведения применение теории научения само по себе не привело к созданию новых терапевтических техник.

Теория личности с позиции «стимул-реакция»

Беспомощное, нагое человеческое дитя рождается с такими первичными влечениями, как голод, жажда, и с реакциями на боль и холод. Но у него нет множества мотивов, которые характерны для взрослого человека как представителя племени, нации, социального класса, рода занятий или профессии. Многие крайне важные влечения, такие, как жажда денег, стремление стать актером или ученым, и конкретные страхи и переживания чувства вины приобретаются в процессе социализации.

Источник: Dollard and Miller, 1950, p. 62

Структура

Как и в скиннеровской теории оперантного научения, ключевое структурное понятие теории «стимул—реакция» — это реакция. Однако если Скиннер придает мало значения стимулу, то позиция «стимул—реакция» заключается в том, что стимулы связываются с реакциями, образуя связки «стимул—реакция». В соответствии с теорией Халла, ассоциация между стимулом и реакцией называется **привычкой**; структура личности в основном состоит из приобретенных привычек, или связок «стимул—реакция».

Еще одно структурное понятие, используемое последователями Халла, — это понятие драйва (drive*). Драйв в широком смысле слова определяется как внутренний стимул, достаточно сильный, чтобы активировать поведение. Если следовать модели Халла, то именно драйвы заставляют индивида реагировать. Различаются врожденные, **первичные драйвы** и приобретенные (выученные), **вторичные драйвы**. Первичные драйвы, такие, как боль и голод, как правило, ассоциируются с физиологическими состояниями внутри организма.

Вторичные драйвы — это драйвы, которые приобретаются благодаря ассоциациям с удовлетворением первичных потребностей. Важным приобретенным драйвом является тревога, или страх. Основанный на первичном драйве боли, вторичный драйв тревоги имеет большое значение, потому что может очень быстро усваиваться и обладать большой силой. Тревога может толкать индивида на самые разные действия, она играет особенно важную роль в патологическом поведении.

Процесс

В модели Халла большое значение придается драйвам (первичным и вторичным), которые представляют собой внутренние стимулы, вызывающие реакции. Усвоение реакций происходит, когда подкреплением реакции становится ослабление (редукция) побуждающих стимулов. При инструментальном **научении** делается акцент на использование приобретенных реакций как средства ослабить побуждающие стимулы (например, награду, избавление от боли, избегание боли).

В типичном эксперименте на инструментальное научение манипулируют интенсивностью внутреннего побуждения (драйва) и величиной вознаграждения, чтобы посмотреть, как это скажется на научении. Например, экспериментатор хочет изучить, как крыса выучивается проходить лабиринт. Он может менять время пищевой депривации (величину драйва голода) для данной крысы, а также количество пищевого вознаграждения за правильные реакции в лабиринте и затем определить, как это сказывается на обучении крысы прохождению лабиринта**.

Еще один пример — это инструментальное научение избеганию. В экспериментах такого рода (Miller, 1951) крыса помещается в ящик с двумя отделениями: белое отделение имеет решетку вместо пола, а черное отделение имеет твердый пол. Между отделениями — дверца. В начале эксперимента крысы получают удары током, когда они находятся в белом отделении, и могут спастись, убежав в черное отделение. Таким образом, на белое отделение вырабатывается условная реакция страха. Затем ставится эксперимент, чтобы проверить, может ли условный страх перед белым отделением привести к образованию новой реакции. Теперь, для того чтобы крыса могла перебежать в черное отделение, она должна повернуть колесико, находящееся в белом отделении. Поворот колесика открывает дверь в черное отделение и позволяет крысе убежать. После нескольких попыток крыса начинает поворачивать колесико со значительной ско-

* Напомним читателю, что по сложившейся традиции английский термин *drive* по-разному переводится на русский язык, в зависимости от того, о каком теоретическом подходе идет речь. В контексте психоанализа ему соответствует термин «влечение», а в контексте бихевиоризма — термин «внутреннее побуждение» или просто «драйв». (Примеч. пер. и науч. ред.)

** Нетрудно заметить, что процесс инструментального научения, или инструментального обусловливания, практически совпадает с процессом оперантного обусловливания. (Примеч. науч. ред.)

ростью. Интерпретируется это так, что крыса приобрела драйв страха по отношению к белому отделению. Этот драйв (даже в отсутствие ударов током) активирует поведение крысы и создает основу для подкрепления, точно так же как драйв голода делает это в эксперименте с лабиринтом. Бегство из белого отделения в черное отделение предполагает усвоение новой инструментальной реакции — вращения колесика. В основе этого инструментального научения лежит уход из белого отделения и связанное с ним ослабление силы драйва страха.

Рост и развитие

В целом С-Р-теория интерпретирует рост и развитие как аккумуляцию привычек, которые затем упорядочиваются в виде иерархии или по значимости. Интерпретация развития с позиций социального научения, предложенная Миллером и Доллардом, подчеркивала роль **подражания**. С их точки зрения, процесс подражания основан на позитивном подкреплении копирования поведения. Например, мальчик может услышать, что пришел отец, и побежать встречать его, после чего он получает конфетку. Его младшая сестра может однажды случайно побежать, когда она видит, что ее старший брат бежит. Она тоже получает конфетку, т.е. получает награду за то, что повторяет поведение старшего брата. Постепенно благодаря процессу генерализации младшая сестра может имитировать и другие действия старшего брата. В экспериментальном варианте подобной ситуации Миллер и Доллард награждали крыс, если те двигались в лабиринте в том же направлении, что и лидер. При этом лидера обучили использовать сигнал, помогавший находить в лабиринте пищу, а других крыс не обучили, и поэтому благодаря следованию за лидером другие крысы тоже находили пищу. Но и в последующих ситуациях крысы, вместо того чтобы использовать доступные им сигналы самостоятельно, продолжали имитировать поведение лидера. Одним словом, крысы, которые поощрялись за подражание поведению лидера, обучались реакции имитации, и эта приобретенная реакция переносилась из одной ситуации в другую.

Другие попытки сделать из теории Халла выводы, касающиеся роста и развития, подчеркивали роль поощрений в практике родительского воспитания. Например, в одном исследовании было обнаружено, что «высокая степень совестливости» детей достигалась таким режимом воспитания, при котором мать являясь, в целом, теплой и любящей, прибегает также к угрозе лишения любви как к методу управления (Sears et al., 1965). С—Р-теория делает акцент на том, что личностные характеристики, а это не что иное, как связки «стимул—реакция», приобретаются в результате действия системы родительских поощрений и наказаний, а также поощрений и наказаний со стороны других значимых людей из окружения ребенка.

Психопатология

Доллард и Миллер (Dollard & Miller, 1950) были в числе первых, кто связал принципы теории научения с феноменами личности вообще и с патологическим поведением в частности. Для этого они выделили понятия внутреннего побуждения (драйва), конфликта побуждений, тревоги и подкрепления посредством снижения тревоги.

Согласно Миллеру и Долларду, в ходе развития дети должны научиться давать социально приемлемый выход своим внутренним побуждениям. Наиболее критическими ситуациями, с точки зрения теории научения, оказываются кормление, приучение к туалету и сексуальное и агрессивное поведение. Когда дети растут, они могут хотеть выразить определенные побуждения, но за это родители их могут наказать. Результатом наказания становится развитие приобретенного драйва страха по отношению к определенным стимулам. Как уже говорилось ранее, Миллер показал, что реакцию страха можно выработать как условный рефлекс на первично нейтральный стимул (белое отделение в эксперименте с крысами), а затем саму эту реакцию сделать побуждающим стимулом. И аналогичным образом, из-за боли, ассоциирующейся с наказанием, ребенок может научиться бояться многих стимулов или ситуаций, которые иначе воспринимались бы как нейтральные. А затем, в свою очередь, усваиваются реакции, результатом которых становится снижение приобретенного драйва страха. Примерами реакций, приобретенных в подобных условиях, могут служить реакции вины и избегания.

Типы конфликтов. В ходе развития один и тот же стимул может начать вызывать и реакцию приближения, и реакцию избегания. В этом случае индивид переживает **конфликт приближения—избегания**. Так, мальчик может разрываться между сексуально окрашенными действиями, направленными на девочку (приближение), и страхом перед ними (избегание). Или индивид может желать выразить свой гнев, но он может одновременно бояться это сделать из-за того, что в прошлом его наказывали за такое поведение. Большинство людей могут вспомнить множество таких конфликтов приближения—избегания, с которыми им приходилось сталкиваться в повседневной жизни.

Конфликт приближения—избегания между двумя драйвами — это базовый компонент в развитии невротического поведения. В результате конфликта и появившейся тревоги у индивида развивается невротический симптом, который снижает тревогу и облегчает давление конфликта. Например, Доллард и Миллер описывают случай 23-летней замужней женщины, имеющей множество страхов, один из которых заключался в том, что она боялась, что ее сердце перестанет биться, если она не сосредоточится на подсчете ударов. Проблемы начались с чувства слабости в магазине, потом они развились в страх выходить на улицу одной и затем — в страх сердечных нарушений. Доллард и Миллер интерпретировали ее симптомы как результат конфликта секса и страха. Когда она находится на улице одна, она боится сексуального искушения. Она чувствует, что некто может попытаться соблазнить ее и она не устоит перед соблазном. Растущее сексуальное желание в сочетании с воображаемым искушением порождают тревогу и вину, приводя к конфликту секса и тревоги. Уход домой и избегание одиночества на улице подкреплялись, так как снижали тревогу и облегчали конфликт. Подсчет сердцебиений также подкреплялся тем, что полностью поглощал ез и не позволял думать о возможных искушениях. Привычка считать пульс подкреплялась снижением тревоги.

Этот пример показывает, как Доллард и Миллер использовали понятия внутреннего побуждения (драйва), конфликта побуждений, тревоги и подкрепления через снижение драйва для объяснения развития невроза. Хотя и не очень

детально, но этот случай показывает также и то, как Доллард и Миллер пытаются повернуть теорию Халла, чтобы она согласовывалась с психоаналитической теорией.

Хотя наибольшее внимание было уделено конфликту приближения—избегания и его роли в развитии неврозов, Доллард и Миллер выделили еще и конфликты приближение—приближение и избегание—избегание. В случае *конфликта приближение—приближение* человек разрывается между двумя желаемыми альтернативами. Пойти на свидание с этой привлекательной девушкой или же с другой, смотреть ли этот замечательный кинофильм или же другой, купить эту машину или же другую? В случае *конфликта избегание—избегание* человек разрывается между нежелательными, неприятными альтернативами. Заплатить ли по счету немедленно и остаться без денег или же заплатить больше, но позднее; что хуже — развестись или продолжать жить в неблагоприятной ситуации; рассказывать ли все родителям и рисковать заработать наказание или же помалкивать и жить с чувством вины?

Как уже отмечалось, Доллард и Миллер попытались применить принципы С—Р-теории научения к психоаналитическим понятиям. Их книга «*Психология и психотерапия*» (Dollard & Miller, 1950) содержит много блестящих примеров того, как такие психоаналитические понятия, как вытеснение, симптом и перенос, можно интерпретировать с точки зрения инструментальной С—Р-теории научения. Другие психологи личности и клиницисты тоже использовали С—Р-теорию, но при этом они отвергали как модель типа «симптом—болезнь», используемую в медицине, так и язык психоаналитической теории. Однако ни Доллард и Миллер, ни другие сторонники С—Р-подхода не смогли предложить новые методы изменения поведения.

СРАВНЕНИЕ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ С РАНЕЕ ИЗЛОЖЕННЫМИ ПОДХОДАМИ К ЛИЧНОСТИ

Эта глава была посвящена бихевиористским подходам к личности, в частности тем, которые исходили из принципов классического обусловливания, оперантного научения и С—Р-научения. Здесь имеется большее разнообразие позиций, чем в любом другом подходе, и даже встречается взаимное неприятие альтернативных лагерей. Такая разноплановость делает весьма затруднительным сравнение с ранее рассмотренными подходами к личности. В то же время взгляды, изложенные в этой главе, имеют достаточно много общего, чтобы обсуждаться вместе, как одно целое, и противопоставляться другим подходам.

Возможно, наиболее существенное отличие теорий, представленных в данной главе, по сравнению с предыдущими теориями состоит в том, что ударение делается на *процессах* научения, а не на *структуре*, образованной мотивами, чертами или Я-концепцией. Отчасти поэтому данные подходы склонны акцентировать роль специфических, конкретных видов поведения, а не обобщенных личностных характеристик. Кроме того, наибольший интерес сосредоточен здесь на общих законах научения, а не на индивидуальных различиях. Если говорить о методах исследования, то вместо клинического исследования

Таблица 9.2. Сравнение акцентов в теориях научения и в традиционных теориях личности

ТЕОРИИ НАУЧЕНИЯ	ТРАДИЦИОННЫЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ
Процессы научения	Личностные структуры
Конкретные виды поведения	Обобщенные характеристики
Общие законы	Индивидуальные различия
Лабораторные данные	Клинические данные и вопросники
Переменные среды	Внутренние переменные

или вопросников предпочтение здесь отдается лабораторному эксперименту. И наконец, можно усмотреть различие с другими теориями и в том, каким переменным уделяется больше внимания — внутренним или внешним по отношению к организму: по сравнению с ранее изученными теориями в этой главе особенно подчеркивается роль параметров внешней среды в регуляции и управлении поведением (табл. 9.2).

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Итак, мы рассмотрели большой материал, включающий многообразие теоретических и прикладных подходов. Пора теперь тщательно взвесить плюсы и минусы подходов к личности с позиций теорий научения и бихевиоризма.

Достоинства подходов теорий научения к личности

Три наиболее важных вклада, которые были внесены теориями научения в психологию личности, — это приверженность систематическому исследованию и систематической теории, признание и исследование роли ситуативных переменных и параметров среды в детерминации поведения и прагматический подход к терапии, приводящий к новым важным открытиям.

Всех сторонников теории научения объединяет приверженность эмпиризму, или систематическим эмпирическим исследованиям. Какими бы ни были теоретические различия, для всех подходов характерно уважение к научной методологии и к доказательности. В отличие от истории развития психоанализа (и до некоторой степени феноменологии и гуманистических подходов) теории научения были связаны, главным образом, с академической наукой. Здесь и требование к четкости в определении понятий и к воспроизводимости как критерию надежности данных. Хотя временами это могло ограничивать, сужать рамки изучаемых явлений и возможности их концептуализации, это все же было очень полезно, поскольку ставило заслоны на пути чисто умозрительных рассуждений и псевдорелигиозных дебатов. Таким образом, теория научения больше, чем все остальные подходы, ценила лабораторный эксперимент, который позволяет установить причинно-следственные отношения.

Другой вклад и еще одно достоинство теорий научения заключается в признании роли средовых и ситуативных переменных в поведении. Большинство теорий научения отмечает важность регулирования или же сохранения внешних условий, и все они подчеркивают значимость ситуативного анализа. Долгое время традиционная теория личности и психодиагностика обращали мало внимания на эти переменные. Психоанализ и теория черт отмечали важность ситуации или среды, но никакого активного изучения или концептуальной разработки не было. К сожалению, так получилось, что по целому ряду обстоятельств признание роли ситуативных переменных и ситуативно-специфических аспектов поведения стало ассоциироваться с противопоставлением человек—ситуация. Как признают теперь большинство психологов, и параметры человека, и ситуативные переменные вносят свой вклад в поведение, и мы должны попытаться понять, как они взаимодействуют друг с другом. Теории научения привлекли внимание к изменчивости и гибкости, характерным для многих форм человеческого поведения, а также к разнообразию навыков, пригодных для решения конкретных задач.

Все это определило третье достоинство теорий научения — их прагматический характер, приведший к созданию важных процедур для изменения поведения. В отличие от многих традиционных программ психотерапии, которые были рассчитаны на молодых, умных, успешных и хорошо владеющих словом пациентов, многие программы модификации поведения начинали с помощи индивидам, от которых почти все уже отказались, — хроническим шизофреникам, аутичным детям, умственно отсталым, наркоманам и т.д. Традиционные терапевтические программы применительно к ним не срабатывали, и поэтому требовались новые подходы. Поведенческие терапевты заполнили вакуум, в особенности применением принципов Скиннера в программах модификации поведения. Эти программы вызвали много морально-этических споров, касающихся идеи управления человеческим поведением, но в итоге были достигнуты значительные успехи в деле помощи людям, которые иначе так и остались бы без внимания.

Недостатки подходов теорий научения к личности

Если достоинства этих теорий выглядят значительными, то и их недостатки являются не менее примечательными. В некоторых случаях речь идет о тех же пунктах, которые уже рассматривались как достоинства, что указывает на то, что реальность не так хороша, как представлено выше. Например, из-за своей озабоченности объективностью и методической строгостью теория научения упрощает личность и пренебрегает важными феноменами.

Оснований для упреков в упрощенном понимании поведения — сколько угодно. Одно из них заключается в том, что принципы научения выводятся из экспериментов на крысах и других животных, отличных от человека. Действуют ли те же самые законы и в научении человека? Другими словами, могут ли законы, установленные в экспериментах на крысах, применяться и к человеческому поведению? Второе основание для критики заключается в том, что поведение, изучаемое с позиции теорий научения, носит искусственный характер. Стремясь получить экспериментальный контроль над соответствующи-

ми переменными, исследователи ограничиваются простыми, изолированными реакциями и не замахиваются на сложное поведение. Здесь уместно вспомнить тезис Кэттелла, что бивариантный метод ограничивает исследователя, сужая поле до нескольких переменных, и это значит, что он вынужден игнорировать действия, которые нельзя воспроизвести в лаборатории.

Третье и решающее основание для критики по поводу чрезмерного упрощения реальности касается когнитивных процессов. Когнитивная деятельность включает способы, которыми индивид воспринимает, упорядочивает и передает информацию. Труды многих психологов показывают, как важно понять когнитивную деятельность. И тем не менее уже долгое время бихевиористы избегают рассматривать эти феномены. Видимо, из-за нежелания вникать во внутренние процессы или заниматься сложными процессами сторонники теорий научения так крепко держатся за свою идею — истолковывать все поведение в терминах связей «стимул—реакция» или в терминах оперантов и последовательных приближений.

Критики также подчеркивают, что нет единой, всеми теоретиками разделяемой теории обучения и есть огромная пропасть между теорией и практикой. Некоторое время назад один из сторонников поведенческой терапии высказал предположение, что это набор техник, а не основанная на теории научная процедура: «Если убрать из этого направления полемический пафос, политические задачи и практическую выгоду, то что останется от теории, которая помогла бы определить поле деятельности и дать понять, о чем здесь идет речь? Не так уж много» (London, 1977, p. 916). И еще: хотя факты подтверждают, что некоторые методы, такие, как систематическая десенситизация, могут быть эффективны, остается вопрос о том, какие процессы стоят за эффективными результатами, т.е. подобные методы могут срабатывать совсем по другим причинам, чем это думают поведенческие терапевты (Kazdin & Wilson, 1978; Levis & Malloy, 1982).

Наконец, давайте рассмотрим, насколько эффективна терапия, базирующаяся на теориях научения. Есть острая потребность в информации об эффективности большинства поведенческих терапевтических процедур, особенно в тех случаях, когда эти процедуры используются для лечения реальных пациентов клиник, и особенно в связи с вопросом о сохранении значимого эффекта в течение длительного времени.

Первоначально наблюдался взрыв энтузиазма по поводу поведенческой терапии, как это часто бывает с новым направлением. Впоследствии возникли некоторые отрезвляющие сомнения, в том числе и такие: в какой степени успешные результаты бихевиоральной терапии генерализуются, т.е. распространяются с одной ситуации на другую и с одной реакции на другую? Насколько стабильны терапевтические результаты и как долго длится эффект? Достоверны ли первоначально опубликованные оценки успешности терапии и одинаково ли действуют поведенческие терапевтические техники на всех пациентов без исключения?

И действительно, в поведенческой терапии часто возникали проблемы и с генерализацией (далеко не все результаты генерализуются), и со стабильностью (далеко не все результаты устойчиво сохраняются во времени). Высказывались, к примеру, сомнения в том, сохраняются ли результаты, полученные в лаборатории или клинике, в естественных условиях (Bandura, 1972; Kazdin &

Таблица 9.3. **Обобщенная оценка достоинств и недостатков подходов к личности со стороны теорий научения**

Достоинств А	Недостатк и
1. Привержены систематическим исследованиям и разработке теории.	Упрощают личность и пренебрегают важными феноменами. Отсутствует единая унифицированная теория;
2. Признают значительное влияние ситуации и параметров среды на поведение.	имеется разрыв между теорией и практикой.
3. Исповедуют прагматический подход к терапии, который может привести к новым важным открытиям.	Предполагаемая эффективность терапии нуждается в дополнительных подтверждениях.

Bootzin, 1972). Более того, некоторые исследования показывают, что у многих пациентов улучшения в конце концов исчезают (Eysenck & Beech, 1971). И наконец, оказывается, что техники, эффективно справляющиеся с неглубокими проблемами, возникающими в лабораторных условиях, могут оказаться гораздо менее успешными, когда применяются по отношению к пациентам с более серьезными проблемами.

Хотя теория Скиннера и С—Р-теория научения доминировали в психологии (включая психологию личности и клиническую психологию) на протяжении 40-х и 50-х годов, однако их влияние с тех пор значительно уменьшилось (подробнее об этом речь идет в главе 15). Что же произошло? Объяснений можно привести много, но, наверное, самым главным фактором стала так называемая *когнитивная революция*. Начиная приблизительно с 60-х годов психологи все больше стали интересоваться тем, как люди думают и как обрабатывают информацию. Если наилучшей метафорой для С—Р-теории был телефонный коммутатор и связи между стимулом и реакцией уподоблялись телефонным коммуникациям, то основной метафорой для когнитивных теорий стал компьютер, в котором информация кодируется, хранится и извлекается из памяти. Компьютерная революция стала революцией когнитивной, которая продолжает развиваться на наших глазах. В последующих главах мы рассмотрим теории личности, которые являются частью этой революции.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Ситуативная специфичность (Situational specificity). Акцент на том, что поведение меняется в зависимости от ситуации, в отличие от теории черт, утверждающей, что поведение в различных ситуациях обладает внутренней согласованностью.

Бихевиоризм (Behaviorism). Направление в психологии, созданное Уотсоном, которое ограничивает область исследований внешним поведением, доступным наблюдению.
Классическое обусловливание (Classical conditioning). Про-

цесс, открытый Павловым, благодаря которому первоначально нейтральный стимул начинает вызывать реакцию из-за своей ассоциативной связи со стимулом, автоматически порождающим ту же самую или похожую реакцию.

Генерализация (Generalization). Возникающая в процессе обусловливания ассоциативная связь реакции со стимулами, похожими на те, на которые первоначально был выработан условный рефлекс.

Дифференцировка (Discrimination). Возникновение в процессе обусловливания различных, дифференцированных реакций на сходные стимулы в зависимости от того, ассоциируется ли данный стимул с удовольствием, болью или нейтральными событиями.

Угашение (Extinction). Постепенное ослабление ассоциативной связи между стимулом и реакцией; при классическом обусловливании это происходит из-за того, что за условным стимулом больше не следует безусловный стимул, а при оперантном обусловливания — из-за того, что за реакцией больше не следует подкрепление.

Условная эмоциональная реакция (Conditioned emotional reaction). Термин, предложенный Уотсоном и Рейнер и обозначающий выработку эмоциональной реакции на первоначально нейтральный стимул, как в случае страха маленького Альберта перед крысами.

Систематическая десенси- тизация (Systematic desensitization). Техника поведенческой (бихевиоральной) терапии, при которой на стимул, первоначально вызывавший

тревогу, вырабатывается конкурирующая с ней реакция (реакция релаксации).

Оперантное обусловливание (Operant conditioning). Термин Скиннера, описывающий процесс, посредством которого характеристики реакции детерминируются последствиями этой реакции.

Операнты (Operants). В теории Скиннера действия, которые появляются (генерируются), не будучи специально связаны с какими-либо предшествующими (побуждающими) стимулами, и изучаются в связи с подкрепляющими событиями, следующими за этими действиями.

Подкрепление (Reinforcer). Событие (стимул), которое следует за реакцией и повышает вероятность ее появления.

Генерализованное подкрепление (Generalized reinforcer). В теории оперантного обусловливания Скиннера подкрепление, которое обеспечивает доступ ко многим другим подкреплениям (например, деньги).

Режим подкрепления (Schedule of reinforcement). В теории оперантного обусловливания Скиннера процент и интервал подкрепления реакций (например, режим подкрепления определенной доли реакций и режим подкрепления через определенные интервалы времени).

Последовательное приближение (Successive approximation). В теории оперантного обусловливания Скиннера выработка сложных действий с помощью подкрепления действий, которые постепенно все больше становятся похожими на ту окончательную форму поведения, которую предполагается получить.

Поведенческий дефицит (Behavior deficit). Согласно скиннеровской теории психопатологии, результат неуспеваемости человеком адаптивной реакции.

Неадаптивная реакция (Maladaptive response). Согласно скиннеровской теории психопатологии, усвоение реакции, которая неадаптивна или неприемлема для людей, окружающих индивида в данных обстоятельствах.

Поведенческая диагностика (Behavioral assessment). Акцент в диагностике на специфические действия, которые связаны с определенными ситуативными характеристиками (например, ABC-подход).

Целевые действия (целевые реакции) [Target behaviors (target responses)]. В поведенческой диагностике идентификация конкретных действий, которые нужно наблюдать и измерять в связи с конкретными событиями, происходящими в окружающей среде.

Функциональный анализ (Functional analysis). В бихевиористских подходах, особенно в скиннеровском, идентификация стимулов среды, которые управляют поведением.

ABC-диагностика (ABC assessment). Выделение в процессе поведенческой диагностики событий, предшествующих (А — antecedent) поведению, самого поведения (В — behavior) и его последствий (С — consequences); функциональный анализ поведения, включающий идентификацию условий среды, которые управляют конкретными действиями.

АБА-исследование, или процедура сравнения испытуемого

с самим собой [ABA (own-control) research]. Скиннеровский вариант экспериментального метода, при котором один и тот же испытуемый проходит три экспериментальные стадии: (А) исходный период; (Б) введение подкрепляющего стимула с целью изменить частоту конкретных действий; (А) устранение подкрепления и наблюдение за тем, вернется ли частота появления данного действия к первоначальному уровню (к исходному периоду).

Знаковый подход (Sign approach). Описанные Мишелом подходы к диагностике, при котором из поведения человека в тестовой ситуации выводятся характеристики его личности в отличие от того, что происходит при непосредственных подходах к диагностике.

Непосредственный подход (Sample approach). Описанные Мишелом подходы к диагностике, при которых нас интересует поведение само по себе и его связь с условиями внешней среды, в отличие от знакового подхода, где на основе поведения делают умозаключения о характеристиках личности.

Жетонная экономика (Token economy). Создаваемая согласно идеям скиннеровской теории оперантного научения среда, в которой за требуемое поведение люди вознаграждаются жетонами.

Привычка (Habit). В теории Халла ассоциативная связь между стимулом и реакцией.

Внутреннее побуждение (драйв), первичное(ый) (Drive, primary). В теории Халла врожденный внутренний стимул, который активизирует поведение, например, побуждение голодом (драйв голода).

Внутреннее побуждение (драйв), вторичное(ый) (Drive, secondary). В теории Халла приобретенный внутренний стимул, усвоенный благодаря ассоциативной связи с удовлетворением первичных побуждений и активирующий поведение (например, тревога).

Инструментальное научение (Instrumental learning). В теории «стимул—реакция» усвоение реакций, которые являются средством (инструментом) достижения желаемой ситуации.

Подражательное поведение (Imitation). Поведение, которое усваивается благодаря наблюдению за другими. По С—Р-теории, оно возникает благодаря тому, что человека вознаграждают за копирование чужого поведения. Например, дети воспроизводят поведение своих родителей и затем получают вознаграждение.

Конфликт избегания—приближения (Approach—avoidance conflict). В теории «стимул—реакция» наличие одновременных противоположных побуждений (драйвов) стремиться к объекту и отдаляться от него.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Подход к личности с позиции теорий научения во главу угла ставит принципы научения и экспериментальную проверку четко сформулированных гипотез. С этим связан акцент на ситуативной специфичности поведения, применение законов научения к изменению поведения и отказ от медицинской модели психопатологии по типу «симптом—болезнь».
2. Уотсон сформулировал основания бихевиористского направления в психологии.
3. Работы Павлова по классическому обусловливанию (выработке классического условного рефлекса) показывают, как изначально нейтральный стимул может стать стимулом, вызывающим реакцию, благодаря своей ассоциативной связи со стимулом, который автоматически порождает ту же самую или сходную реакцию (например, собака выделяет слюну на звонок, ассоциирующийся с кормом). Генерализация, дифференцировка и угашение — это три самых важных процесса, изучавшихся Павловым.
4. Процедура классического обусловливания предполагает, что многие патологические формы поведения являются условными реакциями на неподходящие стимулы. Случай маленького Альберта, описанный Уотсоном и Рейнер, демонстрирует формирование такой условной эмоциональной реакции. Практическое применение законов классического обусловливания можно увидеть в классическом случае Питера, испытывавшего страх перед белым кроликом, на примере терапии ночного недержания мочи у детей и в терапии по методу систематической десенсилизации. При систематической десенсилизации

Подходы теорий научения — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	Патология	Изменение	Конкретный пример
Реакция	Классическое обусловливание; инструментальное обусловливание; оперантное обусловливание	Подражание; режимы подкрепления; последовательные приближения	Паттерны приобретенных неадаптивных реакций	Угашение; дифференцировка; контробусловливание; позитивное подкрепление; подражание; систематическая десенсилизация; модификация поведения	Питер; реинтерпретация случая Маленького Ганса

происходит контробусловливание вообразяемых и упорядоченных по силе условных стимулов, прежде ассоциировавшихся с тревогой, с тем чтобы они вызывали реакцию релаксации.

5. Случай Маленького Ганса, описанный Фрейдом, был реинтерпретирован в соответствии с принципами классического обусловливания. Фобия была рассмотрена как условная реакция тревоги, возникшая при виде падающей лошади, а не как выражение внутренних конфликтов.
6. Скиннер, являющийся, по мнению многих, величайшим современным американским психологом, разработал принципы оперантного обусловливания. В центре внимания находятся спонтанные реакции, или действия, производимые организмом (операнты), и режимы подкрепления, которые формируют поведение. Сложное поведение формируется путем последовательного приближения к конечному результату.
7. Скиннеровская интерпретация психопатологии выделяет поведенческие дефициты, а также неадаптивные реакции, которые закрепляются благодаря подкреплениям со стороны среды. Поведенческая диагностика включает анализ условий, Предшествующих интересующему нас поведению, анализ самого Поведения и анализ Последствий поведению — получается ППП-диагностика (или АВС-диагностика) поведению. Проводится различие между знаковым и непосредственным подходами к диагностике. Если при знаковом подходе из тестовых поведенческих реакций благодаря умозаключениям выводятся характеристики личности, то в случае непосредственного подхода изучается само поведение и его изменение под влиянием условий среды.

8. Хотя не существует какого-то единого метода поведенческой терапии, или модификации поведения, тем не менее все эти процедуры так или иначе опираются на теории научения. В случае модификации поведения, воплощающей скиннеровские принципы оперантного обусловливания, требуемые действия формируются в процессе последовательных приближений. Экспериментальные процедуры АБА, или процедуры сравнения испытуемого с самим собой, можно привести как пример того, что подкрепления, если ими умело манипулировать, становятся причиной процесса изменения. Приложение этих принципов к регуляции поведения в жестко регламентированной обстановке (например, в клинике) воплощается в жетонной системе поощрения.
9. Согласно инструментальному подходу к научению («стимул-реакция»), разработанному Халлом, Доллардом и Миллером, привычки формируются благодаря подкреплению связок «стимул-реакция» (С—Р). Подкрепление заключается в ослаблении (редукции), внутренних побудительных стимулов (драйвов) — либо первичных, врожденных драйвов, либо вторичных, приобретенных драйвов, таких, как тревога. Рост и развитие рассматриваются как приобретение привычек в результате подкрепления и подражания. Интерпретация психопатологии с позиции теории «стимул-реакция» наибольшее значение придает роли конфликта «приближение—избегание» и побудительным стимулам (драйвам) тревоги. Как и при других подходах к научению, считается, что основные принципы научения адекватно объясняют патологическое поведение.
10. Подходы к научению различаются своими специфическими особенностями. Тем не менее, выступая единым фронтом как одно направление, они противостоят традиционным теориям личности, подчеркивая роль общих законов научения, а также специфичность поведения в зависимости от ситуации.
11. Все подходы, связанные с научением, роднит приверженность экспериментальному исследованию, и в целом они представляют собой теории, открытые для изменения и развития. К достоинствам теорий можно отнести также признание важной роли среды и прагматический подход к терапии, который способствовал созданию новых методов изменения поведения. В то же время эти подходы склонны упрощать личность и пренебрегать важными личностными феноменами. Кроме того, единой унифицированной теории научения пока не существует, а утверждения о высокой эффективности терапии еще надо доказать.

10

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: теория личных конструктов, разработанная Джорджем А. Келли

**ДЖОРДЖ А. КЕЛЛИ (1905-1966): ПРЕД-
СТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ**

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА ЧЕЛОВЕКА

**ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И
ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ
ДЖОРДЖЕМ А. КЕЛЛИ**

• Структура

- Типы конструктов
- Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)

- Когнитивная сложность-простота

• Процесс

- «Предвосхищение событий: прогнозирование будущего
- Тревога, страх и угроза
- Резюме взглядов на процесс

• Рост и развитие

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы только что закончили чтение романа, доставившее вам большое наслаждение. Взмолвленный, вы звоните другу, чтобы порекомендовать ему книгу, рассказать о потрясающих деталях в описаниях персонажей и ситуаций. К вашему разочарованию, ваш друг сообщает, что уже читал ее и, что еще хуже, эта книга ему совершенно не понравилась! Как это возможно? А он заявляет, что ему кажется, что сюжет выстроен слабо, действие разворачивается не динамично. Вы оба читали одну и ту же книгу, но прочли разное. Вы оба обращали внимание на разные аспекты рассказанной истории, и каждый из вас *конструировал* свою собственную *личную* интерпретацию прочитанного.

Именно этому посвящена *теория личных конструкторов*, разработанная Джорджем Келли: как каждый индивид уникальным образом воспринимает, интерпретирует и концептуализирует мир. Все мы конструируем этот мир по-разному, подобно тому, как вы и ваш друг по-разному прочли книгу. В клинической когнитивной теории Келли человек рассматривается в качестве *ученого*, который создает теорию (*систему конструкторов*), чтобы понять мир и прогнозировать события. Самый важный вклад в диагностику личности Келли сделал своим *Реп-тестом*. Реп-тест — это процедура, предназначенная для извлечения системы личных конструкторов индивида, помогающая тем самым понять его личность.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. В чем люди уподобляются ученым в своем психологическом функционировании?
2. В какой степени личность определяется тем, как человек конструирует мир? То есть если вы узнали, как индивид сконструировал или интерпретировал события, будете ли вы знать, что он представляет собой как личность?
3. Можно ли говорить о мотивированном поведении в терминах, отличных от фрейдовской модели снижения напряжения—стремления к удовольствию или от роджеровской модели самоактуализации?
4. Как ведут себя люди в непредсказуемых ситуациях? Стремятся ли они к полной предсказуемости, даже если это означает потенциальную монотонность или скуку?

В предыдущих главах обсуждались две клинические теории личности — психодинамическая теория Фрейда и феноменологическая теория Роджерса. Обе теории появились из клинических контактов с пациентами; обе опираются на индивидуальные различия; обе считают, что индивиды характеризуются некоторой согласованностью во времени и в разных ситуациях, и обе воспринимают человека как целостную систему. Фрейд и Роджерс пытались понять, предсказать, концептуализировать поведение и влиять на него, не разделяя человека на части, слабо связанные между собой. Несмотря на то общее, что их объединяет, эти две теории были представлены как разные подходы к личности.

В этой главе мы изучаем третью теорию, представляющую клинический подход к пониманию личности. Теория *личных конструктов*, разработанная Джорджем Келли, как и теории Фрейда и Роджерса, возникла главным образом из терапевтических контактов с пациентами. Подобно теориям Фрейда и Роджерса, теория личных конструктов Келли подчеркивает целостность личности. Как заметил Келли, основной предмет теории личных конструктов — отдельный человек, индивид, а не какая-нибудь его часть, не группа людей и не конкретный процесс, выхваченный из поведения человека. Клиницист, разделяющий теорию личных конструктов, не может делить клиента на части и сводить его проблему к одной-единственной теме. Напротив, клиницист должен изучать пациента с нескольких точек зрения одновременно.

Хотя эти особенности характерны и для других клинических теорий, однако теорию Келли отделяет от теорий Фрейда и Роджерса огромная пропасть. Теория Келли интерпретирует поведение в *когнитивных* терминах, т.е. она занимается способами, которыми мы воспринимаем события, способами, которыми мы интерпретируем эти события в соответствии с уже существующими знаниями, и способами, которыми мы действуем в соответствии с этими интерпретациями. Для Келли конструкт — это способ восприятия или интерпретации событий. Например, понятия «плохой-хороший» — это конструкт, который часто используют люди, когда они обсуждают какие-то события. Личная система конструктов человека состоит из имеющихся у него конструктов, или способов интерпретации событий, и связей между этими конструктами*.

Как можно охарактеризовать теорию Келли, особенно по отношению к другим теориям личности? Это немалая проблема, поскольку специалисты интерпретировали эту теорию самыми разнообразными способами, а сам Келли отказывался приклеивать к ней какой-либо ярлык. Теорию Келли считают феноменологической, поскольку она занималась способами, которыми индивид конструирует мир. Но ее также воспринимали и как экзистенциальную, поскольку она провозглашала человека активным агентом в его взаимоотношении с окружающей действительностью. А в связи с тем что подход Келли к терапии делает упор на то, что люди могут *делать*, чтобы изменить свой образ *мыслей*, теорию личных конструктов иногда называли и поведенческой (бихевиоральной). А поскольку теория подчеркивает важность взаимодействия между элементами индивидуальной системы конструктов и поскольку, как отмечалось, Келли смотрел на человека как на активного в своих взаимодействиях с миром деятеля, теорию конструктов можно было бы отнести и к динамическому подходу. Хотя Келли действительно считал свою теорию динамической, как правило, он отказывался наклеивать на нее тот или иной ярлык (Winter, 1992).

В этой книге мы рассматриваем теорию личных конструктов как когнитивный подход к личности. Следовало бы заметить, что Келли отвергал термин

* Слово сочетание «personal construct», обозначающее основное понятие теории Дж. Келли, мы переводим на русский язык словами *личный конструкт*. Определение *личный* указывает на принадлежность конструкта данному конкретному человеку в качестве своеобразной интеллектуальной собственности.

Данный перевод является более точным, чем распространенное в отечественной литературе словосочетание «личностный конструкт». (Примеч. науч. ред. и пер.)

«когнитивный» из-за того, что, по его мнению, он имеет слишком узкий смысл и подразумевает искусственное разделение между познанием (мышлением) и аффектом (чувством). Несмотря на это, самой популярной классификацией теории Келли остается все-таки когнитивная, и на то существуют достаточно веские причины (Neimeyer, 1992; Winter, 1992). Теория Келли — это конструктивистская теория, т.е. она подчеркивает, что мир познавательного конструируется человеком. А это когнитивный процесс. Обращая внимание на то, как индивид приписывает (атрибутирует) значения событиям, и на попытки человека прогнозировать события, теория личных конструктов четко обнаруживает свою когнитивную природу. Еще одна причина, которая позволяет отнести теорию Келли к когнитивным теориям, и причина, по которой она рассматривается в нашей книге именно с этой точки зрения, состоит в том, что она явно предвосхитила более поздние когнитивные направления в теории личности. Большая часть современной теории личности, так же как и современная психология вообще, стала более когнитивной. В последующих главах книги многие из этих открытий и тенденций будут описаны подробно, и теория Келли служит мостиком к ним. Таким образом, как заметил один из сторонников теории личных конструктов, «по счастливой иронии судьбы, по мере старения теории Келли суждено становиться все более современной» (Neimeyer, 1992, p. 995).

Итак, в этой и следующей главах мы рассмотрим теорию личности, выросшую, по преимуществу, из клинического опыта, теорию, которая имеет отчетливое сходство с некоторыми, уже рассмотренными теориями и которая тем не менее отличается от них своим когнитивным акцентом. Как уже говорилось, создатель этой теории настаивал на том, что ее нельзя отнести ни к одной из известных психологам категорий. Вместо этого Келли предложил нам осмыслить его теорию в новых терминах, точно так же, как он осмелился переконструировать, т.е. реинтерпретировать, саму психологию. Это был сильнейший вызов, труднейшая задача, которая одновременно и вдохновляла, и пугала. Но, как мы увидим, эти чувства — это как раз тот материал, из которого, как предполагал Келли, и «соткан мир», так что мы тоже можем настроиться на эту грандиозную задачу.

ДЖОРДЖА. КЕЛЛИ (1905-1966): ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ

О Келли написано гораздо меньше, чем о Фрейте и Роджерсе, но мы кое-что знаем о его характере и его прошлом из написанных им работ. Он, видимо, сам был таким, каким побуждал быть других, — отважной душой, которая не боится неортодоксальных мыслей о человеке и смело бросается осваивать неизвестное. Философские и научные взгляды Келли частично выросли из разнообразия его опыта (Sechrest, 1963). Келли вырос в Канзасе и начал свое первое образование там же, во Френдз университете, а затем продолжил его в Парк Колледже в штате Миссури. В аспирантуре он учился в Канзасском университете, в Университете Миннесоты и в Эдинбургском университете, а докторскую степень получил в Университете штата Айова в 1931 г. Он создал в Канзасе

передвижную клинику на колесах, работал психологом в авиации во время Второй мировой войны, а затем занимал должность профессора психологии в Университете штата Огайо и Брэндайском университете.

Первый клинический опыт Келли получил в муниципальных школах Канзаса. Именно там он обнаружил, что учителя, недовольные своими учениками, направляли их в его передвижную психологическую клинику, однако претензии в адрес учеников, похоже, многое говорили о самих учителях. Вместо того чтобы проверять жалобы педагогов, Келли решил попытаться взглянуть на них как на выражение их конструктов или как на их интерпретацию событий. Например, если учитель жаловался, что ученик ленится, Келли не анализировал ученика, чтобы решить, прав ли учитель в своем диагнозе; вместо этого он пытался понять, как действует ребенок и то, каким образом учитель воспринимает эти действия, т.е. как он их конструирует, что это приводит к жалобам на лень. Это было существенное переформулирование проблемы. С точки зрения практики, это требовало анализа учителей в той же мере, что и учеников, и существенно расширяло возможности решения проблем. Более того, это привело Келли к выводу, что абсолютной, объективной истины не существует: события обретают определенное значение только тогда, когда они конструируются или интерпретируются индивидом.

Таким образом, Джордж Келли был человеком, который отказывался делить вещи на белые или черные, верные или неверные. Он был человеком, которому нравилось приобретать новый опыт, который не признавал абсолютной истины и поэтому чувствовал, что он волен переинтерпретировать, или переконструировать, явления; он был человеком, который бросил вызов понятию объективной реальности и поэтому обрел возможность играть в мире воображаемого; человеком, который воспринимал события как происходящие с конкретными людьми и потому интересовался интерпретацией данных событий этими людьми; он был человеком, который считал свою собственную теорию лишь первым приближением и потому мог бросить вызов представлениям, принимаемым другими как непреложный факт, человеком, который, исследуя неизведанное, в полной мере испытал фрустрацию и вызов, угрозу и радость.

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА ЧЕЛОВЕКА

Все теории личности неявно содержат допущения о природе человека. Часто эти допущения могут быть раскрыты только в том случае, если мы специально изучаем, почему автор исследует один феномен, а не другой, и если мы анализируем, как ученый выходит за рамки полученных данных, привнося в них значения, имеющие отношение к его собственному жизненному опыту. Что касается Келли, то его взгляды на природу человека, как правило, эксплицитны. Фактически, он начинает изложение психологии личных конструктов с представления своих взглядов на человека. Основное предположение, которое делает Келли о человеческой природе, заключается в том, что каждый человек по своей природе — ученый-исследователь. Ученый стремится предвидеть и

контролировать явления. Келли считает, что психологи, действуя как ученые, стремятся предсказывать и контролировать поведение, но чего они не предполагают, так это того, что их испытуемые действуют аналогичным образом. Келли так описывает эту ситуацию:

Психолог как будто говорит себе: «Я, будучи психологом и поэтому ученым, провожу этот эксперимент, чтобы улучшить предсказуемость и контроль над определенными феноменами человеческого поведения; но мой испытуемый, будучи просто человеческим организмом, обычно побуждается неотвратимыми влечениями, заполняющими его целиком, или, другими словами, он жаждет убежища и пищи».

Источник: Kelly, 1955, p. 5

Ученые создают теорию, проверяют гипотезы и взвешивают экспериментальные доказательства. Келли считал, что в равной мере это можно сказать и в отношении всех людей. Как отмечалось в главе 1, все люди переживают события, обращают внимание на сходство и различия в этих событиях, формулируют понятия, или конструкторы, чтобы упорядочить явления, и на основе этих конструкторов стремятся предвосхитить события. В этом смысле все люди — ученые.

Взгляд на человека как на ученого влечет за собой целый ряд важных выводов. Во-первых, это ведет к представлению о том, что мы существенным образом ориентированы на будущее. «Именно будущее мучает и соблазняет человека, а не прошлое. Все время он стремится заглянуть в будущее через окно настоящего» (Kelly, 1955, p. 49). Во-вторых, этот взгляд заставляет предположить, что мы обладаем способностью «репрезентировать» среду, а не просто реагировать на нее. Точно так же как ученые могут создавать альтернативные теоретические формулировки, так и индивиды могут интерпретировать и реинтерпретировать, познавательно конструировать и переконструировать окружающую их среду. Жизнь — это репрезентация, или познавательное конструирование реальности, и это позволяет нам создавать и пересоздавать самих себя.

Одни люди могут смотреть на жизнь под разными углами зрения, тогда как другие «зацикливаются» на однажды сложившейся интерпретации. Тем не менее все люди могут воспринимать события только в рамках определенных категорий (конструкторов), которые им доступны. Пользуясь языком Келли, мы вольны познавательно конструировать события, но наши интерпретации связывают нас по рукам и ногам. Таким образом, мы приходим к новому пониманию свободы воли и детерминизма. По Келли, мы одновременно *и* свободны, *и* детерминированы. «Система личных конструкторов дает ему [человечеству] как свободу решений, так и ограничения действий: эта система дает свободу потому, что она позволяет ему иметь дело со значениями событий, а не беспомощно подчиняться этим событиям, а ограничения она ставит потому, что человечество никогда не сможет сделать выбор за пределами того мира альтернатив, который само создало для себя» (Kelly, 1958a, p. 58). Загнав себя в «рабство» этими познавательными конструкциями, мы способны вновь обрести свободу, если будем снова и снова реинтерпретировать окружающую среду и жизнь в целом. Таким образом, мы перестаем быть жертвами прошлой истории или нынешних обстоятельств, если только не захотим интерпретировать себя именно таким образом.

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Многие идеи Келли, включая его взгляды на науку, базируются на философской позиции **конструктивного** альтернативизма. Согласно этой позиции, нельзя открыть ни объективной реальности, ни абсолютной истины — их не существует. Вместо этого мы можем говорить о попытках конструировать события — интерпретировать явления, чтобы понять их*. Всегда есть альтернативные конструкции, из которых можно выбирать. Это верно как для ученого, так и для остальных людей, которые ведут себя как ученые. С точки зрения Келли, научное предприятие — это не открытие истины или, как мог бы предположить Фрейд, вскрытие того, что предварительно было спрятано в глубинах психики. Скорее это попытка разработать системы конструкторов, которые полезны для предвосхищения событий.

Келли беспокоили догматические тенденции в психологии. Он считал, что психологи верят в реальное существование таких конструкторов, как внутренние состояния и черты, не понимая, что это всего лишь «вещи», существующие в голове ученого. Если кого-то называют интровертом, мы склонны проверять, *действительно ли этот человек является интровертом*, вместо того чтобы проверять того, кто это утверждает. Позиция Келли, направленная против абсолютной «истины» и научной догмы, имеет огромное значение. Эта позиция позволяет придерживаться «открытой установки» («*invitational mood*»), при которой каждый волен допускать множество альтернативных интерпретаций одних и тех же феноменов и рассматривать предположения, которые на первый взгляд кажутся абсурдными. «Открытая установка» — необходимое условие для исследования окружающего мира как для профессионального ученого, так и для пациента, обращающегося за терапевтической помощью. Эта установка родни той, которая характерна для романиста-сочинителя, но там, где писатель публикует заведомо выдуманное и может даже и не беспокоиться о доказательствах, подкрепляющих его конструкции, профессиональный ученый стремится минимизировать придуманность мира и сосредоточиться на доказательствах.

Согласно теории Келли, именно свобода фантазии и открытой установки позволяет выдвигать и придумывать все новые гипотезы. На гипотезу нельзя так полагаться, как на установленный факт, но зато она позволяет ученому отслеживать все возможные следствия из нее, *как если бы* она была верна. Келли считал теорию гипотетическим выражением того, что уже установлено наблюдением, и того, что ожидается в будущем. Любая теория имеет свою **зону применимости**, задающую рамки той области явлений, которую может охватить тео-

* Глагол *to construe*, обозначающий процесс познавательного конструирования реальности, и существительное *construct*, обозначающее познавательный конструктор, являются ключевыми в изложении теории Дж. Келли. Однако в русском языке, в отличие от английского, процесс *познавательного* конструирования реальности, о котором говорит Келли, обозначается тем же глаголом «конструировать», что и процесс *физического* ее конструирования. Чтобы устранить в переводе двусмысленность, для описания познавательного конструирования реальности и его результатов мы часто используем термины «интерпретировать», «интерпретация» и другие близкие по смыслу слова. (Примеч. пер. и науч. ред.)

рия, и **фокус применимости**, указывающий на те точки внутри этих рамок, в которых теория работает лучше всего. Например, теория Фрейда имеет широкую зону применимости, интерпретируя почти все аспекты личности, но в ее фокусе находится понятие бессознательного и патологическое поведение. Теория Роджерса имеет более узкий диапазон применимости, а ее фокус направлен на Я-концепцию и на процесс личностного изменения. В фокусе применимости теории черт находится структура личности и широкие обобщения, касающиеся диспозиционных различий между индивидами. Различные теории имеют различные диапазоны и различные фокусы применимости.

С точки зрения Келли, все теории подвержены изменениям и преходящи. В конце концов теория модифицируется или отбрасывается, когда начинает неверно предсказывать поведение или просто перестает порождать новые предсказания. Как для ученых, так и для простых людей дело вкуса и стиля — как долго стоит держаться за теорию перед лицом противоречащей ей информации.

Взгляды Келли на науку не уникальны, но отличаются ясностью изложения и четко расставленными акцентами (рис. 10.1). Они имеют несколько ответвлений. Во-первых, так как «фактов» не существует и разные теории имеют разные зоны применимости, нам не нужно спорить, истинна ли теория А или теория Б: это просто разные конструкции. Во-вторых, подход Келли содержит критику чрезмерного увлечения измерением. Келли считал, что такое увлечение может привести к тому, что понятия будут восприниматься как вещи, а не как познавательные конструкции и психологи превратятся из ученых в техников. В-третьих, взгляды Келли на науку допускают использование клинического метода как антитезы эксперименту. Келли считал клинический метод полезным, потому что он говорит языком гипотез, способствует появлению новых переменных и, наконец, фокусируется на самых важных проблемах. В этом заключается четвертый существенный аспект представлений Келли о науке: следует концентрироваться на важных, значимых проблемах. По убеждению Келли, многие

1. Не существует ни объективной реальности, ни «фактов». В разных теориях содержатся разные конструкции (интерпретации) феноменов. Эти теории обладают различными зонами применимости и различными фокусами применимости.
2. Теории должны приводить к исследованиям. Однако чрезмерный перенос центра тяжести на измерение может оказаться серьезным ограничением и привести к взгляду на понятия как на «вещи», а не всего лишь как на репрезентации.
3. Клинический метод полезен, потому что порождает новые идеи и привлекает внимание к важным вопросам.
4. Хорошая теория личности должна помогать нам решать проблемы человека и общества.
5. Теории обречены на то, чтобы пересматриваться и отбрасываться.

Рис. 10.1. Некоторые компоненты представления Дж. Келли о науке.

психологи боятся заниматься тем, что может быть не признано наукой, и вследствие этого отказываются братья за важные аспекты человеческого поведения. Тем самым они перестают быть учеными и заниматься пониманием людей. Келли считал, что хорошая научная теория должна вдохновлять на изобретение новых подходов к решению проблем человека и общества.

И наконец, как уже отмечалось, Келли занимал твердую позицию против догм. Он сожалел, что многим ученым приходится тратить слишком много времени на то, чтобы развенчать притязания своих коллег и получить возможность предложить свою интерпретацию. Нужно отдать должное Келли, его чувству юмора, ощущению перспективы и полному отсутствию озабоченности по поводу защиты своей собственной работы, когда он пишет об одной из своих теоретических статей, что она содержит только «полуправды», и когда он рассматривает свою теорию как вклад в ее собственное будущее крушение. Именно эту теорию — теорию личных конструкторов — мы и начинаем сейчас обсуждать.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ ДЖОРДЖЕМ А. КЕЛЛИ

Структура

В теории Келли ключевое структурное понятие, описывающее человека как ученого, — это понятие *конструкта*. Конструкт — это способ *конструирования*, или интерпретации, мира. Это понятие, которое использует индивид, чтобы разнести события по категориям и наметить курс поведения. По Келли, человек предвосхищает события, наблюдая за их паттернами и повторами. Человек переживает события, интерпретирует их, структурирует и наделяет их значениями. Переживая события, индивид замечает, что некоторые события имеют общие характеристики, которые отличают их от других событий. Индивид различает сходства и контрасты. Он наблюдает, что одни люди — высокие, а другие — низкие, что одни люди — мужчины, а другие — женщины, что есть вещи твердые, а есть — мягкие. Именно это конструирование сходства и контраста и формирует конструкт. Не будь конструкторов, жизнь была бы хаотична.

По меньшей мере три элемента необходимы, чтобы сформировать конструкт: два элемента должны восприниматься как похожие друг на друга, а третий элемент должен восприниматься как отличный от этих двух. Конструирование двух элементов как похожих формирует **полюс сходства** конструкта; их противопоставление третьему элементу формирует **контрастный полюс** конструкта. Например, наблюдая, как два человека помогают кому-то, а третий бьет кого-то, можно прийти к конструкту «добрый—жестокий», при этом добрый образует полюс сходства, а жестокий — полюс контраста. Келли придавал большое значение осознанию того, что конструкт строится на основе сходства—контраста. Это означает, что нам не понять природу конструкта, если мы будем использовать только полюс сходства или только полюс контраста. Мы не узнаем, что значит для человека конструкт «уважение», пока мы не установим, какие события человек относит к этому конструкту, а какие воспринимает как прямо

противоположные ему. Интересно, что, какие бы конструкты не использовались индивидом для описания других людей, потенциально они приложимы и к нему самому. «Никто не может назвать другого человека ублюдком, не начав в то же время и себя оценивать по этому параметру» (Kelly, 1955, p. 133).

Конструкт не представляет собой континуум из множества точек между полюсами сходства и контраста. Оттенки в конструировании событий создаются через использование других конструктов — таких, как конструкты качества и количества. Например, конструкт «черный—белый» в комбинации с конструктом количества дает четырехбалльную шкалу черного, слегка черного, слегка белого и белого (Sechrest, 1963).

Типы конструктов

Когда думаешь о конструктах, которые используют люди, это дает массу новой информации и вдохновляет на новые идеи. Как правило, конструкты вплетены в повседневную речь человека, хотя он может удивиться, узнав, что это всего лишь конструкты и что возможны другие, альтернативные способы видения мира. Задумайтесь, например, об элементах, которые составляют часть вашей собственной системы конструктов. Какие термины или характеристики вы используете, чтобы описать человека? Включает ли каждый термин свою противоположность, чтобы сформировать пару сходство—контраст, или в некоторых случаях один полюс конструкта отсутствует? Можете ли вы припомнить конструкты, которые используют знакомые вам люди, чтобы рассказать что-то о самих себе? Какие конструкты разделяются всеми представителями данного социального класса или данной культуры и не разделяются представителями других социальных слоев и культур?

Интересно посмотреть, не объясняет ли наличие подобных различий в системах конструктов часть трудностей в общении между группами? Давайте приложим эту идею к конкретной ситуации: можете ли вы представить себе конструкты, которые люди используют в межличностных отношениях и которые часто порождают проблемы в этих отношениях? Например, распространенной проблемой в супружеских отношениях является акцентирование партнерами конструкта «виновный—невиновный» в качестве центрального. Как правило, каждый из них доказывает, что именно он (или она) — «невинная» сторона, а «виноват» в неприятностях другой партнер. Оба могут первоначально воспринимать семейного консультанта как судью, который должен вынести приговор, а не как специалиста, который может помочь им увидеть вещи в ином свете или пересмотреть свои конструкты.

Другой пример касается одного приятеля, который однажды сказал мне: «Разве в любых отношениях нет проигравшего и победителя?» Этот человек, очевидно, не подозревал, что связка «победитель—проигравший» — это всего лишь возможный, но не необходимый конструкт. Другой человек, возможно, использовал бы конструкт «склонный—не склонный к компромиссам» или «отзывчивый—не отзывчивый». Столь различные конструкты могут приводить к весьма различным паттернам взаимоотношений. У многих супружеских пар возникают проблемы, потому что они интерпретируют свои отношения скорее в терминах власти и испытаний воли, а не в терминах помощи и сочувствия.

Таким образом, кажущиеся абстрактными конструкты, оказывается, очень влияют на базовые аспекты нашей повседневной жизни.

Мы не должны из этой дискуссии делать вывод, что конструкты вербальны или что они всегда доступны нам в вербальной форме. Хотя Келли придавал большое значение когнитивным аспектам человеческого функционирования (Фрейд назвал бы их сознательными), он также принимал во внимание и феномены, описанные Фрейдом как бессознательные. Келли не использовал конструкт «сознательное—бессознательное»; тем не менее он использовал другой конструкт — «вербальный—довербальный», чтобы иметь дело с явлениями, которые иначе пришлось интерпретировать как сознательные или бессознательные. **Вербальный конструкт** может быть выражен словами, тогда как **довербальный конструкт** — это конструкт, который используется даже в том случае, если у человека нет слов, чтобы выразить его. Довербальный конструкт усваивается еще до того, как у ребенка появляется речь. Иногда один полюс конструкта недоступен для вербализации, тогда он характеризуется как подводный. Если человек утверждает, что люди творят только добро, можно предположить, что другой полюс конструкта как бы утоплен, находится под поверхностью, так как человек в принципе должен осознавать наличие в мире и противоположных поступков, чтобы сформировать «хороший» полюс конструкта. Таким образом, конструкты могут быть недоступны для вербализации, и индивид может быть не способен сообщить обо всех элементах, которые входят в его конструкт, но это не означает, что у индивида есть бессознательное. Несмотря на признание важности довербальных и подводных конструктов, способы их изучения не были разработаны, и в целом эта область осталась неразвитой.

Конструкты, используемые человеком для интерпретации и предвосхищения событий, организованы в систему. Каждый конструкт внутри системы имеет зону применимости и фокус применимости. Зона применимости конструкта охватывает все те события, к которым пользователь считает применение этого конструкта полезным. Фокус применимости конструкта охватывает те специфические события, к которым применение данного конструкта было бы *максимально* полезным. Например, конструкт «заботливый-не заботливый», который может быть приложен к людям во всех ситуациях, где речь идет о помощи (зона применимости), было бы наиболее полезно использовать в ситуациях, где требуются особая чувствительность к нуждам людей и особое старание им помочь (фокус применимости). Кроме того, некоторые конструкты занимают более важное место в системе конструктов человека, чем другие. Поэтому выделяются **центральные (ядерные) конструкты**, которые наиболее существенны для человеческой деятельности и могут быть изменены, только вызывая серьезные изменения во всей системе в целом, и **периферические конструкты**, которые в меньшей степени задевают основы человеческой деятельности и могут быть изменены без серьезных модификаций центральной структуры.

Кроме того, внутри системы конструкты организованы иерархически. **Главенствующий конструкт** включает другие конструкты в свой контекст, а **подчиненный конструкт** — это конструкт, который включен в контекст другого (главенствующего) конструкта. Например, конструкты «умный—тупой» и «привле-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

НАЛИЧИЕ СЛОВ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ТОГО,
ЧТО ВЫ ВИДИТЕ, ПРОБУЕТЕ И ОБОНЯЕТЕ

«Почему мы так нечетко выражаем то, что чувствуем?» — спросил один студент, имея в виду ощущения вкуса, запаха и прикосновения. Что было бы, если бы у нас был более обширный словарный запас для описания нашего опыта, т.е. если бы мы располагали большим количеством конструкторов для этих явлений? Может ли обладание большим запасом вкусовых конструкторов помочь развить ощущение вкуса? А больше конструкторов запаха — приведут ли они к развитию обоняния? Может быть, секрет того, как стать знатоком-дегустатором, кроется в развитии соответствующей системы конструкторов?

Когда-то уже высказывалась такая мысль, что именно язык определяет то, как мы воспринимаем этот мир. В свете современных исследований такая точка зрения представляется слишком радикальной. Мы способны к ощущению и распознаванию многих вещей, для которых у нас нет ни имени, ни понятия. Тем не менее, располагая понятием, или конструктором, можно облегчить и усилить переживание и воспоминание некоторых явлений. Например, исследование, посвященное идентификации запа-

хов, указывает на то, что наличие подходящих слов для описания запахов облегчает их распознавание: «Люди могут усилить свою способность к идентификации запахов благодаря практике. Но что более интересно, они могут улучшить ее при помощи различных когнитивных упражнений, в ходе которых вводятся слова, чтобы наделить запахи обонятельной идентичностью». Название, данное запаху, помогает сделать смутный запах отчетливым. Но не всякое слово окажет такое действие: некоторые слова, видимо, лучше, чем другие, улавливают сенсорный опыт. Однако сейчас для нас важен сам факт, что слово играет существенную роль практически во всех аспектах сенсорного опыта.

Короче говоря, расширение системы сенсорных конструкторов само по себе, может быть, и не обеспечивает роста чувствительности, но в сочетании с практикой оно может в конце концов способствовать этому росту. Хотите стать дегустатором пищи? Практикуйтесь, но одновременно расширяйте свою систему конструкторов.

Источник: *Psychology Today*, July 1981.

кательный-непривлекательный» могут быть подчиненными по отношению к главенствующему конструктору «хороший—плохой».

Важно понимать, что конструкторы, входящие в систему конструкторов человека, взаимосвязаны между собой, по крайней мере, до определенной степени. В поведении человека, как правило, выражается не какой-то единственный

конструкт, а их система, и изменение в одном аспекте системы влечет за собой изменения и в других ее частях. В целом конструкты организованы так, чтобы минимизировать несовместимости и несогласованности. Тем не менее некоторые конструкты в системе могут находиться в конфликте с другими конструктами и, таким образом, порождать у человека напряженность и трудности принятия решений (Landfield, 1982).

Если суммировать все вышеизложенное, то, согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, личность индивида образована системой его конструктов. Человек использует конструкты, чтобы интерпретировать мир и предвосхищать события. Таким образом, используемые человеком конструкты определяют его мир.

Люди различаются как по содержанию своих конструктов, так и по их организации в системы. Индивиды различаются по виду конструктов, которые они используют, по количеству доступных им конструктов, по сложности организации систем конструктов и по тому, насколько эти системы открыты изменениям. Два человека похожи друг на друга в той степени, в какой похожи их системы конструктов. Если вы хотите понять человека, то самое важное, что вам надо сделать, — это узнать кое-что о конструктах, которые он использует, о событиях, которые подразумеваются под этими конструктами, о способах функционирования этих конструктов и о способах их организации в систему.

Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)

Итак, познание людей — это познание того, как они конструируют мир. Каким образом мы получаем это знание о конструктах человека? Келли отвечает прямо: попросите самого человека сообщить вам, что представляют собой его конструкты. «Если вы не знаете, что происходит у человека в голове, спросите его, он может сказать вам» (Kelly, 1958b, p. 330). Вместо того чтобы использовать тесты, которые были разработаны другими исследователями в связи с иными теоретическими системами, Келли создал свой собственный метод измерения — **Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)***. Как диагностическая методика, Реп-тест связан с теорией личности, наверное, теснее, чем любой другой личностный тест. Реп-тест был создан на основе теории конструктов, разработанной Келли, и предназначен для диагностики личных конструктов.

По сути Реп-тест состоит из двух процедур — составления испытуемым списка лиц (на основе *списка названий ролей*) и формирования испытуемым конструктов посредством сравнения триад из данного списка лиц. В ходе первой процедуры испытуемому дается список названий ролей, которые предположительно являются значимыми для всех людей. Можно привести примеры таких ролей: мать, отец, учитель, который вам нравился, или сосед, которого вам трудно понять. Как правило, предлагается порядка 20—30 ролей, и испытуемого просят назвать подходящего для каждой роли конкретного человека, которого он хо-

* Более точно было бы назвать этот тест «Репертуарный тест конструктов, характеризующих представителей различных ролей». Но мы воспроизводим здесь более свернутое название, данное этому тесту Джорджем Келли. (Примеч. науч. ред. и пер.)

рошо знает и который эту роль исполняет. После этого экспериментатор выбирает трех конкретных людей из полученного списка и просит испытуемого указать, чем двое из них похожи и чем они отличаются от третьего. То, что в глазах испытуемого роднит двоих людей из этой триады, называется *полюсом сходства* конструкта, а то, чем третий от них отличается, называется *полюсом контраста* конструкта. Например, испытуемого можно попросить сравнить людей, названных им в качестве Матери, Отца и Любимого Учителя. Рассматривая этих троих людей, испытуемый может решить, что люди, ассоциирующиеся с ролями Отца и Любимого Учителя, похожи друг на друга своей общительностью и не похожи на Мать, которая отличается застенчивостью. Таким образом, сформировался конструкт «общительный—застенчивый». Испытуемого просят рассмотреть и другие группы, состоящие из трех персон, обычно бывает от 20 до 30 триад. При каждом предъявлении триады испытуемый генерирует конструкт. Данный конструкт может совпадать с предыдущим, а может быть и совсем новым, еще не использованным. Образцы конструктов, сформулированные одним из испытуемых, представлены в таблице 10.1.

Мы видим, насколько точно Реп-тест следует из теории Келли, так как он извлекает конструкты, или способы восприятия мира, которые люди формируют, определяя сходство двух вещей между собой и их отличие от третьей

Таблица 10.1. Репертуарный тест ролевых конструктов: примеры конструктов

ПХОЖИЕ ФИГУРЫ	КОНСТРУКТ СХОДСТВА	НЕПОХОЖИЕ ФИГУРЫ	КОНТРАСТНЫЙ КОНСТРУКТ
Я и Отец	Акцент на радость	Мать	Акцент на практическую Тревожность
Учитель и Счастливый человек	Спокойный	Сестра	Боится выражать свои чувства
Друг мужского пола и Друг женского пола	Хороший слушатель	Бывший друг	Считается с другими
Несимпатичный человек и Работодатель	Используют людей в своих целях	Симпатичный человек	Неактивный в местном сообществе
Отец и Преуспевающий человек	Активный в местном сообществе	Начальник	Уважающая людей
Несимпатичный человек и Работодатель	Принижающий людей	Сестра	Экстраверт
Мать и Друг мужского пола Я и Учитель	Интроверт	Бывший друг	Зависимый
	Самодостаточный	Человек, которому я помог	Нетворческий
Я и Друг женского пола	Артистичный	Друг мужского пола	Неискушенный (простодушный)
Работодатель и Друг женского пола	Искушенный	Брат	

вещи. Особенно привлекательно здесь то, что испытуемые совершенно свободно могут выразить свой способ конструирования мира. В то же время в этом тесте имеется целый ряд важных допущений. Во-первых, предполагается, что список ролей, предъявляемый испытуемым, репрезентативен, т.е. представляет все наиболее значимые фигуры в их жизни. Во-вторых, предполагается, что конструкторы, вербализованные испытуемым, — это действительно те самые конструкторы, которые он использует, конструируя мир. Это связано с третьим допущением о том, что испытуемые могут вербализовать свои конструкторы и готовы свободно высказываться о них в тестовой ситуации. И наконец, предполагается, что слова, которые испытуемый использует, называя свои конструкторы, дают экспериментатору адекватное представление о том, как испытуемые упорядочили свои прошлые события и как они предвосхищают будущее.

Одна из самых замечательных особенностей Реп-теста — его колоссальная гибкость. Варьируя репертуар ролей или меняя инструкции, можно обнаружить огромный диапазон конструкторов и значений. Например, была сделана модификация Реп-теста с целью определения конструкторов, которые используют покупатели, приобретая косметику или парфюмерию. Эти конструкторы затем были использованы рекламными агентствами для создания рекламы, которая апеллирует к потребителям (Stewart & Stewart, 1982). В одном исследовании был разработан Секс-Реп-тест для измерения значения, которое мужчины и женщины придают понятиям маскулинности и фемининности. В более ранних исследованиях полоролевых стереотипов было обнаружено, что и мужчины, и женщины воспринимают личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, более позитивно, чем характеристики, связанные с понятием фемининности. В отличие от подобных результатов, исследование с использованием Секс-Реп-теста показало, что женщины могут видеть в себе фемининные черты и все же сохранять высокую самооценку и душевное здоровье. Иными словами, культурный образ, или стереотип понятий маскулинности и фемининности может довольно сильно отличаться от личных значений, которые человек связывает с этими понятиями (Baldwin et al., 1986). На уровне обобщенных стереотипов личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, могут быть более предпочтительными, или желанными, как для мужчин, так и для женщин. А на уровне индивида, тем не менее, психологическое здоровье может выражаться у мужчин в том, что они воспринимают себя как маскулинный тип, а у женщин — в том, что они воспринимают себя как фемининный тип, причем ни тот ни другой тип не считает, что обладает заведомым превосходством над другим. Реп-тест предлагает нам метод, позволяющий выходить на этот уровень личных значений.

Когнитивная сложность—простота

Как уже отмечалось, можно описывать людей не только по содержанию конструкторов, но и по структурным особенностям их системы. Реп-тест и его модификации и здесь оказываются весьма полезными. Первой попыткой взглянуть на структурные аспекты системы конструкторов было исследование Бьери (Bieri, 1955). Бьери полагал, что когнитивная **сложность—простота** системы конструкторов выражается в степени ее расчлененности по уровням иерархии, или в

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

РЕП-ТЕСТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КАК ОНИ
КОНСТРУИРУЮТ ЛИЧНОСТЬ?

Какие конструкторы вы используете, чтобы различать людей, которых вы хорошо знаете? Например, в чем ваши отец и мать похожи друг на друга, но не похожи на вас? Изменился ли способ, которым вы конструировали сходство и различие между вашими родителями и собой, со времен вашего детства? Недавнее исследование Донахью (Donahue, 1994) показывает, что ваша система конструкторов изменилась и по содержанию, и по форме. Донахью применил упрощенную версию Реп-теста Келли, чтобы извлечь конструкторы, используемые для описания личности одиннадцатилетними детьми. Дети должны были назвать девять человек: себя, лучшего друга, сверстника противоположного пола, который «сидит рядом с тобой в классе», неприятного сверстника, мать (или заменяющую ее фигуру), отца (или заменяющую его фигуру), любимого учителя, идеальное Я и неприятного взрослого. Имена этих людей дети написали на карточках, и исследователь затем предъявлял им триады из этих карточек. Например, чтобы сформулировать первый конструктор, дети должны были сопоставить себя, лучшего друга и любимого учителя. Затем они придумывали слово или фразу, чтобы описать, чем первые две фигуры похожи друг на друга и чем третий человек отличается от двух других. Таким способом каждый ребенок генерировал девять конструкторов.

Какие конструкторы использовали дети? По *содержанию* Донахью распределил конструкторы в соответствии с параметрами Большой Пятерки: экстраверсия, доброжелательность, сознательность, эмоциональная стабильность и открытость опыту (см. главу 8). Хотя дети использовали конструкторы из всех факторов Большой Пятерки, подавляющее большинство их конструкторов относилось к параметру «доброжелательность» (например, «приятный—лезет в драку») и к параметру «экстраверсия» (например, «хочет командовать—любит играть спокойно»). По сравнению с тем, как описывали личность взрослые, дети гораздо меньше использовали остальные три параметра Большой Пятерки. Таким образом, большая часть их конструкторов имеет межличностную природу, отражая важность умения ладить со сверстниками, родителями и учителями.

По *форме* Донахью выделил и обозначил шесть различных способов структурирования или выражения личных конструкторов: факты («из Оклахомы»), привычки («ест много сладостей»), навыки («чемпион по шахматам»), предпочтения («любит комиксы»), поведенческие склонности («всегда спорит с учителями») и черты («стеснительный»). Как и ожидалось, дети использовали меньше слов, описывающих черты личности, и намного больше слов-фактов, чем взрослые. Эти результаты приводят к выво-

ду, что системы конструкторов у детей отличаются большей конкретностью и по мере взросления становятся более абстрактными и психологичными.

Эти факты показывают, что Реп-тест позволяет нам увидеть, как с возрастом изменяются по форме и по содержанию системы личных конструкторов. Конечно, возможны и другие

интересные сравнения. Например, как вы думаете, различаются ли системы конструкторов у мужчин и у женщин? А как обстоит дело с разными этническими группами или разными культурами? Реп-тест позволяет нам обнаружить, что уникально и что универсально в способах интерпретации нами окружающего мира.

степени ее дифференцированности. Когнитивно сложная система содержит много конструкторов и обеспечивает значительную дифференциацию в восприятии явлений. Когнитивно простая система содержит мало конструкторов, и дифференциация восприятия при этом будет слабой. Когнитивно сложный человек воспринимает людей очень дифференцированно, полагая, что они обладают большим разнообразием качеств, тогда как когнитивно простой человек воспринимает других людей недифференцированно, вплоть до использования одного-единственного конструктора (например, «хороший-плохой»). Применив модифицированный Реп-тест, Бьери сравнил когнитивно сложных и когнитивно простых испытуемых по их точности в прогнозировании поведения других людей и по способности проводить различие между собой и другими. Как и предсказывалось, когнитивно сложные испытуемые оказались более точны в прогнозировании поведения других людей, чем когнитивно простые. Более того, когнитивно сложные испытуемые лучше распознавали различия между собой и другими. По-видимому, большее количество конструкторов, доступное когнитивно сложным испытуемым, дает им большие возможности как для более точного прогнозирования, так и для осознания различий.

Бьери пошел еще дальше, предложив когнитивную сложность—простоту в качестве обобщенного параметра личности, характеризующего процесс переработки информации. «Когнитивную сложность можно определить как способность интерпретировать социальное поведение по множеству параметров» (Bieri et al., 1966). В одном исследовании, где изучались способы обработки информации, было обнаружено, что испытуемые, имеющие высокий уровень когнитивной сложности, отличались от испытуемых, имеющих низкий уровень когнитивной сложности, своим отношением к противоречивой информации о человеке. Испытуемые, имеющие высокий уровень сложности, при формировании впечатления старались противоречивую информацию использовать, тогда как испытуемые, имеющие низкий уровень сложности, были склонны сформировать согласованное, непротиворечивое впечатление о человеке, отбросив всю информацию, которая этому впечатлению противоречила (Mayo & Crockett, 1964). В дальнейших исследованиях было также показано, что когнитивно сложные индивиды в большей степени способны смотреть на мир глазами других людей (Adams-Webber, 1979, 1982; Crockett, 1982). Если прибегнуть к параметрам Большой Пятерки, описан-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

КОГНИТИВНАЯ СЛОЖНОСТЬ, ЛИДЕРСТВО И
МЕЖДУНАРОДНЫЕ КРИЗИСЫ

Целая серия потрясающих исследований показывает, что когнитивный стиль, в особенности параметр когнитивной сложности—простоты, могут иметь важные последствия для лидерства и международных отношений. Например, предполагал ли кто-нибудь, что большая или меньшая когнитивная сложность может стать достоинством для революционного лидера? При изучении успешных и неуспешных лидеров четырех революций (американской, русской, китайской, кубинской) было обнаружено, что низкая когнитивная сложность связана с успехом на стадии революционной борьбы, а высокая когнитивная сложность связана с успехом на стадии консолидации после окончания революционной борьбы. На основе этих фактов было высказано предположение, что категоричный односторонний подход желателен на ранней стадии, но на поздних стадиях совершенно необходим более гибкий и интегрированный взгляд на мир. Когнитивная сложность, видимо, могла бы представлять ценность для управления большой корпорацией, поскольку успешные корпоративные лидеры должны уметь разрабатывать гибкие планы, включать в свои решения разнообразные виды информации и увязывать решения воедино.

Как когнитивная сложность связана с международными проблемами? Факты показывают, что уровень когнитивной сложности дипломатических переговоров, которые предшествуют международным кризисам, заканчивающимся войной, является более низким, чем уровень переговоров, которые предшествуют кризисам, не приводящим к войне. Например, уровень сложности переговоров между Соединенными Штатами Америки и Советским Союзом, проводившихся перед тем, как разразилась Корейская война, был намного ниже, чем уровень сложности переговоров, которые велись перед блокадой Берлина или перед Карибским кризисом, связанным с размещением советских ракет на Кубе. Точно так же анализ речей арабских и израильских деятелей на Генеральной Ассамблее ООН показал, что когнитивная сложность значительно снижалась перед каждой из четырех войн на Ближнем Востоке (1948, 1956, 1967, 1973). Можно ли использовать подобные показатели, чтобы предсказать и по возможности предотвратить будущие войны, или здесь слишком легко обмануться?

Источники: Suedfeld & Tetlock, 1991
Tetlock, Peterson & Berry, 1993.

ным в главе 8, то сложность теснее всего связана с пятым фактором — открытостью новому опыту (Tetlock, Peterson & Berry, 1993).

Таким образом, Реп-тест можно использовать для определения содержания и структуры индивидуальной системы конструкторов, а также для сравнения различных структур конструкторов по их эффекту. Достоинство Реп-теста заключается в том, что он вырос непосредственно из теории и позволяет испытуемым генерировать их собственные конструкторы, а не навязывает им параметры, разработанные исследователем.

Келли постулирует, что структура личности образована системой конструкторов индивида. Индивид — это то, как он интерпретирует себя и других, а Реп-тест — это средство установить природу его конструкторов.

Процесс

В своих взглядах на поведение как на процесс Келли радикально отошел от традиционных теорий мотивации. Как уже упоминалось, психология личных конструкторов не интерпретирует поведение в терминах мотивации, влечений или потребностей. Для теории личных конструкторов термин «мотивация» является избыточным. Этот термин подразумевает, что человек — существо инертное и, чтобы начать действовать, он нуждается в подталкивании. Но если мы с самого начала предположим, что человек активен по своей природе, то дискуссия о том, что приводит инертный организм в действие, отомрет сама по себе. «Наоборот, организм вступает в этот психологический мир живым и активно борющимся» (Kelly, 1955, p. 37). Келли противопоставляет свою собственную позицию другим теориям мотивации следующим образом:

Мотивационные теории могут быть разделены на два типа: теории толчка (push theories) и теории тяги (pull theories). В теории толчка мы находим такие термины, как «внутреннее побуждение» («драйв»), «мотив» или даже «стимул». Теории тяги используют такие конструкторы, как цель, ценность или потребность. На языке хорошо знакомых метафор — это, с одной стороны, теории вил, а с другой — теории морковки [для осла]. Но наша теория не относится ни к одной из них. Так как мы предпочитаем смотреть на природу самого животного, то лучше всего нашу теорию было бы назвать теорией самого осла.

Источник: Kelly, 1958a, p. 50

Предвосхищение событий: прогнозирование будущего

Понятие мотива традиционно использовалось, чтобы объяснить, почему человеческие существа активны и почему их активность приобретает определенное направление. Так как Келли не нуждался в понятии мотива, чтобы объяснить активность человека, то каким образом он объяснял выбор человеком направления активности? Позиция Келли достаточно просто изложена в его фундаментальном постулате: *человеческая деятельность психологически направляется ожиданиями событий*. Келли предлагает этот постулат как нечто данное и не подвергает сомнению его истинность. Из этого постулата следует, что мы стремимся к предвидению, мы предвосхищаем события и достигаем будущего через окно настоящего.

Переживая события, индивид наблюдает сходство и отличие, тем самым формируя конструкты. На основе этих конструктов индивиды, подобно настоящим ученым, предвосхищают будущее. Когда мы видим, что одни и те же события повторяются вновь и вновь, мы пересматриваем наши конструкты таким образом, чтобы они приводили к более точному прогнозу. Конструкты проходят проверку с точки зрения их предсказательной силы. Но что же отвечает за направление поведения? И снова, подобно ученым, люди выбирают курс поведения, который, как они полагают, создает наилучшие возможности для предвидения будущих событий. Ученые пытаются разработать более верные теории, которые ведут к эффективному прогнозированию событий, а обычные индивиды стараются улучшить системы конструктов. Таким образом, по Келли, человек выбирает ту альтернативу, которая обещает в будущем наибольшее развитие системы конструктов.

Осуществляя выбор конкретного конструкта, индивид в каком-то смысле «делает ставку», ожидая наступления определенного события или ряда событий. Если система конструктов противоречива, ставки не будут суммироваться, они нейтрализуют друг друга. Если система внутренне непротиворечива, делается прогноз, который можно проверить. Если ожидаемое событие наступает, прогноз подкрепляется и конструкт получает обоснование по меньшей мере на текущий момент. Если ожидаемое событие не наступает, это значит, что конструкт не обоснован. В этом случае индивид должен либо создать новый конструкт, либо расширить старый конструкт так, чтобы он включал в себя прогноз события, которое действительно наступит.

Итак, по существу, индивид делает прогноз и идет на изменения в своей системе конструктов, с тем чтобы эти изменения привели к более точному прогнозу. Заметьте, что индивид не стремится к подкреплению или к избеганию боли. Вместо этого он стремится к подтверждению (валидации) и расширению своей системы конструктов. Если человек ожидает чего-то неприятного и это событие реально происходит, он испытывает чувство подтверждения ожиданий, несмотря на то что это было негативное, неприятное событие. Болезненные события могут даже предпочитаться нейтральным или приятным событиям, если они подкрепляют систему прогнозирования (Pervin, 1964).

Не надо думать, что Келли полагает, будто индивид ищет определенности, подобной повторяющемуся тиканью часов. Где только возможно, мы обычно избегаем скуки, которую люди чувствуют при повторении одних и тех же событий, и фатализма как следствия неизбежности. Скорее можно сказать, что индивид стремится предвосхищать события и расширять зону применимости, или рамки, своей системы конструктов. Здесь расходятся взгляды Келли и взгляды Роджерса. По Келли, индивиды стремятся не к согласованности самой по себе и даже не к внутренней согласованности Я-концепции. Вместо этого индивиды стремятся к предвосхищению событий, и именно внутренне согласованная система конструктов позволяет им добиться желаемого.

Тревога, страх и угроза

До сих пор система Келли представляется довольно простой и прямолинейной. Взгляды на процесс существенно усложняются с введением понятий тре-

воги, страха и угрозы. Келли определяет **тревогу** следующим образом: тревога есть признание того, что события, с которыми приходится сталкиваться, лежат за пределами зоны применимости имеющейся системы конструкторов. Тревожно, когда оказываешься без конструкторов, когда «теряешь контроль за структурой событий», когда «ты брошен своими конструкторами». Люди защищаются от тревоги разными способами. Сталкиваясь с событиями, которые они не могут интерпретировать, т.е. с теми событиями, которые лежат за пределами зоны применимости их конструкторов, индивиды могут расширить конструктор и позволить себе применять его к большему разнообразию событий или они могут сузить свои конструкторы и сфокусироваться на мелких деталях. Например, предположим, что индивид, у которого был конструктор «заботливый человек-эгоистичный человек» и который считал себя заботливым, вдруг обнаруживает, что сам поступает эгоистично. Как ему интерпретировать себя и события? Он может расширить конструктор «заботливый человек», чтобы включить в него свое эгоистичное поведение, или (что, может быть, более вероятно в этом случае) ограничит содержание конструктора «заботливый человек» заботой об узком круге наиболее важных для него людей, а не о людях вообще.

В отличие от тревоги **страх** переживается, когда появляется новый конструктор, претендующий на то, чтобы вторгнуться в уже существующую систему конструкторов. Еще более значимым является переживание **угрозы**. Угроза определяется как осознание неотвратно надвигающегося глобального изменения в центральной структуре конструкторов. Человек чувствует угрозу, когда вот-вот должно произойти серьезное потрясение в его системе конструкторов. Смерть переживается как угроза, если кажется близкой и если она означает радикальные изменения в центральных конструкторах. Смерть не несет в себе угрозы, когда не кажется близкой или не интерпретируется как событие, фундаментальное для смысла человеческой жизни.

Угроза имеет особенно широкий спектр проявлений. Когда бы люди ни брались за какую-то новую деятельность, они ставят себя под угрозу и не могут избежать состояния замешательства. Индивид переживает угрозу, когда понимает, что вот-вот откроется что-то, чем его система конструкторов будет потрясена до основания. «Это момент угрозы. Это порог между замешательством и уверенностью, между тревогой и скукой. Именно в этот самый момент мы испытываем наибольшее искушение повернуть назад» (Kelly, 1964, p. 141). Реакцией на угрозу может быть отказ от авантюры — возвращение к старым конструкторам с целью избежать паники. Угроза нависает над нами, когда мы отваживаемся на новое понимание другого человека и когда мы находимся на пороге глубоких преобразований в самих себе.

Угроза — это осознание неизбежных обширных изменений в своих ядерных (центральных) конструкторах, и она может переживаться по многим поводам. Рассмотрим, например, переживания студентов, специализирующихся в музыке, которые собираются играть перед музыкальным жюри, решающим, успешно ли они закончили данный семестр или нет. Какова вероятность, что они будут испытывать угрозу, связанную с возможностью провала? Почему одни студенты будут переживать большую тревогу при исполнении программы, чем другие? Следуя идеям Келли, два психолога проверили гипотезу, согласно ко-

торой студенты будут переживать угрозу возможного провала перед музыкальным жюри в той мере, в какой подобный провал повлечет за собой реорганизацию их конструкторов, используемых при интерпретации самих себя. Чтобы проверить эту гипотезу, в начале семестра студентам-музыкантам предъявляли вопросник под названием *Индекс Угрозы (Threat Index)*, состоящий из 40 центральных конструкторов (например, «компетентный—некомпетентный», «продуктивный—непродуктивный», «плохой—хороший»), по которым они оценивали сначала *себя*, а затем *себя в случае провала*. Индекс Угрозы определялся количеством центральных конструкторов, по которым *Ян Я в случае провала* оценивались противоположно. Уровень тревоги измерялся по специальному вопроснику в начале семестра и за три дня перед заседанием жюри. В полном согласии с теорией личных конструкторов у тех студентов, которые ожидали, что провал перед жюри повлечет за собой самые широкие изменения в их интерпретации себя, наблюдался наибольший рост тревоги при приближении даты выступления перед жюри (Tobacyk & Downs, 1986).

К сожалению, исследователи в этом эксперименте использовали понятие тревоги в том смысле, который не обязательно совпадал со взглядами Келли. Еще более существенным упущением было то, что не изучались переживания студентов, ожидавших, что они выступят перед жюри намного лучше, чем это вытекало из их самоинтерпретации. То есть будет ли значительное изменение, наступившее в результате неожиданно великолепного выступления, тоже ассоциироваться с угрозой? Это важно знать, так как в соответствии с представлениями Келли именно осознание близких всеобъемлющих изменений в системе конструкторов несет в себе угрозу, а не неудача сама по себе.

В последнее время некоторые психологи — сторонники теории конструкторов — сосредоточили свое внимание на отношении к смерти как с точки зрения способов интерпретации смерти, так и с точки зрения величины угрозы, которая ассоциируется со смертью (Moore & Neimeyer, 1991; Neimeyer, 1994). Если говорить о способах конструирования смерти, то исследование показывает, что люди используют для интерпретации такие конструкторы, как «целенаправленная—бесцельная», «позитивная—негативная», «принятие—отвержение», «ожидаемая—неожиданная» и «конец-потусторонняя жизнь». Чтобы оценить величину угрозы, связанной со смертью, в исследовании измерялось расхождение между способами конструирования себя и способами конструирования смерти. С точки зрения теории личных конструкторов, угроза смерти высока, когда человек не способен конструировать смерть в связи с самим собой. По результатам измерения с помощью *Индекса Угрозы*, индивиды оценивали себя и свою собственную смерть в таких конструкторах, как «здоровый—больной», «сильный—слабый», «предсказуемая—случайная» и «полезная—бесполезная». Индивидуальный показатель угрозы представляет собой разницу между двумя наборами оценок — себя и смерти. Предполагалось, что в случае большого расхождения между оцениванием себя и оцениванием смерти, интерпретация конструктора смерти как имеющего отношение к Я повлечет за собой значительные изменения в системе конструкторов. Было обнаружено, что определенная таким образом угроза смерти была ниже у пациентов хосписа*, чем у обычных

* *Хоспис* — учреждение, где находятся безнадежно больные люди и где создается обстановка, помогающая сделать их уход из жизни психологически менее болезненным. (Примеч. пер.)

пациентов, находящихся на лечении в больнице, ниже у индивидов, открытых чувствам, по сравнению с теми, кто подавляет свои чувства, и ниже у самоактуализирующихся индивидов по сравнению с индивидами, менее ориентированными на рост и самоактуализацию.

Что делает понятия тревоги, страха и угрозы такими значимыми, так это то, что они вводят новое измерение в систему взглядов Келли на человеческое функционирование. Теперь видно, что динамика функционирования личности включает взаимодействие между желанием индивида расширить систему конструкторов и стремлением избежать угрозы разрушения этой системы. Индивиды всегда хотят сохранить и расширить свои системы предсказания. Однако перед лицом тревоги и угрозы индивиды могут ригидно держаться за узкую и ограниченную систему, вместо того чтобы отважиться на риск расширения своей системы конструкторов.

Резюме взглядов на процесс

Итак, Келли полагает, что организм активен, и не вводит в свою теорию понятий о каких-либо мотивационных силах. По Келли, люди похожи на ученых в конструировании событий, в прогнозировании и в стремлении расширять свою систему конструкторов. В отличие от ученых мы бываем иногда так встревожены неизвестным и так остро ощущаем угрозу со стороны чужого, что ищем абсолютных истин, за которые можно ухватиться, т.е. становимся догматиками. В то же время, когда мы ведем себя, как хорошие ученые, мы способны принять установку на открытость и распахнуть свою систему конструкторов разнообразию событий, составляющих нашу жизнь.

Рост и развитие

Келли никогда не высказывался определенно об источниках систем конструкторов. Он заявлял, что конструкторы происходят из наблюдений за повторяющимися паттернами событий. Но он мало занимался разработкой видов событий, которые приводят к различиям, например, между простой и сложными системами конструкторов. Комментарии Келли по поводу роста и развития ограничены замечаниями о развитии довербальных конструкторов в раннем детстве и интерпретацией культуры как процесса усвоенных ожиданий. Люди принадлежат к одной и той же культурной группе, поскольку они разделяют определенные способы интерпретации событий и имеют одни и те же ожидания, касающиеся поведения.

Исследования развития, связанные с теорией личных конструкторов, как правило, подчеркивают два типа изменений. Во-первых, проводились исследования роста сложности системы конструкторов по мере взросления человека (Crockett, 1982; Hayden, 1982; Loevinger, 1993). Во-вторых, проводились исследования качественных изменений в характере уже сформированных конструкторов и в способности детей быть более эмпатичными, или более осведомленными о системах конструкторов других людей (Adams-Webber, 1982; Donahue, 1994; Morrison & Cometa, 1982; Sigel, 1981). Что касается сложности системы конструкторов, то обнаруживается, что, по мере того как дети развиваются, увеличивается число доступных им конструкторов, они становятся способны к более тон-

кому различению и демонстрируют большую иерархическую организованность (или цельность) своих конструкторов. Что же касается эмпатии, то, становясь старше, дети лучше осознают, что многие события не связаны с их Я, и оказываются все более способными понимать конструкторы других людей (Sigel, 1981).

Были опубликованы два исследования, которые ставили вопрос о детерминантах сложных когнитивных структур. В одном исследовании было обнаружено, что уровень когнитивной сложности испытуемых связан с многообразием культурных влияний, которым они подвергались в детстве (Sechrest & Jackson, 1961), в другом — что родители когнитивно сложных детей чаще обеспечивали им автономию и реже проявляли авторитарность, чем родители детей, имеющих низкую когнитивную сложность (Cross, 1966). Вероятно, возможность наблюдать множество разных событий и испытывать много различных видов опыта благоприятна для развития сложной структуры. Можно также ожидать, что дети, которые переживают длительные и серьезные угрозы со стороны авторитарных родителей, будут формировать узко ограниченные и негибкие системы конструкторов.

Вопрос о факторах, определяющих содержание конструкторов и сложность их системы, относится к вопросам принципиальной важности. В особенности это касается образования, так как образование, видимо, отвечает за развитие сложных, гибких и адаптивных систем конструкторов. К сожалению, сам Келли очень мало высказывался на эту тему, и только теперь исследования начинают восполнять пробел в этой части теории.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Конструктор (Construct). В теории Келли способ восприятия, конструирования, или интерпретации, событий.

Конструктивный альтернативизм (Constructive alternativism). Позиция Келли, согласно которой не существует ни объективной реальности, ни абсолютной истины, а есть только альтернативные способы конструирования событий.

Зона, или диапазон, применимости (Range of convenience). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, те события или феномены, которые охватываются конструктором или системой конструкторов.

Фокус применимости (Focus of convenience). В теории личных конструкторов, разработанной Келли,

те события или феномены, которые лучше всего охватываются конструктором или системой конструкторов.

Полюс сходства (Similarity pole). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, полюс сходства конструктора — это то, в чем два элемента воспринимаются как похожие.

Полюс контраста (Contrast pole). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, контрастный полюс — это то, в чем третий элемент воспринимается как отличный от двух других элементов, использованных для формирования полюса сходства.

Вербальный конструктор (Verbal construct). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, кон-

структ, который можно выразить словами.

Довербальный конструкт (Pre-verbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который используется, но не может быть выражен словами.

Подводный (скрытый) конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который в принципе когда-нибудь может быть выражен словами, но в данный момент либо один, либо оба полюса конструкта не вербализуются.

Центральный (ядерный) конструкт (Core construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который является основным для системы конструктов индивида и который нельзя изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Периферический (второстепенный) конструкт (Peripheral construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который не является основным для системы конструктов и который можно изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Подчиненный конструкт (Subordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более низком уровне в системе конструктов и тем самым включается в контекст другого (главенствующего) конструкта.

Главенствующий (главный) конструкт (Superordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт,

который находится на более высоком уровне в системе конструктов и тем самым включает в свой контекст другие конструкты.

Репертуарный тест ролевых конструктов (Pen-тест) [Role Construct Repertory Test (Rep test)]. Тест, разработанный Келли для определения используемых человеком конструктов, связей между конструктами и того, как конструкты применяются к оценке конкретных людей.

Когнитивная сложность—простота (Cognitive complexity—simplicity). Аспект когнитивного функционирования человека, определяющийся на одном полюсе использованием множества конструктов, имеющих многообразные связи между собой (сложность), а на другом полюсе — использованием небольшого количества конструктов, имеющих ограниченные связи между собой (простота).

Тревога (Anxiety). Эмоция, выражающая чувство надвигающейся опасности или нависшей угрозы. Согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, тревога переживается, когда человек узнаёт, что его система конструктов не приложима к воспринимаемым событиям.

Страх (по Келли) [Fear (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, страх появляется, когда в систему конструктов человека должен войти новый конструкт.

Угроза (по Келли) [Threat (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, угроза появляется, когда человек осознает неотвратимость обширных изменений в своей системе конструктов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Теория личных конструкторов, разработанная Келли, подчеркивает значение способа, посредством которого человек конструирует, или интерпретирует, события.
2. Келли рассматривал человека как ученого — наблюдателя событий, который формулирует понятия, или конструкторы, чтобы упорядочить воспринимаемые феномены, и использует эти конструкторы для предсказания будущего.
3. В соответствии с позицией конструктивного альтернативизма не существует абсолютной истины. Скорее люди делают выбор из альтернативных интерпретаций и у них всегда есть возможность реинтерпретировать события.
4. Согласно Келли, у теории есть диапазон (зона) применимости, в которую входит все, что охватывается теорией, и фокус применимости, который определяет, в какой точке внутри данного диапазона теория работает лучше всего.
5. Келли рассматривал человека с точки зрения системы его личных конструкторов, т.е. описывал типы конструкторов, которые сформировал человек, и их организацию. Конструкторы формируются на основе наблюдений за сходством событий. Центральные (ядерные) конструкторы образуют основу системы, в то время как периферические конструкторы менее важны. Главенствующие конструкторы находятся на более высоких уровнях иерархии и включают другие конструкторы в качестве подчиненных, тогда как подчиненные конструкторы находятся на более низких уровнях иерархии.
6. Келли разработал Репертуарный тест ролевых конструкторов (Реп-тест) для диагностики содержания системы конструкторов человека и ее структуры. Реп-тест использовался для того, чтобы изучить степень когнитивной простоты или сложности человека, показывающую, насколько дифференцированно человек может воспринимать мир.
7. Келли не нуждался в понятии мотива. Вместо этого он полагал, что люди активны по своей природе, и постулировал, что люди превосходят события и стремятся предвидеть будущее. Изменения в системе конструкторов диктуются стремлением улучшить прогноз событий.
8. По Келли, человек испытывает тревогу, когда осознает, что события лежат за рамками системы конструкторов, переживает страх, когда новый конструктор появляется на горизонте, и чувствует угрозу, когда возникает опасность обширных изменений в системе конструкторов.
9. Некоторые конструкторы усваиваются еще до развития языка (двербальные конструкторы), но большинство конструкторов можно выразить словами. Здоровая, развивающаяся система конструкторов становится все более сложной, т.е. одновременно и более дифференцированной, и более целостной. Однако если человек всякий раз чувствует угрозу со стороны иных способов интерпретации жизни, его система конструкторов может остаться простой, ригидной и жестко фиксированной.

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: приложения и оценка теории Келли

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Психопатология
 - • Проблемы в системе конст-руктов
 - • Самоубийство и враждеб-ность
 - • Резюме
- Изменение
 - -Условия, благоприятствующие изменению
 - • Терапия фиксированных ролей
 - • Пример исследования
 - «Сравнение с другими под-ходами

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: РОНАЛД БАР-РЕТТ

- набросок самоописания
- Интерпретация, предложенная Келли

- Терапия фиксированных ролей

СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Реп-тест: теория личных конст-руктов
 - • Обсуждение данных

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ПОС-ЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства и недостатки теории
 - Резюме

СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ТЕОРИЯМИ

- Келли и Фрейд
- Келли и Роджерс
- Келли и теории черт
- Келли и теории научения
- Конструкты для описания теорий личности

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Хороший актер тратит много времени и энергии, «вживаясь в образ». Он должен думать о персонаже, которого играет, и понимать его настолько, что может погружаться в мир персонажа и видеть этот мир его глазами. Келли сказал бы, что актер должен научиться использовать *систему конструкторов* персонажа. И действительно, он отстаивал терапевтический подход, называемый *терапией фиксированных ролей*, который основывался на этой идее.

При терапии фиксированных ролей клиентов инструктируют, чтобы они действовали так, как если бы они были другими людьми — людьми, чья система конструкторов смогла бы справиться с дисфункциональными аспектами собственных систем клиентов. В этой главе мы рассмотрим клинические приложения разработанной Келли теории личных конструкторов. Келли считал, что любая значительная теория личности должна предлагать способы помощи людям. Он видел в психотерапии не только область, достойную внимания и интереса, но также и главный «фокус применимости» теории личных конструкторов.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как можно истолковать нарушения психологического функционирования с точки зрения когнитивной теории личных конструкторов?
2. Если принять теорию личных конструкторов, разработанную Келли, то какого от нее можно было бы ожидать подхода к психотерапии?
3. Нельзя ли использовать подход Келли с его акцентом на конструкторы как метод сравнения между собой разных теорий личности?

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Психопатология

Согласно Келли, психопатология — это неупорядоченная реакция человека в ответ на тревогу. Как и в теориях Фрейда и Роджерса, понятия тревоги, страха и угрозы играют главную роль в теории психопатологии, разработанной Келли. Тем не менее не нужно забывать, что эти понятия хотя и сохранились в старой терминологии, однако были переопределены в соответствии с теорией личных конструкторов.

По Келли, психопатология определяется как неупорядоченное функционирование **системы конструкторов**. Только плохой ученый сохраняет свою теорию неизменной и делает один и тот же прогноз, несмотря на повторяющиеся ошибки. Аналогичным образом патологическое поведение означает стремление сохранить содержание и структуру системы конструкторов, несмотря на повторяющуюся ошибочность или недостоверность прогнозов. В основании этой ригидной

привязанности к системе конструкторов лежат тревога, страх и угроза. Келли заявлял, что можно интерпретировать человеческое поведение как поведение, направленное на уход от тревоги. Психологические расстройства — это нарушения, включающие тревогу и безуспешные усилия вернуть себе утраченное чувство, что ты способен предвосхищать события:

Такое впечатление, что все нарушения общения — это нарушения, связанные с тревогой. «Невротическая» личность поглощена лихорадочными мыслями о новых способах интерпретации событий своего мира. Иногда такой человек озабочен «мелкими» событиями, иногда «крупными», но он всегда борется с тревогой. «Психотическая» личность, видимо, находит некоторое временное разрешение своей тревоги. Но это, как минимум, ненадежное решение; человек вынужден сохранять его перед лицом фактов, которые для большинства из нас были бы обескураживающими.

Источник: Kelly, 1955, pp. 895-896

Проблемы в системе конструкторов

Каковы те патологические способы, с помощью которых люди пытаются держаться за свои системы конструкторов перед лицом трудностей? Эти неудачные способы возникают в ответ на три вида трудностей: 1) при попытках приложить конструкторы к новым событиям; 2) при попытках использовать конструкторы для прогнозирования и 3) при попытках организовать систему конструкторов в целом. Давайте рассмотрим примеры неудачных действий в отношении каждой из трех категорий трудностей.

Примером патологического приложения конструкторов к новым событиям может служить создание конструкторов либо слишком **проницаемых**, либо слишком **непроницаемых**. Чрезмерно проницаемый конструктор впитывает в себя почти любое новое содержание, в то время как непроницаемый конструктор отталкивает любые нововведения. Чрезмерная проницаемость может привести к тому, что индивид будет использовать всего лишь несколько очень широко трактуемых конструкторов и с трудом распознавать важные различия между событиями и между людьми. Слишком много всего сообразится в кучу, как это бывает при использовании стереотипов. Чрезмерная непроницаемость может привести к раскладыванию каждого нового опыта по ячейкам, как если бы все было разное, и к отбрасыванию событий, для которых не находится ячейки. Эта модель реагирования обнаруживается у людей, для которых характерно навязчивое (компульсивное) поведение.

Пример патологического использования конструкторов для прогнозирования — это чрезмерная фиксированность! — **конструкторов** и чрезмерная **их податливость**. При чрезмерной фиксации человек делает однотипные прогнозы, невзирая на обстоятельства. При чрезмерной податливости он делает слишком различающиеся прогнозы с помощью одного и того же конструктора. Ни в одном из этих случаев прогноз не может быть точным, так как в обоих случаях человек игнорирует обстоятельства, которые требуют сдвигов в системе конструкторов: в первом случае давая один-единственный прогноз на все случаи жизни, а во втором — давая случайные хаотические прогнозы. Фиксацию можно наблюдать у людей с навязчивым поведением, для которых характерны ригидные ожидания, что жизнь всегда будет оставаться одной и той же, несмотря на изменения обстоятельств.

Чрезмерная податливость наблюдается у психотиков, система конструкторов которых настолько хаотична, что ее нельзя использовать для общения с другими людьми: «Они (клиенты-шизофреники) не испытывают дефицита конструкторов. Но что это за конструкторы!» (Kelly, 1955, p. 497).

Исследователи личных конструкторов изучали, насколько нестабильно и произвольно интерпретируют людей шизофреники. Например, в одном исследовании испытуемых просили проранжировать восемь фотографий по шести характеристикам: добрый, глупый, эгоистичный, искренний, скупой и честный. Затем их попросили повторить ранжирование снова, не опираясь на свои предыдущие оценки. Особенно интересны два вопроса. Во-первых, насколько сами понятия кажутся людям связанными между собой? Индекс связности измерялся по тому, насколько ранжирования фотографий по шести разным характеристикам были связаны друг с другом. Низкий коэффициент связности означал, что испытуемый обращался с этими шестью характеристиками, как будто они никак не связаны между собой. Во-вторых, ставился вопрос, насколько люди сохраняют свое ранжирование от первой серии ко второй? Так как фотографии были те же самые и в промежутках между сериями никаких дополнительных манипуляций не производилось, корреляция между рангами по двум сериям, по существу, служила мерой тест-ретестовой надежности, или согласованности оценок, выставленных одним и тем же человеком. В исследовании был использован коэффициент согласованности; низкий коэффициент согласованности означал, что человек в двух сериях применяет одни и те же понятия совершенно по-разному.

Несколько групп пациентов и группа нормальных испытуемых были протестированы указанным выше способом. Были подсчитаны средние коэффициенты связности и согласованности для каждой группы. Проверялась гипотеза, что шизофреники с нарушениями мыслительного процесса будут иметь особенно низкие показатели связности и согласованности, означающие слишком податливые и нестабильные конструкторы. Действительно, факты были именно таковы. По сравнению с пациентами, имеющими другие заболевания, и по сравнению с нормальными испытуемыми группа шизофреников с нарушениями мышления обнаружила более низкие показатели связности и согласованности (Bannister & Fransella, 1966). Итак, подобных пациентов можно охарактеризовать как по типам конструкторов, которые они формируют, так и по тому, как эти конструкторы ими используются.

И наконец, мы подходим к третьей группе патологических действий человека, возникающих при безуспешных попытках сохранить организацию системы конструкторов в целом. Примером этих трудностей могут служить **сжатие (constriction)** и **растягивание (dilation)**. Сжатие означает сужение системы конструкторов с целью свести к минимуму их несовместимость. Зона и фокус применимости системы конструкторов становятся очень маленькими. Сжатие, как правило, обнаруживается у людей, находящихся в состоянии депрессии, и у тех, кто ограничивает свои интересы и свое внимание, сводя их до минимума. Напротив, в случае растягивания человек пытается раздвинуть рамки системы конструкторов и реорганизовать ее так, чтобы она стала более всеобъемлющей. Крайнее растяжение наблюдается в поведении людей маниакальных, которые

прыгают от темы к теме и делают огульные, неоправданно широкие обобщения на пустом месте. Это выглядит так, как будто теперь абсолютно все можно впихнуть в систему конструкторов этого человека.

Следует заметить, что все эти проблемы касаются структурных характеристик системы конструкторов, а не их содержания. Исследований, посвященных психологическим трудностям, связанным с самим содержанием конструкторов, и отражающим интерес теории личных конструкторов, разработанной Келли, к альтернативным путям конструирования реальности, проводилось сравнительно мало (Winter, 1992). Некоторые теоретики личных конструкторов полагают, тем не менее, что даже если признавать равноправие альтернативных способов конструирования реальности, все же некоторые содержательные особенности конструкторов могут свидетельствовать о психологических трудностях индивида. Например, недостаток абстрактных конструкторов может затруднить индивиду возможность видеть связи между событиями, а недостаток межличностных конструкторов или эмоциональных конструкторов будет ограничивать способность человека различать оттенки межличностных отношений и эмоциональных переживаний.

Итак, в представлениях Келли о психопатологии фундаментальными являются стремление избежать тревоги (т.е. переживание, что данная система конструкторов не приложима к событиям) и стремление избежать угрозы (т.е. осознание близких всеобъемлющих перемен в системе конструкторов). Чтобы защититься от тревоги и освободиться от уфозы, индивид прибегает к средствам защиты — взгляд, который мало отличается от представлений Фрейда о тревоге и защитных механизмах. Действительно, Келли полагал, что перед лицом тревоги индивиды могут действовать таким образом, что это сделает их конструкторы недоступными вербализации. Так, например, при возникновении тревоги индивиды могут **утопить** один полюс конструктора или временно исключить элементы реальности, которые не вписываются в конструктор. Это реакции на тревогу, которые кажутся очень похожими на феномен вытеснения.

Самоубийство и враждебность

Описание этих несовершенных средств предотвращения тревоги и избегания уфозы изменения в системе конструкторов иллюстрирует попытки Келли интерпретировать патологическое поведение в рамках своей теории. Еще одна такая иллюстрация касается суицида. Согласно психоаналитическим представлениям, всякое самоубийство — это потенциальное убийство другого человека. Из-за тревоги или чувства вины враждебность, которая в ином случае была бы направлена на кого-то другого, обращается человеком против самого себя. Согласно теории личных конструкторов Келли, это не так. Келли (1961) истолковывал самоубийство как акт, совершаемый с целью доказать достоверность своей жизни, либо как акт ухода от действительности. В последнем случае самоубийство совершается из-за фатализма или тотальной тревоги: ход событий так очевиден, что нет смысла дожидаться результата (фатализм), либо все так непредсказуемо, что единственный определенный поступок, который можно совершить, — уйти со сцены. Как уже отмечалось, нам часто приходится выбирать между сиюминутной определенностью и более широким пониманием. В случае

суицида выбор совершается в пользу первой альтернативы и представляет собой предельное сжатие системы конструкторов. «Человеку с ограниченным, сжатым взглядом на окружающее, мир которого начинает рушиться, смерть может показаться единственной на данный момент определенной реальностью, которую он может потрогать руками» (Kelly, 1955, p. 64).

Хотя Келли не использовал понятие враждебности применительно к самоубийству, он признавал важность этого понятия для понимания человеческого функционирования. Тем не менее здесь, как и в других случаях, понятие переопределяется с точки зрения теории личных конструкторов. Келли проводил различие между понятиями агрессии и враждебности, что редко встречается в других теориях. Согласно Келли, **агрессия** включает активную экспансию системы конструкторов данного человека, причем эта экспансия не препятствует функционированию других людей. Напротив, **враждебность** фиксируется тогда, когда кто-то пытается заставить других людей вести себя в соответствии с его ожиданиями. Например, запугивание можно расценивать как проявление враждебности, потому что в этом случае тот, кто угрожает, ожидает от другого человека подчинения. С этой точки зрения, враждебный человек вовсе не стремится причинить другому вред. Скорее ущерб — это просто побочный результат стараний защитить свою систему конструкторов путем принуждения людей к ожидаемому поведению; акцент здесь делается на защите системы конструкторов. Понятиями, противоположными враждебности, являются любознательность и уважение к свободе действий других людей.

Резюме

Чтобы обобщить взгляды Келли на психопатологию, вернемся к его аналогии «человека как ученого». Ученые пытаются прогнозировать события с помощью теоретических знаний. Ученые создают плохие теории, когда они не рискуют вторгаться в область неизвестного, когда опасаются проверять гипотезы, чтобы не рисковать своими ставками, когда они цепляются за свои теории, несмотря на очевидные противоречия, когда они могут объяснить только очевидное и когда пытаются заявить, что объясняют нечто, что на самом деле выходит за пределы диапазона применимости их теорий. Если ученые строят свои теории подобным образом, мы говорим, что они просто плохие ученые. Если таким образом строят свои представления о мире обыкновенные люди, мы относимся к ним, как к больным. Когда люди знают, как сохранить широту взглядов, и в то же время умеют отличать вещи друг от друга, мы называем их творческими людьми и вознаграждаем их за усилия. Когда люди трактуют события слишком вольно или, наоборот, слишком узко и жестко, мы считаем, что они больны и обсуждаем необходимость госпитализации. Все это зависит от их конструкторов — и от того, как интерпретируют их конструкторы другие.

Изменение

Процесс позитивных изменений трактовался Келли как развитие и улучшение системы конструкторов. Если болезнь представляет собой настойчивое использование конструкторов, несмотря на их явную несостоятельность, то психотерапия — это процесс, в котором клиенту помогают улучшить прогнозира-

ние событий. В процессе психотерапии клиенты обучаются тому, как стать более успешными учеными. Психотерапия — это процесс реконструирования, т.е. перестройки системы конструкторов. Это означает, что некоторые конструкторы надо убрать, а некоторые новые — добавить, некоторые — сузить, некоторые — расширить, некоторые — сделать более проницаемыми, некоторые — менее проницаемыми. Каковы бы ни были особенности этого процесса, *психотерапия — это психологическая перестройка жизни.*

Условия, благоприятствующие изменению

Согласно теории Келли, формированию новых конструкторов благоприятствуют три условия. *Первое и, возможно, самое важное условие заключается в том, что должна быть создана атмосфера экспериментирования.* Это означает, к примеру, что в терапевтическом процессе «человек не "играет на результат"». Считается, что конструкторы, следуя истинно научной традиции, надо «примерять», проверяя, подходят ли они мне» (Kelly, 1955, p. 163). В психотерапии создается атмосфера открытых возможностей и принимается язык гипотез. Психотерапия выступает как форма экспериментирования. В терапии создаются конструкторы (гипотезы), ставятся эксперименты и гипотезы пересматриваются в зависимости от результатов их проверки. Вооружая клиента инструментами для экспериментирования и побуждая его выдвигать гипотезы, создавая свободную атмосферу, терапевт помогает клиенту развиваться как ученому.

Второе ключевое условие изменения — это *обеспечение новыми элементами.* Условия, благоприятствующие изменению, требуют новых элементов действительности, относительно не связанных старыми конструкторами. Пространство терапии — это «защищенная среда», в которой новые элементы могут признаваться и человек может не бояться столкновения с ними. Сам терапевт представляет собой новый элемент, по отношению к которому клиенты могут начать создавать новые конструкторы. Именно в этот момент возникает вопрос о *переносе (трансфере)* и терапевт может спросить: «Какую роль клиент предназначает мне на этот раз?» Клиенты могут попытаться перенести конструктор из своего репертуара, успешно использовавшегося в прошлом, и применить его для интерпретации своих терапевтов. Они могут конструировать терапевта в качестве родителя, в качестве отпускающего грехи, в качестве фигуры, наделенной властью, престижной фигуры, или в качестве партнера, «играющего в поддавки». Каково бы ни было содержание трансфера, терапевт пытается вбросить в терапевтическую среду новые, свежие элементы в атмосферу, стимулирующей воображение и экспериментирование.

Наряду с этим терапевты обеспечивают и третье условие изменения: они создают *возможность проверки конструкторов*, предоставляя необходимую для этого информацию. Нам известно, что знание результатов облегчает обучение. Мы знаем, что в случае доброжелательной поддержки и проницаемости системы конструкторов опровержение конструкторов приводит к изменению (Bieri, 1953; Rosh, 1952). Терапевт снабжает клиента новыми элементами ситуации, в которой клиент поначалу пытается использовать старые конструкторы. Задача терапевта — поделиться с клиентом своим личным восприятием и своей реакцией на клиента, благодаря чему клиент может проверить свои собственные гипотезы.

зы: «Давая клиенту обратную связь в форме реакций на широкое разнообразие выдвигаемых им конструкций, часть из которых весьма вольные, фантастические или сомнительные, терапевт предоставляет клиенту возможность соотнести конструкты с реальностью — возможность, которая при нормальных обстоятельствах ему недоступна» (Kelly, 1955, p. 165).

Терапия фиксированных ролей

Мы знаем, что люди различаются по способности сопротивляться изменениям и что ригидность (инертность) связана с психопатологией (Pervin, 1960a). Тем не менее, если создать атмосферу экспериментирования, «вбросить» новые элементы и обеспечить обратную связь, позволяющую проверить себя, люди все-таки меняются. И наоборот, условия, препятствующие изменению, включают угрозу, поглощенность старым материалом и отсутствие «лаборатории», в которой можно было бы экспериментировать. Именно в поисках условий, благоприятствующих изменению, Келли разработал специфическую технику терапии — **терапию фиксированных ролей**.

Терапия фиксированных ролей исходит из того, что психологически человек есть именно то, каким он себя представляет, а также то, что он делает. Терапия фиксированных ролей побуждает клиента *интерпретировать себя по-новому, вести себя по-новому* и тем самым *становиться новым человеком*. Цель всей этой процедуры — восстановить дух исследования, превратить конструирование жизни в творческий процесс. Келли настороженно относился к увлечению понятием «быть самим собой» в том смысле, как его использовал Роджерс (см. главы 5 и 6). Кем еще может быть человек, если не самим собой? Для Келли идея «оставаться самим собой» была лишена интереса и духа приключения. Вместо этого он считал, что люди не должны бояться воображать себя кем-то другим, играть разные роли и тем самым развиваться.

В процессе терапии фиксированных ролей клиентам представляют набросок новой личности, которую просят сыграть. Опираясь на свое предварительное понимание данного клиента, группа психологов собирается и составляет описание новой личности, нового человека. Задача клиента заключается в том, чтобы вести себя так, как если бы он был этим человеком. Наброски личности, сделанные для каждого клиента в отдельности, предполагают развитие новой личности. Многие характеристики, представленные в наброске, резко контрастируют с реальным поведением человека. Исходя из теории конструкторов Келли полагал, что людям, может быть, легче сыграть то, что им кажется совершенно не похожим на их привычное поведение, чем пытаться просто немножко изменить себя. Набросок составлен так, что предположительно запускает процессы, которые должны сказаться на всей системе конструкторов. Терапия фиксированных ролей не стремится к частичной переделке и приспособлению небольших частей системы. Наоборот, она направлена на перестройку личности в целом. Она предлагает клиенту новую роль, новую личность, в отношении которой можно проверить новые гипотезы; она предоставляет клиенту возможность выверить новые пути интерпретации событий, находясь под защитой воображаемой роли.

Каким образом работает метод терапии фиксированных ролей? После того как набросок личности придуман, его предъявляют клиенту. Клиент решает, хотелось бы ему поближе узнать эту придуманную личность и будет ли он чувствовать себя достаточно комфортно с подобным человеком. Это делается для того, чтобы убедиться, что новая личность не несет слишком большой угрозы для клиента. На следующей фазе терапевт предлагает клиенту действовать так, как если бы он был этой самой личностью. Приблизительно на две недели клиента просят забыть о том, кто он есть на самом деле, и представить себя этим человеком. Если новую личность зовут Том Джонс, то клиенту говорят следующее: «На две недели постарайтесь забыть, кто вы есть и каким вы когда-либо были. Вы — Том Джонс. Вы ведете себя, как он. Вы думаете так же, как он. Вы разговариваете со своими друзьями так, как, по-вашему, мог бы говорить он. Вы действуете так, как, по-вашему, мог бы действовать он. Вы даже можете жить его интересами и наслаждаться тем, что могло бы доставить ему удовольствие». Клиент может сопротивляться, он может чувствовать, что это спектакль, лицемерие и притворство, но, принимая во внимание все эти трудности, его побуждают попробовать и понаблюдать, что получится. Клиенту не говорят, что этот образ — именно то, в кого он должен в конце концов превратиться, а просто просят примерить на себя эту новую личность. Его просят на время отказаться от себя, чтобы получить возможность открыть себя.

В течение последующих недель клиент ест, спит и чувствует себя в роли. Периодически он встречается с терапевтом, чтобы обсудить проблемы, возникающие при разыгрывании роли. Во время терапевтических сеансов возможны «репетиции» того, как воплотить в жизнь набросок новой личности, чтобы терапевт и клиент могли исследовать, как действует новая система конструкторов, когда она используется в реальности. Терапевт должен быть готов играть разнообразных людей и создавать вдохновляющую атмосферу открытых возможностей. Терапевт должен в любой момент «сильно подыгрывать актеру-клиенту, который еще только нащупывает свою линию и путает свою роль» (Kelly, 1955, p. 399).

Терапия фиксированных ролей — не единственная терапевтическая техника, которую обсуждал и использовал Келли (Bieri, 1986). Тем не менее именно эта техника особенно тесно ассоциируется с теорией личных конструкторов, разработанной Келли, и проясняет некоторые принципы личностного изменения, провозглашаемые этой теорией. Цель терапевтического изменения — индивидуальная перестройка самого себя. Индивид отбрасывает некоторые конструкторы, создает новые, делает одни конструкторы более жесткими, а другие, наоборот, — более податливыми и создает систему конструкторов, которая ведет к более точному прогнозу. Терапевт побуждает клиента воображать, экспериментировать, проговаривать альтернативы и реинтерпретировать прошлое в свете новых конструкторов. Процесс терапии сложен. К разным клиентам надо находить разный подход, надо преодолевать сопротивление изменению. Тем не менее позитивное изменение возможно, когда хороший режиссер помогает разыгрывать человеческую драму или когда хороший учитель помогает формировать творческого ученого.

Пример исследования

Исследования в области психотерапии сосредоточены на тех особенностях системы конструкторов и терапевтических отношений, которые вызывают изменение. Как можно было ожидать, получены факты, свидетельствующие о том, что главенствующие конструкторы труднее изменить, чем подчиненные: предположительно потому, что изменение первых угрожает гораздо большими разрушениями системы конструкторов. Факты также показывают, что конструкторы должны стать более податливыми, прежде чем произойдут изменения. Решающую роль в размягчении конструктора играет знакомство человека с новыми элементами. В этой связи Лэндфилд (Landfield, 1971) обнаружил, что необходимо иметь определенное сходство конструкторов терапевта и клиента, чтобы облегчить общение между ними, но в то же время некоторые структурные различия, видимо, способны облегчить изменение личности клиента. Психотерапия, следовательно, предполагает такие отношения клиента и терапевта, которые облегчают перестройку системы личных конструкторов клиента.

Терапевты, работающие в данном направлении, пытались исследовать практический потенциал теории Келли разными способами и в разных ситуациях (Epting, 1984). В некоторых случаях это означало существенные изменения в процедуре. В одной из работ использовали воображение, чтобы восстановить события прошлого и их реинтерпретировать (Morrison & Cometa, 1982). Например, одна пациентка конструировала своего отца только в негативных терминах. Однако после применения техник, использующих воображение, она смогла припомнить и представить сцены, в которых ее отец проявлял себя с хорошей стороны, что привело к появлению новых конструкторов и к большей проницаемости тех конструкторов, которые у нее уже были. Тем не менее, несмотря на все предпринимаемые усилия, многое в разработанном Келли теоретическом подходе к терапии остается неизученным.

Сравнение с другими подходами

Терапия личных конструкторов, как и вся теория в целом, имеет сходства с другими терапевтическими подходами, хотя она не идентична им (Winter, 1992). Если говорить о психоанализе, то Келли с большим уважением относился к Фрейду и принимал — иногда с оговорками — такие психоаналитические понятия, как бессознательное, тревога и защита, перенос и сопротивление изменению. В то же время Келли отвергал психоаналитическую теорию и то значение, которое психоанализ придавал инсайту как открытию истины, или реальности. Для Келли терапия была скорее процессом интерпретации и реинтерпретации, а не открытием реальности, или неосознаваемой истины.

Подход Келли к психотерапии можно считать близким и к феноменологическому подходу (Роджерс), и к гуманистическо-экзистенциальному подходу с их акцентом на значение, внутренний опыт, самоактуализацию и с их холистским представлением о человеке. В то же время Келли считал терапевта гораздо более активным участником терапевтического процесса и, сосредоточиваясь на разыгрывании ролей, гораздо меньше значения придавал подлинности и искренности терапевта. В отличие от Роджерса Келли полагал, что «клиент прихо-

Таблица 11.1. Сравнение терапии личных конструкторов с другими терапевтическими подходами

Психотерапевтический подход	Сходство	Различия
Психоанализ	Бессознательное (скрытые, подводные конструкторы), тревога и защита, перенос	Конструктивный альтернативизм в отличие от вскрытия правды (инсайта)
Феноменология	Целостность (холизм), акцентирование значения и внутреннего опыта, важность роста	«Клиент приходит к терапевту не за тем, чтобы в течение часа наблюдать его искренность, а чтобы получить помощь» (Kelly, 1955, p. 1153)
Гуманистическо-экзистенциальный подход		
Теории научения и бихевиоризм	Акцент на экспериментирование с новыми способами поведения и на проверку гипотез (конструкторов)	«Смотреть только на поведение — значит потерять целостное представление о человеке» (Kelly, 1969, p. 137)

дит к терапевту не для того, чтобы в течение часа наблюдать его искренность, а чтобы получить помощь» (Kelly, 1955, p. 1153). Если сравнивать терапию конструкторов с поведенческой терапией, то общее с ними у Келли — отношение к экспериментированию и проверка конструкторов посредством новых способов поведения. Однако он считал в то же время, что «смотреть только на поведение — значит потерять целостное представление о человеке» (Kelly, 1969, p. 137). Терапевты, работающие с конструкторами, часто критикуют бихевиоральных терапевтов также и за то, что они навязывают клиентам свои собственные конструкторы.

И наконец, можно провести короткое сравнение и с теми когнитивными теориями личности, которые будут рассмотрены в последующих главах. Хотя терапия личных конструкторов имеет много общего с этими подходами в том, что касается внимания к проблемным когнициям и проблемным системам конструкторов, однако она более примирительно относится к роли эмоций и меньше подчеркивает важность нереалистических мыслей и когниций. Если коротко суммировать все вышесказанное, то терапевты—сторонники Келли рассматривают терапию как перестройку системы конструкторов, как процесс, в котором терапевты выступают в качестве активных участников, призванных помочь клиентам действовать, чувствовать и мыслить в самых разных формах и направлениях, открывая новые способы интерпретации себя и своей жизни (табл. 11.1).

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: РОНАЛД БАРРЕТТ

С феноменологической позиции и с точки зрения теории личных конструкторов, разработанной Келли, клиент всегда прав. Хотя клиницисты могут интерпретировать события по-иному, им никогда не следует пренебрегать интерпре-

тациями своих клиентов. Отсюда вытекало известное заявление Келли: «Если вы не знаете, что у человека не в порядке, спросите его самого, он вам скажет». Для лучшего понимания пациентов оказалось полезным дать им написать очерк о своем характере. Одним из таких пациентов был Роналд Барретт, студент университета, который пришел на консультацию с жалобами на трудности в академической, профессиональной и социальной адаптации.

Набросок самоописания

Очерк о своем характере Роналд начал с того, что оценил себя как человека, который выглядит тихим и спокойным, отметив, что ему не нравится вызывать к себе повышенное внимание. Однако он сообщил, что, несмотря на тихое поведение на публике, он довольно легко вспыскивает по любому поводу. Он редко публично демонстрирует свой гнев, но легко впадает в состояние фрустрации и возбуждения, видя свои или чужие ошибки. Он считал, что многое в его поведении объясняется стремлением произвести впечатление на других и показать, что он внимательный и искренний человек. Он рассматривал мораль и этику как руководство к действию, а чувство вины считал расплатой за недостаточную доброту. Роналд написал о себе, что он стремится быть точным, логичным, внимательным к мельчайшим деталям. И наконец, он написал, что считает себя негибким человеком и слишком серьезно относится к тому, чтобы поцеловать женщину.

Интерпретация, предложенная Келли

При обсуждении этого наброска, Келли заметил, что в соответствии с традиционными представлениями высказывания Роналда о самодисциплине следовало бы трактовать как аспекты навязчивого (компульсивного) поведения. Однако, выходя за рамки этих представлений, Келли предложил взглянуть на мир глазами клиента. Анализируя позицию Роналда, Келли подчеркнул необходимость посмотреть на то, в каком порядке представлен материал, каким образом он организован, на термины (внимательность, искренность, мораль, этика, вина, добросердечность), которые использовались в тексте, на темы, которые повторялись по нескольку раз, и на сходства и противопоставления, которые содержались в тексте. Подойдя к материалу подобным образом, Келли сделал следующие выводы:

1. Настойчивое подчеркивание Роналдом того, что он должен выглядеть спокойным и тихим, означает, что он очень чувствителен к мнению окружающих. Стремление сохранять маску на публике, по-видимому, имеет для него решающее значение.
2. Весьма существенным кажется контраст между внешним спокойствием Роналда и его чувством, что он сидит на пороховой бочке из-за своего взрывного характера. Видимо, в поведении других его расстраивает то, что он видит и осуждает в себе, — потеря интеллектуального контроля.
3. Он сообщает о несоответствиях в своем поведении и, видимо, осознает разрывы в своей системе конструктов.

4. Искренность — ключевой конструкт, и она связана с внимательностью и добросердечием. Следовательно, характеристики неискренности, невнимательности и недобросердечия тоже являются решающими в его конструировании событий. Он, видимо, колеблется между этими полюсами, и не один из них его полностью не устраивает.
5. Он, видимо, использует самокритику и самокоррекцию как интеллектуальные процессы с целью избежать взрывов. Его «зацикленность» на деталях — это способ вести безупречную жизнь.
6. Роналд, похоже, думает в терминах «ничего кроме» и все знает заранее, используя априорные конструкты и стереотипы. Он конкретен в описаниях событий и не слишком увлекается игрой воображения.

Терапия фиксированных ролей

Ко времени составления самоописания Роналд прошел несколько терапевтических сеансов. Но эти сеансы не относились к терапии фиксированных ролей. Позже такая терапия была предпринята, и началась она с наброска фиксированной роли, сочиненного группой клиницистов. Центральной темой этого наброска было стремление искать ответ скорее в скрытых чувствах других людей, нежели в дискуссиях или спорах с ними. Портрет человека, получившего имя Кеннет Нортон, подчеркивал внимание к чувствам. Здесь приводится полностью набросок роли Кеннета Нортон в таком виде, как он был предъявлен Роналду Барретту.

Кеннет Нортон представляет собой тип мужчины, который через несколько минут после начала общения каким-то образом заставляет вас почувствовать, что он давно близко знаком с вами. Это происходит не потому, что он задает какие-то особенные вопросы, а из-за того, с каким пониманием он умеет слушать: как будто он обладает способностью читать по вашим глазам, что происходит у вас внутри. Вскоре кажется, что то, что важно для вас, важно и для него. Таким образом, он не только слышит, что вы говорите, но и улавливает те запятые, заминки и акценты, которые вы расставляете в своей речи, и те легкие оттенки чувств и значений, которые с ними связаны.

Полная поглощенность Кеннета Нортон мыслями и чувствами людей, с которыми он беседует, по-видимому, не оставляет места для сосредоточенности на самом себе. Если подобные мысли и чувства и приходят ему в голову, то, очевидно, он может уделить им лишь какие-то доли секунды, учитывая его стремление видеть мир глазами своих собеседников. И это не значит, что он стыдится себя. Скорее это означает, что он слишком сильно увлечен открывающимися ему мирами людей, которые его окружают, чтобы заниматься самокопанием или критикой в свой адрес, даже если и промелькнет подобная мысль. Конечно, некоторые могут посчитать, что само это качество — в каком-то роде недостаток. Пусть даже так, но таков типаж парня по имени Кеннет Нортон, и ведет он себя подобным образом абсолютно искренне.

Девушки привлекают его многим, не в последнюю очередь — волнующей возможностью понять женскую точку зрения на жизнь. В отличие от некоторых мужчин он не является «охотником за женщинами», но, поскольку он такой искусный слушатель, вскоре они начинают активно добиваться его внимания. И он этим счастлив, это доставляет ему удовольствие. Со своими родителями и в своем собственном доме он более склонен выражать собственные мысли и чувства. Таким образом, он дает своим родителям возможность разделять и поддерживать его новые увлечения и достижения.

Источник: Kelly, 1955, pp. 374-375

Сначала у Роналда были трудности в понимании роли, которую он должен был играть, и он не слишком преуспевал в этом. Тем не менее однажды он встретил в кино бывшую одноклассницу и обнаружил, что с ней роль получилась лучше, чем с кем-либо другим. Действительно, через некоторое время после начала беседы она сделала ему ряд комплиментов и сказала, что он сильно изменился (подразумевалось, что к лучшему) с тех пор, как поступил в колледж. Какое-то проигрывание этой роли осуществлялось и на терапевтических сеансах. Временами Роналд отклонялся от роли и снова впадал в прежнее состояние доминирования в беседе любой ценой. Но в остальное время он был способен завязывать разговор и вызывать на откровенность терапевта, который на сеансах играл роли самых разных людей из жизни Роналда. Когда Роналд вел себя, как Кеннет Нортон, терапевт вознаграждал его похвалами и комплиментами.

Хотя первоначально Роналду, представляющему в роли Кеннета Нортон, не хватало спонтанности и теплоты, постепенно он начал чувствовать себя в этой роли комфортно. Он сообщал терапевту, что стал вести себя более уверенно в разных компаниях, меньше ссориться с приятелями, и ему кажется, что он начал продуктивнее работать. Когда Роналд описал трудную ситуацию, терапевт спросил его, как, по его мнению, справился бы с ситуацией Кеннет Нортон, и затем уговорил Роналда отрететировать роль по отношению к этой ситуации. Роналд вел себя с гораздо большей теплотой и спонтанностью, чем обычно, и терапевт поздравил его с этим, чтобы подкрепить новое поведение. Вообще терапевт, как правило, пытался подкреплять любое проявление нового поведения, которое демонстрировал Роналд.

Терапия Роналда Барретта была вынужденно прервана, так как после нескольких сеансов для него пришла пора покинуть колледж. К сожалению, у нас нет данных, какие точно изменения произошли и как долго они сохранялись. Например, было бы очень интересно узнать, как ответил бы Роналд на Реп-тест до начала терапии, в конце терапии и по прошествии какого-то времени после. (Именно подобной схемы придерживался в некоторых своих исследованиях Роджерс.) В любом случае мы получили представление о том, как последователь Келли может интерпретировать конкретного индивида и как он может вовлечь клиента в творческий процесс изменения.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Реп-тест: теория личных конструктов

Джим прошел групповую форму Реп-теста Келли отдельно от других тестов (рис. 11.1). Как помнит читатель, в этом тесте испытуемому предъявляют список ролей и он должен сформулировать конструкты, определяющие сходство и различие между носителями этих ролей. В формулировании содержания этих конструктов испытуемый полностью свободен. Как отмечалось в главе 10, Реп-тест логически вытекает из теории Келли.

Две главные темы присутствуют в конструктах, сформированных Джимом. Первая тема — это *качество межличностных отношений*. В общем, это касается

ПОЛЮС СХОДСТВА КОНСТРУКТА	ПОЛЮС КОНТРАСТА КОНСТРУКТА
Удовлетворен собой	Сомневается в себе
При общении со студентами не интересуется ими как людьми	При общении со студентами интересуется ими как людьми
Приятный	Противный
Чувствует настроение других людей	Не чувствует настроение других людей
Отзывчивый, общительный	Интровертированный, замкнутый
Интроспективный—«зацикленный»	Довольный собой
Интеллектуально динамичный, с богатым воображением	Земной и предсказуемый
Выдающийся, успешный	Посредственный
Противный	Очень располагающий к себе
Довольный жизнью	Несчастный
Робкий, неуверенный в себе	Уверенный в себе
Знающий жизнь, широкомыслящий	Ограниченный, узкомыслящий
Открытый, легко понимаемый	Сложный, не подпускающий к себе
Способный на большую любовь	Ориентированный больше на самого себя
Самодостаточный	Нуждается в других
Беспокоится о других людях	Равнодушен ко всему, кроме своих интересов
Так «зациклен» на себе, что психологическое здоровье находится под вопросом	В основном здоров и стабилен
Готов ранить людей ради «объективности»	Не хочет причинять боль людям, если может этого избежать
Консервативный, узкомыслящий	Либеральный, широкомыслящий
Не хватает уверенности в себе	Уверенный в себе
Чувствительный (сенситивный)	Бесчувственный, эгоцентричный
Не хватает самообладания в обществе	Уравновешенный, умеющий уверенно держаться в обществе
Умный, ясно мыслящий	Средний по интеллекту

Рис. 11.1. Данные Реп-теста — Случай Джима.

того, теплы ли люди и открыты или же они холодны и нарциссичны. Эта тема звучит в таких конструктах, как «любящий других—ориентированный на себя», «чувствительный (сенситивный)—бесчувственный», «интересующийся людьми—не интересующийся людьми». Вторая главная тема касается безопасности и выражается в таких конструктах, как «"зацикленный"-здоровый», «неуверенный в себе—уверенный в себе», «удовлетворенный жизнью—несчастный». Частота, с которой появляются конструкты, относящиеся к этим двум темам, свидетельствует о том, что Джим имеет относительно ограниченный взгляд на мир, т.е. многие интерпретации событий у Джима связаны с категориями тепла—холода и безопасности—незащищенности.

Как эти конструкты соотносятся с конкретными людьми? В тех случаях, когда среди сравниваемых персонажей был он сам, Джим использовал конст-

рукты, выражающие неуверенность, незащищенность. Так, Джим считает себя похожим на свою сестру (так «заикленную», что ее психологическое здоровье находится под вопросом) по контрасту со своим братом, который в основном здоров и стабилен. В двух других случаях он видит себя человеком, которому недостает уверенности в себе и умения держаться в обществе. Такая интерпретация резко отличается от тех конструктов, которые используются Джимом для характеристики своего отца. Отца он интерпретирует как интровертированного и замкнутого человека, но одновременно самодостаточного, имеющего широкие взгляды, выдающийся интеллект и преуспевающего.

Интересны конструкты, используемые Джимом в отношении матери. Они тоже указывают на конфликт. С одной стороны, Джим интерпретирует мать как открытую, общительную и любящую, с другой — она воспринимается приземленной, предсказуемой, узкомыслящей и консервативной. Особенно интересен конструкт «узкомыслящая, консервативная», так как в этом случае мать Джима объединяется в пару с персонажем, с которым сам Джим чувствует себя наиболее дискомфортно. И вот мать и этот персонаж, с которым Джим чувствует себя наиболее дискомфортно, противопоставляются отцу, который характеризуется как либерал с широкими взглядами. Комбинация всех оцениваемых наборов персонажей показывает, что идеал Джима — это некто теплый, хорошо чувствующий других людей, умный, имеющий широкие взгляды и к тому же успешный. Женщины в его жизни — мать, сестра, его девушка и бывшая подруга — обладают частью желанного набора характеристик, но каждой из них чего-то не хватает.

Обсуждение данных

Реп-тест дает нам ценные сведения о том, как Джим интерпретирует свое окружение. Тем самым мы продолжаем использовать феноменологический подход, который обсуждался в связи с Роджерсом, и снова обнаруживаем, что Джим воспринимает мир обычно с помощью двух главных конструктов: «теплые—холодные межличностные отношения» и «защищенные, уверенные—незащищенные, неуверенные люди». Благодаря Реп-тесту мы начинаем понимать, почему Джим так ограничен в своих взаимоотношениях с людьми и почему ему так трудно быть творческим. Ограниченность его мира рамками только двух конструктов едва ли оставляет ему возможность общаться с людьми как с индивидуальностями и вместо этого вынуждает его воспринимать людей и проблемы стереотипным, традиционным, образом. Мир, содержащий так мало разнообразия, едва ли может взволновать и вдохновить, а постоянная угроза, которую несут в себе черствость окружающих и отвержение с их стороны, вполне вероятно, может наполнить Джима чувством уныния.

Данные, полученные по Реп-тесту, как и сама теория Келли, выглядят очень интригующе. То, что там содержится, кажется очень ясным и ценным, но невольно задаешь себе вопрос, а чего там не хватает, что отсутствует. Возникает ощущение, что ты видишь скелет структуры личности, но все, что тебе достается — это кости. То, каким образом Джим конструирует себя и свое окружение, действительно составляет важную часть его личности. Диагностирование его конструктов и его системы конструктов помогает нам понять, как он интерпретирует события и как он подходит к прогнозированию будущего. Но где мясо на этих костях —

образ индивида, который не может быть тем, кем себя считает, индивида, пытающегося быть теплым на фоне враждебности и стремящегося устанавливать отношения с женщинами, хотя сам не может разобраться в своих чувствах к ним?

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Почти все теоретики в области психологии личности сегодня пытаются ввести в свои концепции когнитивные процессы и переменные, и не важно, заполняют ли они ими только часть личностного пространства или все это пространство в целом. Как говорилось во введении, теория Келли предвосхитила многие из этих открытий. По словам одного из последователей Келли, «теория Келли, по иронии судьбы, может наслаждаться тем, что с возрастом становится все современнее» (Neimeyer, 1992, p. 995).

Хотя теория Келли привлекла к себе значительное внимание, когда была опубликована в 1955 г., в последующее десятилетие она не вызвала к жизни никаких особенных исследований. Тем не менее впоследствии многие направления, указанные теорией личных конструктов, были подробно исследованы учеными (Neimeyer & Neimeyer, 1992). Основное внимание было направлено на Реп-тест и систему личных конструктов. Изучение надежности Реп-теста показало, что ответы испытуемых о конкретных исполнителях ролей и конструкты, которые используются для их оценки, довольно устойчивы во времени (Landfield, 1971). Помимо этого Реп-тест применялся для изучения разных групп индивидов, имеющих психологические проблемы, а также для изучения систем конструктов у супружеских пар и у людей с различными межличностными отношениями (Duck, 1982). Модификации Реп-теста были использованы для того, чтобы изучить когнитивную сложность системы конструктов, восприятие ситуаций и, как уже отмечалось, применение невербальных конструктов. Действительно, по Реп-тесту было проделано такое количество исследований, что Лэндфилд, главный апологет теории Келли, как-то спросил: «Не будет ли парализована вся наша экспериментальная работа по психологии личных конструктов, если принять пятилетний мораторий на применение традиционных Реп-решеток?» (цит. по: Bonarius, Holland & Rosenberg, 1981, p. 3).

Почти каждому аспекту теории Келли было уделено хотя бы некоторое внимание исследователей (Mancuso & Adams-Webber, 1982). Особенно привлекательными оказались темы, касающиеся организации системы конструктов и изменений в этой организации, связанных с развитием (Crockett, 1982). Выделенные принципы развития показывают, что есть много похожих моментов в теориях развития, разработанных Келли и Пиаже: 1) признание прогрессивного движения от глобальной недифференцированной системы к дифференцированной целостной системе; 2) рост использования абстрактных структур с целью охвата большего количества информации более экономным способом; 3) развитие как ответ на попытки ввести новые элементы в когнитивную систему; 4) развитие когнитивной системы как целостной системы в отличие от простого добавления к ней новых частей или элементов.

Несмотря на широкое разнообразие эмпирических исследований и растущий интерес к применению теории личных конструктов, определенные проблемы все же остаются нерешенными. К этим проблемам мы сейчас и обратимся.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Мы имели возможность познакомиться с теорией личности, которая осмеливается призывать нас изменить наш образ мыслей, по-другому интерпретировать природу человека и личностные процессы. Какое-то время мы пытались рассматривать теорию внутри ее собственных рамок, теперь пришло время оценить преимущества и недостатки теории и сравнить ее с другими подходами, рассмотренными ранее.

Достоинства и недостатки теории

Теорию Келли можно рассматривать как преимущественно когнитивную, учитывая ее акцент на способах, которыми индивиды воспринимают и перерабатывают информацию о мире, и использование ею Реп-теста — метода, позволяющего выявить понятия, используемые человеком. И как таковая теория личных конструктов, разработанная Келли, конечно придерживается (насколько возможно) когнитивного взгляда на поведение человека. Структурная модель с ее акцентами на конструктах и на системе конструктов, безусловно, представляет собой значительный вклад в теорию личности. Анализ поведения с точки зрения индивидуальной интерпретации (конструирования) событий оказывается полезным и для теории, и для практики. Этот анализ позволяет рассматривать как уникальные аспекты поведения индивидов, так и многое в этом поведении, что носит закономерный или повторяющийся характер. Поскольку акцент Келли на когнитивные структуры оказал влияние на современные исследования когнитивного стиля, то можно утверждать, что его теория внесла значительный вклад в экспериментальные исследования. Реп-тест, идея которого прямо вытекала из теории, стал важным средством диагностики. Хотя этот метод был некоторыми специалистами раскритикован за то, что он настолько гибок, что его невозможно полностью контролировать (Vernon, 1963), всеми остальными он признается в высшей степени плодотворным методом, поддающимся количественному анализу (Kleinmuntz, 1967; Mischel, 1968). Но для Реп-теста, как, впрочем, и для всей теории в целом, существенная проблема остается нерешенной: от испытуемого требуется обязательно использовать слова, в то время как теория признает и существование довербальных, или «утопленных», конструктов. Учитывая клиническое значение подобных конструктов, отсутствие способов их измерения является серьезным недостатком.

Во взглядах Келли на процесс имеется несколько интересных аспектов. Эти взгляды явно расходятся с представлениями Фрейда и других теоретиков о снижении (редукции) влечения, или напряжения. Однако взгляды Келли на процесс оставляют и много нерешенных вопросов. Не совсем ясно, что же порождает

дает действие индивида, на какой основе оно строится? Например, как индивид узнаёт, какой конструкт лучше всего позволяет предугадывать события? Откуда известно, какой полюс конструкта (полюс сходства или полюс контраста) использовать? И еще: от чего зависит реакция индивида на несостоятельность прогноза (Sechrest, 1963)? Например, от чего зависит, будет ли новая информация вкладываться в старые конструкты или же конструкты будут меняться, чтобы приспособиться к новой информации?

В своем обзоре теории, предложенной Келли, Брунер (Bruner, 1956) называет ее самым значительным вкладом в теорию личности за десятилетие с 1945 по 1955 г. Совершенно ясно, что многое в этой теории было ново и полезно. Однако одни области психологии в большей степени, чем другие, оказались в зоне применимости теории личных конструктов. Так, например, до недавнего времени теория мало что могла сказать о процессах роста и развития. Теория Келли предлагает интересный анализ тревоги, но почти ничего не говорит о таком важном состоянии, как депрессия. Фактически полностью сосредоточившись на когнитивных аспектах (что само по себе очень ценно), теория дает весьма ограниченное представление о человеке в целом. Хотя Келли и отрицал это обвинение, его теории все же заметно не достает внимания к человеческим чувствам и эмоциям. В своем обзоре Брунер утверждал, что люди — не подопытные свинки, которых делает из них теория подкрепления, но он сомневался и в том, что люди — это всего лишь ученые, как полагал Келли. Брунер замечает: «Я-таки подозреваю, что, когда некоторые люди злятся, или влюбляются, или испытывают вдохновение, они меньше всего заботятся о сохранении в целостности своих [когнитивных] систем! Создается впечатление, что автор в своей теории личности перегибает палку в борьбе против поколения иррационализма» (Вшпег, 1956, р. 356). Несмотря на все усилия охватить область человеческих эмоций (McCoу, 1981), многие интерпретации этих явлений в рамках теории личных конструктов кажутся натянутыми, и в общем и целом человеческие эмоции остаются вне зоны применимости данной теории.

Стоит обсудить еще два важных вопроса. Во-первых, хотя системы конструктов были достаточно всесторонне изучены, однако имеется очень мало фактов, которые говорили бы о том, что эти системы связаны с внешним поведением (Crockett, 1982; Duck, 1982). Теория, конечно, утверждает, что связь имеется, но все же нужны доказательства. Во-вторых, остается проблематичным обоснование мотивации, выдвинутое Келли. Как было сказано ранее, многие решения, принимаемые людьми, Келли не удалось конкретно обосновать исходя из их системы конструктов. Кроме того, в дискуссии специалистов по личностным конструктам вплетаются более традиционные представления о мотивации. Например, предполагается, что люди не любят скуки или сюрпризов (Mancuso & Adams-Webber, 1982). Однако подчеркивание привлекательности промежуточных степеней новизны или стимуляции обычно ассоциируется с гедонистическими теориями мотивации, использующими понятия удовольствия или подкрепления. Подчеркивание эмоций или удовольствия часто врывается в клинические обсуждения, которые ведут последователи Келли. Например, Лэндфилд (Landfield, 1982) считает, что человек выбирает тот полюс конструкта, который имеет для него положительную ценность. Более того, обсуждая один

конкретный случай, он полагает, что пациентка прекращает любовную связь скорее по эмоциональным, чем по чисто когнитивным причинам: «Прежде всего, она любит своего мужа больше, чем любовника» (р. 203).

Заключительный критерий оценки теории Келли касается ее современного статуса как основы для активных исследований. Ясно, что такая активность существовала, равно как имелся и растущий интерес. Однако в двух обзорах этой активности выражается сомнение в том, идет ли сегодня движение вперед или же развитие фактически остановилось из-за самовосхваления, самоизоляции и ортодоксии (Rosenberg, 1980; Schneider, 1982). Как заметил один из последователей Келли, без новых идей ни одна теория личности не может выжить (Sechrest, 1977).

Со времени публикации теории Келли прошло более 40 лет. В обзоре, посвященном психологии личных конструктов, оценено воздействие идей Келли за это время и сделан вывод о том, что, за исключением группы энтузиастов, эти идеи мало кем востребованы (Jankowicz, 1987). В меньшей степени это относится к Англии, где идеи Келли широко распространены и входят в программу подготовки большинства клиницистов. А в Америке его идеи хотя и пользуются большим уважением, однако они не оказывают значительного влияния на развитие психологии личности в целом. И несмотря на то что психотерапия находится в фокусе применимости теории личных конструктов, подход Келли к терапии слабо представлен в клинических курсах и имеет не слишком много последователей в клинической практике (Winter, 1992).

Почему дело обстоит именно так? Здесь, видимо, действуют два фактора. Первый фактор заключается в том, что Келли был довольно замкнутым и закрытым человеком. Так, он не занимался распространением своих взглядов и у него было мало аспирантов, которые развивали бы его идеи. Второй фактор связан с тем, что в попытке радикально размежеваться с традиционными представлениями Келли слишком резко отделил себя и свою работу от того, что делали другие: «Это было в характере Келли — избегать признания связей своих идей с идеями других» (Bieri, 1986, р. 673). Эти другие в свою очередь тоже почти полностью игнорировали его идеи.

Резюме

В целом теория личных конструктов имеет как достоинства, так и недостатки.

С позитивной стороны можно сказать следующее: 1) теория внесла существенный вклад в психологию личности, выдвинув на передний план личности процессы познания и системы конструктов; 2) сформирован подход к личности, который пытается охватить как уникальность индивида, так и общие закономерности поведения людей; 3) создан новый интересный и теоретически обоснованный метод диагностики — Реп-тест.

С негативной стороны можно отметить следующее: 1) теория до некоторой степени игнорирует важные области, такие, как эмоции и мотивация; 2) несмотря на идею Келли, что теории должны постоянно пересматриваться и отбрасываться, никто после 1955 г. не предпринял никакого нового значительного продвижения в теории личных конструктов; 3) теория осталась в стороне от магистральной линии исследований, связывающих когнитивную психологию с личностью. Многие из этих магист-

Таблица 11.2. Достоинства и недостатки теории личных конструктов

Достоинства	Недостатки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Выдвигает на передний план когнитивные процессы в качестве центрального аспекта личности. 2. Представляет модель личности, которая дает возможность изучать как общие закономерности функционирования личности, так и уникальность индивидуальной системы конструктов. 3. Включает в себя обоснованную теорию методик для диагностики личности и для экспериментального исследования (Реп-тест). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет исследований, которые привели бы к <i>развитию, расширению</i> теории. 2. Не вносит или почти не вносит вклада в наше понимание некоторых существенных аспектов личности (рост и развитие, эмоции). 3. До сих пор не увязана с более общими теориями и исследованиями в когнитивной психологии личности.

ральных подходов на словах отдают дань уважения вкладу Келли, но следуют своими независимыми путями.

СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ТЕОРИЯМИ

Согласно теории Келли, чтобы сформировать конструкт, необходимо по крайней мере три элемента и далее следует установить сходство между двумя элементами для формирования полюса сходства и найти различие с третьим элементом для формирования полюса контраста. Если собрать все основные подходы к изучению личности, рассмотренные на данный момент, у нас окажется достаточно элементов (теорий), чтобы осуществить сравнение и сформировать некоторые конструкты. Мы можем начать со сравнения теории Келли с каждой из уже разобранных теорий, а затем сделать выводы о том, какие конструкты применимы к теориям личности.

Келли и Фрейд

Хотя Келли был крайне критичен по отношению к психоаналитической теории, он высоко оценивал многие важные наблюдения Фрейда и его вклад в клиническую практику. Критика касалась главным образом трех областей — взглядов Фрейда на личность, заметного догматизма в психоаналитических идеях и слабости психоанализа как научной теории. Келли критиковал Фрейда за то, что тот видел в человеке главным образом биологический организм, и вместо этого предлагал рассматривать человека как ученого-исследователя. Келли критиковал Фрейда еще и за его метафоры и за перекося в сторону бессознательных влечений и инстинктов.

Келли возлагал большие надежды на изучение индивидуального конструирования событий и на гипотетичность выдвигаемых теорий. Оба эти положения

отражают установку на открытость опыту и широту мышления. Основываясь на этой установке, Келли критиковал подход Фрейда за то, что тот, пытаясь понять, что клиенты имеют в виду, изучает то, что *не сказано*. С точки зрения Келли, такой подход делает психоанализ излишне догматичным и закрытым для опыта. Келли считал, что последователи Фрейда слишком сопротивляются переменам.

Третье важное критическое замечание в адрес психоанализа касается его научности. Келли отмечал, что наблюдения бессознательного трудно поддаются научному исследованию. По мнению Келли, психоаналитическое движение сторонилось научной методологии, предпочитая импрессионистские наблюдения. Гипотезы были настолько эластичны, что их невозможно было опровергнуть. Это были, как их называл Келли, «резиновые гипотезы»; они могли как угодно растягиваться, чтобы под них можно было подогнать любые факты. С точки зрения Келли, это было самое уязвимое место в психоанализе.

Хотя Келли и критиковал психоанализ, в то же время он полагал, что психоаналитические представления о динамике позволяют клиницисту определить, что что-то происходит у клиента внутри. С точки зрения Келли, Фрейд сделал много проницательных наблюдений, а его смелость помогла открыть поле психотерапии для исследования. Что особенно поражает, когда читаешь Келли, так это то, что он неоднократно говорит о феноменах, которые уже были описаны Фрейдом, даже несмотря на то, что он мог интерпретировать их по-другому. Например, Келли обращает большое внимание на близость противоположностей — такая точка зрения достаточно определенно отстаивалась Фрейдом, в частности, когда он писал, что в сновидениях идеи часто представлены своими противоположностями. И Фрейд, и Келли отмечали, что способ, которым люди воспринимают друг друга, может на самом деле отражать их представления о самих себе; они оба осознавали, что угроза воспринимается как угроза только тогда, когда кажется правдоподобной, и что человек «слишком сильно протестует», когда не хочет признавать правду; они оба считали, что люди иногда действуют в соответствии с принципами, о которых не подозревают, хотя Фрейд подчеркивал при этом понятие бессознательного, а Келли — довербальные конструкторы; они оба отмечали, что иногда похвала может вызывать у индивида чувство дискомфорта, хотя Фрейд делал упор на чувстве вины, а Келли — на чуждости новой похвалы и на сложной внутренней реорганизации, которую она может вызвать; оба они делали акцент на понятии переноса в терапии; оба чувствовали, что пациенты склонны сопротивляться изменениям. Не удивительно, что теории Фрейда и Келли имеют много общего, так как фокусы применимости у обеих теорий довольно схожи.

Келли и Роджерс

В работах Келли и Роджерса тоже есть немало сходных моментов. Они оба считали человека существом скорее активным, чем реактивным; обе теории придерживаются феноменологического подхода, хотя Келли полагал, что психология личных конструкторов не сводится только к феноменологии. В обеих теориях ставится вопрос о согласованности, хотя Роджерс делает акцент на внут-

ренной согласованности как таковой, а для Келли согласованность заключается в том, чтобы разные прогнозы дополняли, а не отменяли друг друга. Оба они утверждали, что организм функционирует как целостная система.

Возможно, общая у Келли и Роджерса ориентация на феноменологический подход и неприятие модели объяснения человеческого поведения через влечения способствовала появлению сходных моментов в их теориях. В какой-то момент Келли спрашивает: «Не лучше ли терапевт знает конструкторы клиента, чем даже сам клиент?» Его ответ однозначен: «Мы думаем, что нет» (Kelly, 1955, p. 1020).

Несмотря на моменты сходства, между теориями, тем не менее, есть принципиальные различия. Келли гораздо меньше внимания уделяет понятию Я-концепции. Хотя Келли соглашается с Роджерсом, что с настоящим надо считаться в первую очередь, однако он отказывается принимать совершенно «неисторический» подход к поведению. Келли интересовался прошлым, потому что восприятие индивидом своего прошлого дает ключ к его системе конструкторов и реконструкция прошлого может быть очень важна в процессе терапии. В общем, Келли интересовался всем спектром клинических феноменов (например, переносом, сновидениями, диагностикой, значением довербальных конструкторов), что больше сближало его с Фрейдом, чем с Роджерсом.

Келли считал, что позиция Роджерса — скорее свод философских убеждений о природе человека, чем чисто психологическая теория. Келли критиковал роджерианские принципы роста и противопоставлял их теории личных конструкторов. В то время как Роджерс подчеркивал важность разворачивания внутреннего потенциала, Келли усматривал в развитии непрерывный процесс изменения и экспансии системы конструкторов. В то время как Роджерс подчеркивал важность понятий бытия и становления, Келли придавал большое значение воображению и действию. Это различие оказалось существенным для выбора направления психотерапии, о чем прямо писал Келли: «Сторонники недирективной психотерапии из-за своей веры в становящееся бытие просят клиента обращать внимание на себя, на то, как он взаимодействует со своим повседневным миром. Считается, что зрелое Я ждет своего часа, чтобы реализоваться... Психолог, исповедующий теорию личных конструкторов, вероятно, более склонен побуждать клиента экспериментировать с жизнью и искать ответы на свои вопросы в череде жизненных событий, а не в самом себе» (Kelly, 1955, pp. 401-402).

Келли подчеркивал важность беглости речи и актерских навыков у терапевта. Он был против идеи, что терапевт должен представлять перед клиентом реальным человеком, с которым тот постепенно знакомится, и критиковал феноменологически ориентированных психотерапевтов, которые вовлекаются в «восхитительные личные отношения». Чисто человеческие различия между Келли и Роджерсом тоже оказались значительными и проявились в идеях, касающихся терапии. Роджерс (Rogers, 1956), анализируя работу Келли, заявил, что Келли нашел подход, созвучный своей личности. Однако он критиковал четко изложенную Келли интерпретацию терапии как интеллектуального процесса. На Роджерса повлияли идеи Келли, и он использовал понятия когнитивной сложности конструкторов и гибкости конструкторов для анализа измене-

ний в терапии. Тем не менее Роджерс критиковал терапию фиксированных ролей за чрезмерный перекося в сторону деятельности и контроля. Для Роджерса терапия — в большей степени процесс чувствования, чем мышления, и для терапевта важно быть конгруэнтным; навык в манипулировании ситуацией не так важен.

Келли и теория черт

Из всех теорий, рассмотренных до этого момента, наиболее фундаментально теория Келли расходится с теорией черт. Прежде всего, эти две теории базируются на совершенно разных подходах к открытию и исследованию: теория личных конструкторов — на клиническом подходе, а теория черт — на корреляционном. (Как уже говорилось, это не означает, что в каждом из этих теоретических контекстов не используется «чужой» подход, скорее дело в том, какая из методологий является для каждой из двух теорий исходной.) С этим связаны и совершенно различные подходы к измерению — например, в теории черт используется личностный вопросник NEO-PI, а в теории личных конструкторов — Реп-тест. С этим связан и акцент, который делает Келли на когнитивных процессах, фактически отсутствующий в теории черт.

Может быть, еще более важными являются фундаментальные различия между двумя теориями во взглядах на функционирование человеческого организма. В то время как в черте в качестве главного подчеркивается то, что она фиксирования, стабильна и неизменна в любых ситуациях, Келли делает упор на человеке как на активном агенте, интерпретирующем, устанавливающим различия и сходство, агенте, который потенциально всегда находится в процессе изменения. Если говорить о противостоянии «человек—ситуация» (глава 8), то точка зрения Мишела на человека, видящего различия между ситуациями и по-разному на них реагирующего, в значительной степени обусловлена влиянием Келли. Таким образом, признавая предсказуемость индивидуального поведения, Келли считал, что человек ведет себя по-разному в разных ситуациях в зависимости от того, как каждая ситуация конструируется, или интерпретируется. Поведение людей ограничено только их поведенческими навыками и их способностью интерпретировать ситуации альтернативными способами. В то время как сторонники теории черт считают, что личность человека в значительной степени фиксированна и складывается к середине третьего десятилетия жизни (отчасти это происходит и по причинам генетического характера), Келли был гораздо более оптимистичен в отношении потенциала изменений. И в то время как теоретики личности рассматривали человека в относительно статичных терминах, Келли считал свою теорию динамичной (Pervin, 1994a).

И наконец, мы можем добавить еще два различия между теорией черт и теорией личных конструкторов. Первое различие касается фокусов применимости двух теорий. Для теории черт в фокусе применимости находится структура личности, а психотерапия, или процесс изменения личности, лежит далеко за пределами диапазона применимости. Напротив, в теории личных конструкторов процесс личностных изменений находится в фокусе применимости. Второе различие заключается в том, что, хотя в теории черт психологи интересуют

индивидуальные различия, они стараются оценить всех индивидов по общим базовым параметрам (например, по параметрам Большой Пятерки). И наоборот, хотя Келли интересовался и общими принципами, которые приложимы ко всем человеческим существам, и индивидуальными различиями, он делал значительный акцент на уникальных, идиографических, аспектах системы конструкторов каждого отдельного индивида. С большой вероятностью можно предположить, что Келли усмотрел бы в Большой Пятерке всего лишь конструкторы некоторой части психологов, которые не следует путать с базовой структурой личности.

Келли и теории научения

С точки зрения теории личных конструкторов, разновидности теории научения представляют собой чрезмерно упрощенные, механистические попытки объяснения человеческого поведения. В теории конструкторов психолог больше интересуется человеком в целом, чем отдельными реакциями, больше интересуется тем, как человек интерпретирует события, чем тем, что «фактически» происходит внутри организма (в классическом обусловливании), или тем, что экспериментатор определяет как происходящее вне организма (в оперантном обусловливании). И в то время как теория «стимул—реакция» (С—Р-теория) акцентирует мотивационные модели, связанные с драйвом (внутренним побуждением), снижением напряжения и с мотивацией по типу «толчка», Келли предпочитал когнитивную мотивационную модель, в основе которой — нарастающая экспансия системы конструкторов. Бихевиористские теории научения в значительной степени были вытеснены достижениями когнитивной революции в психологии, и теорию Келли можно считать началом этой революции в области личности.

Конструкторы для описания теорий личности

Можно ли создать систему конструкторов, релевантную теориям личности, на примере тех теорий, которые мы успели охватить на данный момент? Например, что произойдет, если эти рассмотренные теории поместить на репертуарную решетку Реп-теста в качестве ролей и попросить студентов сравнить триады теорий, чтобы определить конструкторы с полюсами сходства и различия? Какие конструкторы соответствовали бы данным теориям личности? Как различались бы они от студента к студенту, от одного теоретика к другому? Вот несколько конструкторов для обсуждения, для начала (сформулировать остальные мы предлагаем студентам, и это будут элементы систем ваших личных конструкторов): *«холистические (целостные)—сосредоточенные на элементах»*, *«динамические—статические»*, *«личность относительно фиксированная—личность относительно меняющаяся»*, *«акцент на бессознательном—нет акцента на бессознательном»*, *«акцент на Я-концепции—нет акцента на Я-концепции»*, *«конструирование (интерпретация) мира—"реальность"»*, *«человек активный—человек пассивный или реактивный»*.

Весь Келли — одним взглядом					
СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС РАЗВИТИЕ	РОСТ	ПАТОЛОГИЯ И	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Конструкты	Процессы направляют- ся ожидани- ями собы- тий	Рост слож- ности и оп- ределеннос- ти системы конструктов	Неупорядо- ченное фун- кциониро- вание систе- мы конст- руктов	Психологи- ческая пере- стройка жизни: ат- мосфера от- крытых воз- можностей; терапия фиксирован- ных ролей	Роналд Барретт

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Проницаемый конструкт (Permeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который позволяет вводить в него новые элементы.

Непроницаемый конструкт (Impermeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который не позволяет вводить в него новые элементы.

Фиксированность (Tightening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование конструктов, чтобы делать один и тот же прогноз независимо от обстоятельств.

Податливость (Loosening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование одного и того же конструкта для самых различных прогнозов.

Сжатие (Constriction). В теории личных конструктов, разработанной Келли, сужение системы конструктов

с целью минимизировать несовместимости.

Растягивание (Dilation). В теории личных конструктов, разработанной Келли, расширение системы конструктов для охвата большего количества явлений.

Утопленный конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который когда-то мог быть выражен словами, но в настоящий момент либо один полюс, либо оба полюса конструкта не могут быть вербализованы.

Агрессия (по Келли) [Aggression (Kelly)]. В теории личных конструктов активная экспансия системы конструктов человека.

Враждебность (по Келли) [Hostility (Kelly)]. В теории личных конструктов принуждение других к тому, чтобы они вели себя ожидаемым об-

разом, в целях подтверждения системы конструкторов, принадлежащих человеку, проявляющему враждебность,

Терапия фиксированных ролей (Fixed-role therapy). разрабо-

тайная Келли техника терапии, которая предлагает людям разыгрывать сценарии или роли, побуждая их тем самым вести себя по-новому и воспринимать себя в новом свете.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Для Келли психопатология — это неупорядоченная реакция на тревогу, которая ведет к сбоям в функционировании системы конструкторов.
2. О неупорядоченных реакциях на тревогу можно судить по тому, как конструкторы ведут себя по отношению к новым элементам (становясь чрезмерно проницаемыми для них или чрезмерно непроницаемыми), как конструкторы используются для прогнозирования (чрезмерная фиксированность или чрезмерная податливость), а также по внутренней организации системы конструкторов (сжатие или растягивание).
3. Согласно Келли, самоубийство и враждебность представляют собой попытки уменьшить угрозу для системы конструкторов. В случае суицида человек бежит либо от определенности (фатализма), либо от полной неопределенности; в случае враждебности он пытается заставить других вести себя в соответствии со своими ожиданиями.
4. Для Келли психотерапия — это процесс перестройки системы конструкторов. Благоприятными условиями для изменения являются атмосфера экспериментирования, обеспечение пациента новыми элементами реальности, новыми конструкторами и новой информацией для проверки конструкторов.
5. В терапии фиксированных ролей клиентов побуждают думать о себе по-новому, вести себя по-новому и интерпретировать себя новыми способами.
6. Случай Роналда Барретта демонстрирует стремление Келли применить анализ личных конструкторов к отдельному индивиду и использовать терапию фиксированных ролей как технику изменения системы конструкторов.
7. Исследования, связанные с теорией личных конструкторов, сосредоточились в основном на применении Реп-теста.
8. Несмотря на то что Келли отказывался навешивать традиционные ярлыки на свою теорию, ее все же можно называть когнитивной теорией личности, поскольку она обращает внимание на то, как человек перерабатывает информацию об окружающем мире, и использует Реп-тест для диагностики системы конструкторов.
9. Критический анализ теории личных конструкторов, разработанной Келли, позволяет отметить ее достоинства, связанные с изучением ког-

нитивных процессов, с созданием способа, дающего возможность учитывать общие принципы функционирования и одновременно улавливать уникальность отдельного индивида, с разработкой собственного средства диагностики и собственного метода терапии, прямо вытекающих из содержания теории. В то же время теория игнорирует некоторые важные области психологии личности, не отвечает на некоторые фундаментальные вопросы и мало влияет на развитие исследований и психотерапии.

10. Следуя духу теории личных конструктов, можно взять три теории — Фрейда, Роджерса и Келли — и сопоставить их, чтобы получить конструкты с полюсами сходства и различия, а затем сравнить все теории личности между собой в категориях этих конструктов.

СОЦИАЛЬНО- КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ БАНДУРЫ И МИШЕЛА

ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРОВ ТЕОРИИ

- Альберт Бандура (р. 1925)
- Уолтер Мишел (р. 1930)

ВЗГЛЯД НА ЧЕЛОВЕКА

ВЗГЛЯД НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИ- РИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ

• Структура

- Ожидания-убеждения
*Различение ситуаций и со-
гласованность личности*
*Я (self) и убеждения в сво-
ей эффективности*

Цели

- Компетентности-навыки

• Процесс

- Цели, стандарты и саморе-
гуляция

- Самоэффективность и ус-
пешность деятельности

Отбор

*Усилие, настойчивость, ус-
пешность*

Эмоции

Совладение с ситуацией

- Резюме взглядов на мотивацию

• Рост и развитие

•• Научение через наблюдение
*Усвоение в сравнении с ис-
полнением действия*

Косвенное обусловливание

• - Научение навыкам отсро-
ченного удовлетворения

•• Резюме взглядов на рост и
развитие

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Представьте себе старшеклассницу, перешедшую в новую школу. Что может быть напряженнее дня, когда вы не знаете, как себя вести, особенно находясь в среде сверстников, вписаться в которую важнее всего на свете. Молодая девушка, хотя на самом деле она очень тревожится и не знает, что ее ждет, решила использовать свой первый день в новой школе, чтобы кое-чему научиться. Ее план заключался в том, чтобы смоделировать свое поведение по образцу самых успешных «старожилов» школы. Наибольшее внимание она обратила на то, о чем они разговаривали, что носили, куда и когда ходили. Вскоре она оказалась самым «крутым» новичком в классе.

Эта юная девушка находилась под очень сильным влиянием своего нового окружения, но вместе с тем она была активным агентом, выбирающим, как реагировать на это окружение. Идея, состоящая в том, что поведение есть результат взаимодействия человека и окружающей среды, стала ключевым понятием для *социально-когнитивной теории личности*. Эта теория примечательна своей убежденностью в социальных истоках поведения и в значительной роли когнитивных (мыслительных) процессов в функционировании человека. Согласно данной теории, люди способны активно управлять своей жизнью и усваивать сложные паттерны поведения в отсутствие вознаграждения. Возникнув из традиционной теории научения, социально-когнитивная теория обросла новыми понятиями и параметрами и сегодня представляет собой серьезную силу в психологии личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Насколько согласованно поведение людей от ситуации к ситуации?
2. Насколько подкрепление существенно для научения?
3. Насколько важны для личностного развития ролевые модели?
4. Насколько важны убеждения в своей компетентности для мотивации и успешности человека? Есть ли польза от понятия об общем чувстве самоэффективности, или об общей самооценке?

Корни социально-когнитивной теории уходят в традиционную теорию научения (глава 9). Первоначально она фигурировала под названием «*теория социального научения*» и в ранних изданиях книги была представлена как один из подходов к личности со стороны теорий научения. За это время теория развивалась; все больше подчеркивалось значение когнитивных (мыслительных) процессов в человеческом функционировании, и теория становилась все более систематической. Сегодня она известна как *социально-когнитивная теория* и заслуживает отдельного от других теорий научения разговора.

Социально-когнитивная теория придает особое значение *социальным* причинам поведения и важности *когнитивных* мыслительных процессов во всех аспектах функционирования человека — мотивации, эмоции и действию. Опреде-

ляя свою позицию, создатели социально-когнитивной теории по целому ряду аспектов критиковали другие теории, уже представленные на страницах книги. Например, Бандура (Bandura, 1986) критикует психоаналитическую позицию за акцентирование ею внутренних инстинктов и бессознательных сил, которые не поддаются систематическому изучению. Как отмечалось в главе 8, Мишел (Mischel, 1968, 1990; Mischel & Shoda, 1995) критиковал традиционную теорию черт и психоанализ за упор на внутренние диспозиции, которые, по мнению сторонников этих теорий, приводят к согласованности поведения в разных ситуациях. Вместо этого Мишел настаивает на вариабельности поведения, посредством которой человек реагирует на изменения в окружающей среде. Согласно социально-когнитивной теории, поведение ситуативно-специфично и люди обладают различными паттернами поведения в разных ситуациях (Shoda, Mischel & Wright, 1994). Считается, что эти характерные ситуативно-поведенческие паттерны в большей степени определяют личность, чем агрегированные кросс-ситуативные различия, предпочитаемые теорией черт. Например, авторы социально-когнитивной теории полагают, что важнее знать о том, в каких ситуациях человек ведет себя как экстраверт, а в каких как интроверт, чем знать общий уровень его экстраверсии—интроверсии по сравнению с другими индивидами. Пытаясь выйти за рамки традиционных дебатов по поводу относительной важности внутренних и внешних детерминант поведения, социально-когнитивные теоретики заявляют, что между организмом и средой, которая его окружает, всегда идет процесс взаимодействия.

Кроме того, представители социально-когнитивного направления пытаются обойти и традиционное разделение поля психологии личности на бихевиористское и «противоположное ему» гуманистическое представление о человеке. Эти психологи являются бихевиористами в своем пристрастии к систематическому исследованию человеческого поведения, но они гуманисты в своем подчеркивании возможностей человека влиять на свою судьбу и развиваться в установленных для него биологических пределах. Их разрыв с традиционной теорией «научения через подкрепление» выражается также в признании роли когнитивных процессов и в предположении о том, что научение может происходить в отсутствие вознаграждения (табл. 12.1).

Наверное, внутри академического сообщества социально-когнитивная теория — самая популярная теория личности, а в последнее время растет число ее приверженцев и в кругах клинических психологов. Наиболее четко теория представлена в трудах двух психологов — Альберта Бандуры и Уолтера Мишела.

Таблица 12.1. **Отличительные черты социально-когнитивной теории**

1. Подчеркивается, что люди выступают как активные агенты.
2. Подчеркиваются социальные источники поведения.
3. Подчеркивается значение когнитивных (мыслительных) процессов.
4. Подчеркивается ситуативная специфичность поведения.
5. Подчеркивается важность систематического исследования.
6. Подчеркивается возможность усвоения сложных паттернов поведения без вознаграждения.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРОВ ТЕОРИИ

Альберт Бандура (р. 1925)

Альберт Бандура вырос в Канаде на севере провинции Альберта и учился в Университете Британской Колумбии. После окончания университета он поступил в аспирантуру по клинической психологии Университета Айовы, который был известен своими блестящими исследованиями процессов научения. Уже тогда Бандура интересовался приложением теории научения к клиническим феноменам. В одном из интервью Бандура заметил, что у него «был огромный интерес к концептуализации клинических феноменов, для того чтобы эти концепции стали доступны экспериментальной проверке и (поскольку мы как практики отвечаем за эффективность психотерапии) люди не подвергались бы терапии, пока мы не узнаем, каково ее влияние» (цит. по: Evans, 1976, р. 243). В Айове большое влияние на Бандуру оказал Кеннет Спенс, ученик Кларка Халла, а также общая установка на тщательный концептуальный анализ и строгие научные эксперименты. В этот период он находился и под влиянием трудов Нила Миллера и Джона Долларда.

В 1952 г. после получения докторской степени в Айове Бандура уехал в Стэнфорд и начал заниматься интерактивными процессами в психотерапии, а также паттернами семейных отношений, которые приводили к агрессивности детей. Работа о семейных причинах агрессии, выполненная совместно с Ричардом Уолтерсом (Richard Walters) — его первым аспирантом, привела к открытию ведущей роли моделирования (научения через наблюдение за поведением других) в развитии личности. Эти результаты и последующие систематические лабораторные исследования моделирующих процессов изложены в книгах *«Подростковая агрессия»* {«Adolescent Aggression», 1959} и *«Социальное научение и развитие личности»* {«Social Learning and Personality Development, 1963}.

Бандура пишет, что в последнее время он осуществляет программу многосторонних исследований, нацеленных на прояснение тех аспектов человеческих способностей, которые должны стать предметом внимания во всеобъемлющей теории поведения человека. Его книга *«Социальные основы мысли и действия»* {«Social Foundations of Thought and Action»), вышедшая в 1986 г., представляет собой попытку создать такую теорию (Bandura, 1986). Его внимание к человеческим способностям и возможностям связано с интересом к развитию личности и терапевтическому изменению. Его последние работы посвящены мотивации человека и значению чувства личной эффективности (компетентности) для физического и психологического благополучия. Кроме того, его самая последняя работа посвящена тому, как характеристики общества, в частности экономические и социальные условия, влияют на веру человека в свои способности воздействовать на события (Bandura, 1995).

Бандура получил множество академических наград за выдающиеся научные достижения. В 1974 г. он был избран президентом Американской психологической ассоциации, а в 1980 г. получил награду ассоциации «За выдающийся вклад в науку» с формулировкой: «Исследователю, учителю и теоретику за создание великолепного образца для подражания».

Уолтер Мишел (р. 1930)

Уолтер Мишел родился в Вене и прожил там первые девять лет, «беззаботно играя неподалеку от дома Фрейда». Он пишет о возможном влиянии этих лет:

Когда я начал читать психологическую литературу, Фрейд взволновал меня сильнее всего. В бытность мою студентом Сити колледжа (в Нью-Йорке, в котором осела моя семья после вынужденного изгнания из гитлеровской Европы в 1939 г.) казалось, что психоанализ дает всеобъемлющее представление о человеке. Но мой энтузиазм угас, когда я попытался применить идеи на практике, занимаясь социальной работой с несовершеннолетними преступниками в районе нижнего Ист-сайда в Нью-Йорке: мои попытки вызвать у этих малолеток «инсайт» ничего не дали ни им, ни мне. Эти понятия не соответствовали тому, что я видел, и я стал искать что-нибудь более подходящее.

Источник: Mischel, 1978, личное сообщение

Опыт работы Мишела с малолетними преступниками для нас особенно примечателен по двум причинам. Во-первых, возможно, он связан со стойким интересом Мишела к психологическим механизмам, лежащим в основе отсроченного удовлетворения и самоконтроля. Во-вторых, здесь обнаруживается сходство с Бандурой, они оба начинают свою клиническую работу с агрессивных детей и подростков.

Мишел учился в аспирантуре в Университете штата Огайо, где на него оказали влияние Джордж Келли и Джулиан Роттер. Он описывает этот период так:

Джордж Келли и Джулиан Роттер были моими наставниками, и каждый из них по-своему очень сильно повлиял на мой образ мыслей. Я ясно вижу, что моя собственная работа и с когнитивными процессами, и с социальным научением корнями уходит в то, что они пытались в меня вложить: мысль о том, что внимание должно быть сфокусировано на человеке как интерпретаторе и деятеле, взаимодействующем с превратностями окружающей среды и старающемся сделать жизнь связной даже перед лицом всех ее несогласованностей.

Источник: Mischel, 1978, личное сообщение

После окончания аспирантуры в Огайо Мишел проводит несколько лет в Гарварде и затем присоединяется к Бандуре в Стэнфорде. В этот период (1965 г.) он участвует в диагностическом исследовании, организованном Корпусом Мира, которое произвело на него сильное впечатление. В исследовании было обнаружено, что глобальные показатели черт мало что дают для предсказания поведения; фактически они давали меньше, чем самооценки поведения. Это вызвало у Мишела скептицизм в отношении полезности традиционных теорий личности, таких, как теория черт и психоаналитическая теория, которые работают со стабильными и широко генерализованными (обобщенными) характеристиками личности (Mischel, 1990). Кульминацией этого скептицизма явилась публикация в 1968 г. книги *«Личность и диагностика»* (*«Personality and Assessment»*) (Mischel, 1968), упомянутой в главе 8, которая сфокусировала внимание на противостоянии «человек—ситуация». Мишел пишет о своем скептическом отношении к полезности широко обобщенных характеристик личности, таких, как черты:

Характеристика индивидов по общепринятым параметрам черт (таким, как «сознательность» или «общительность») дает полезные общие выводы об их усредненном уровне поведения,

но, как мне кажется, совершенно не улавливает поразительных различий, нередко очевидных в поведении одного и того же человека, если близко наблюдать его на протяжении некоторого времени и в разных ситуациях. Может ли один и тот же человек, который по отношению к своей семье бывает внимательнее, заботливее и отзывчивее большинства людей, одновременно быть менее заботливым и альтруистическим, чем большинство людей, в ином контексте? Могут ли эти межситуативные вариации поведения оказаться значимыми устойчивыми паттернами, а не случайными флуктуациями? Если это так, то как их понять и что они отражают? Может быть, стоит принять их в расчет при диагностике личности, чтобы концептуализировать стабильность и гибкость поведения человека и его качеств? Эти вопросы начали преследовать меня, и стремление на них ответить сделалось главной целью всей моей жизни.

Источник: Mischel, цит. по: Pervin, 1996, p. 76

В 1978 г. Мишел получил «Награду выдающемуся ученому» от отделения клинической психологии Американской психологической ассоциации, а в 1983 г. он был отмечен ассоциацией за выдающийся вклад в теорию и диагностику личности. С 1984 г. Мишел является профессором Колумбийского университета в Нью-Йорке.

ВЗГЛЯД НА ЧЕЛОВЕКА

И Бандура, и Мишел осознают, что есть тесная связь между общим представлением о человеке и теорией личности, и поэтому оба старались предельно ясно изложить свои взгляды. Бандура отмечает, что «общие взгляды на человеческую природу влияют на то, какие аспекты психологического функционирования изучаются наиболее глубоко и тщательно, а какие остаются неисследованными. Подобным же образом теоретические концепции определяют исследовательские схемы, с помощью которых собираются факты, а те, в свою очередь, влияют на формирование теории» (1977а, р. vi). Иначе говоря, между взглядами на природу человека, программой исследования и теорией личности существуют взаимообратные, или реципрокные, связи.

Современная социально-когнитивная теория придерживается взгляда на человека как на активное существо, использующее когнитивные процессы, чтобы представлять события, предвосхищать будущее, выбирать направление действия и взаимодействовать с другими людьми (Mischel & Shoda, 1995). Альтернативные взгляды на человека как на пассивную жертву бессознательных импульсов и своего прошлого или как на существо, пассивно реагирующее на окружающие события, отвергаются. Теории личности, которые отдают предпочтение внутренним факторам вплоть до полного исключения влияния окружающей среды, тоже отвергаются из-за их невнимания к реактивности индивида на изменение ситуаций (Shoda, Mischel & Wright, 1994). Теории же, которые отдают предпочтение только внешним факторам вплоть до полного исключения внутренних, отклоняются из-за своей неспособности учитывать роль когнитивных процессов в поведении.

Отвергая как представление о том, что люди побуждаются исключительно внутренними силами, так и представление о том, что люди постоянно нахо-

дятся под ударами стимулов окружающей среды, социально-когнитивная теория полагает, что поведение можно объяснить в категориях взаимодействия между человеком и его окружением — процесса, который Бандура называет **реципрокным детерминизмом**. Люди находятся под влиянием окружающей среды, но они в то же время сами выбирают способы действия. Человек одновременно и реагирует на ситуации, и активно создает ситуации, влияя на них. Люди и отбирают ситуации, и формируются под их влиянием; они воздействуют на поведение других людей и формируются под влиянием поведения этих других.

Мишел так описывает свой образ человеческого существа:

Это образ активного, могущего воспользоваться огромным опытом и когнитивными способностями, обладающего мощным потенциалом добра и зла, активно конструирующего свой психологический мир человеческого существа, влияющего на свое окружение, но так же закономерно и подвластного его влиянию... Это образ, который прошел долгий путь развития от инстинктивных моделей уменьшения (редукции) влечения, от статичных глобальных черт и автоматических связей «стимул—реакция», предлагаемых традиционными теориями личности. Это образ, который высвечивает слабые места всех упрощенных теорий, видящих в поведении исключительно результат некоего узкого набора детерминант, будь то привычки, черты, влечения, инстинкты, гены, вне зависимости от того, находятся ли они внутри или вне человека.

Источник: Mischel, 1976, p. 253

ВЗГЛЯД НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

И Бандура, и Мишел привержены как теоретической работе, так и эмпирическим исследованиям. Оба они стараются, чтобы понятия были четко сформулированы и основаны на систематических наблюдениях. Теории, которые выдвигают на передний план мотивационные силы в виде потребностей, влечений и импульсов, подвергаются ими критике как раз за то, что они туманны и от них мало пользы в прогнозировании и изменении поведения.

В то время как радикальный бихевиоризм отказывается изучать когнитивные процессы, поскольку не доверяет интроспективным данным, Бандура и Мишел считают, что подобные процессы обязательно должны изучаться и использование некоторых видов самоотчетов и законно, и желательно. Они считают, что конкретизированные самоотчеты, полученные в условиях, свободных от внешней оценки, могут быть весьма ценным подспорьем в понимании когнитивных процессов.

Итак, социально-когнитивная теория озабочена как многообразием форм и аспектов человеческого поведения, так и научной строгостью. Она занимается как значимыми внутренними процессами, так и систематическими наблюдениями за внешними действиями. Скорее всего именно этот сплав интереса к важным человеческим событиям и научной респектабельности в наибольшей степени объясняет сегодняшнюю популярность теории.

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Итак, сцена для подробного обсуждения социально-когнитивной теории личности подготовлена. Погружаясь в анализ теории, мы должны постоянно помнить о значении когнитивных процессов для человеческой мотивации, эмоций и действий, а также о социальных истоках человеческого поведения.

Структура

Структурные элементы, которые выделяются социально-когнитивной теорией, включают в себя главным образом когнитивные процессы. Особенного внимания заслуживают три структурных понятия: ожидания—убеждения, компетентности—навыки, цели.

Ожидания—убеждения

Социально-когнитивная теория подчеркивает роль ожиданий людей по поводу событий и убеждений людей в отношении самих себя. Например, у людей есть ожидания в отношении поведения других людей и в отношении возможных наград и наказаний за их собственное поведение в ситуациях определенного типа. У них также есть убеждения по поводу своих способностей справиться с поставленными задачами и требованиями со стороны определенных типов ситуаций. Очевидно, что в обоих этих случаях включаются когнитивные процессы, такие, как категоризация ситуаций (например, трудовые ситуации и ситуации досуга, формальные и неформальные ситуации, угрожающие и расслабляющие ситуации), предвосхищение будущего и самоотражение.

Здесь особенно важно подчеркнуть, что существует ситуативная специфичность ожиданий и убеждений человека, т.е. хотя люди могут иметь некоторые обобщенные ожидания и убеждения, такие, как обобщенные ожидания внутреннего локуса контроля, выделенные Роттером, тем не менее гораздо более значимыми являются ожидания и убеждения, возникающие в связи со специфическими ситуациями или группами ситуаций. Не будь мы в состоянии различать ситуации, мы действовали бы всегда одинаково. Ни одно животное не смогло бы выжить при таких обстоятельствах. Различение ситуаций с точки зрения потребностей, которые они могут удовлетворить (например, голод, секс, безопасность), существенно для выживания. К тому же человеческие существа благодаря своим замечательным когнитивным способностям могут различить невероятное количество ситуаций. И способы видения конкретных ситуаций или их группировки, которыми пользуется индивид, в высшей степени идиосинкразичны, т.е. присущи только ему одному. Так, один индивид воспринимает ситуацию как угрожающую, а другой эту же ситуацию сочтет волнующей, возбуждающей; одному индивиду две ситуации могут показаться похожими, а другой воспримет их же как совершенно различные. Не удивительно, что и поведение может быть совершенно разным в соответствии с различиями в восприятии ситуаций. Согласно социально-когнитивной теории, сущность личности заключается в различных способах восприятия ситуаций

индивидами и в поведенческих паттернах, вырабатываемых в соответствии с этими восприятиями.

Различение ситуаций и согласованность личности. Как уже отмечалось, согласно социально-когнитивной теории, индивиды различаются своими паттернами поведения в разных ситуациях. Согласно теории, индивиды формируют ожидания типа «если... то»: *если* встретится этот тип ситуации, *то* тогда, как я ожидаю, произойдет вот что. В результате у индивидов вырабатываются устойчивые паттерны ситуативно-поведенческих связей. Располагаем ли мы фактами, что такая индивидуализация ситуаций существует, и можно ли описать человека через устойчивые профили этих ситуативно-поведенческих связей? Это вопрос, который, по словам Мишела, долго угнетал его и поиск ответа на который потребовал от него больших исследовательских усилий.

Исследования, использующие данные самоотчетов, явно подтверждают, что люди считают, что они чувствуют и действуют по-разному в разных группах ситуаций (Pervin, 1976). Например, испытуемая сообщает, что в компании сверстников она расслаблена и ведет себя как экстраверт, но дома она напряжена и интровертирована. Или другой испытуемый сообщает, что на работе он сердится и стремится доминировать, а дома нежен и заботлив. То, каким образом индивиды группируют ситуации, встречающиеся в их жизни, а также чувства и действия, которые они связывают с этими группами ситуаций, может различаться, но важно, что все признают: в разных группах ситуаций они чувствуют и действуют по-разному. Тем не менее это самоотчеты. Подтверждаются ли данные самонаблюдения объективными показателями поведения?

Недавнее исследование, проведенное Мишелом и его сотрудниками, дает важный ключ к ответу на этот вопрос (Shoda, Mischel & Wright, 1994). В этом исследовании в течение 6 недель велось наблюдение за поведением мальчиков и девочек в разнообразных условиях лагеря. В качестве специфических условий выбирались столярная мастерская, собрание в домике, где они жили, занятия в классной комнате, принятие пищи, игры на игровой площадке и просмотр телевизионных передач. Внутри этих условий ситуации определялись по категориям в зависимости от того, участвовали ли во взаимодействии сверстники или же взрослые и было ли взаимодействие позитивным или же негативным (например, ребенка похвалил или наказал взрослый или его довели до слез сверстники). За каждым ребенком регулярно велись наблюдения, измерялась частота, с которой в каждом виде ситуаций проявлялся один из пяти типов поведения: вербальная агрессия (приставание, провокация, угрозы); физическая агрессия (удары, толчки, физические повреждения); плач или демонстрация поведения, характерного для малышей; подчинение или уступки; дружелюбные беседы. Эти наблюдения были распределены по часам: 5 часов в день, 6 дней в неделю в течение 6 недель — в среднем по 167 часов наблюдений, приходящихся на каждого ребенка. В итоге было получено невероятное количество данных на каждого ребенка — как он вел себя в разнообразных ситуациях в течение всего этого периода.

Что же было обнаружено? Конечно, были установлены факты значительных расхождений в поведении в зависимости от ситуаций. В целом, поведение на игровой площадке отличалось от поведения в классной комнате, а поведе-



Рис. 12.1. Образцы интраиндивидуальных профилей вербальной агрессии для пяти типов психологических ситуаций. (Взято из работы: Shoda, Mischel & Wright, 1994, p. 6.)

ние на собрании в домике — от происходящего в столярной мастерской. И конечно, наблюдались индивидуальные различия в средней выраженности каждого из пяти наблюдаемых типов поведения. Как и предполагается теорией черт, существуют индивидуальные различия в средней выраженности поведения независимо от ситуации. Однако более важный вопрос для социально-когнитивной теории заключался в том, можно ли описать индивидов по их индивидуальным паттернам ситуативно-поведенческих связей. Иными словами, различаются ли индивиды по своим паттернам поведения, даже если по суммарным показателям некоторой черты они похожи? Могут ли два индивида продемонстрировать один и тот же средний уровень агрессивного поведения (т.е. быть одинаковыми по такой черте, как агрессивность), но различаться по видам ситуаций, в которых они проявляют свою агрессивность?

Мишел и его сотрудники действительно обнаружили четкие свидетельства того, что индивиды имеют различные, причем устойчивые профили выражения определенных видов поведения в конкретных группах ситуаций. Рассмотрим, например, профили вербальной агрессии двух индивидов для пяти психологических ситуаций (рис. 12.1). Видно, что эти двое отличаются друг от друга своими профилями проявления вербальной агрессии в различных ситуациях. Каждый ведет себя более или менее согласованно *внутри* конкретной группы ситуаций, но разница поведения наблюдается *между* группами ситуаций. Если же суммировать и усреднить поведение по всем ситуациям, то существование подобных различий в паттернах ситуативно-поведенческих связей будет замаскировано.

Какие выводы можно сделать из данного исследования? Мишел и его сотрудники полагают, что индивиды обладают различающимися профилями ситуативно-поведенческих связей, которые ученые называют **поведенческими автографами**. Согласно этому предположению, в отличие от теории черт, которая акцентирует агрегирование (суммирование) поведения по совокупности ситуаций, «именно этот тип интраиндивидуальной стабильности в паттернах и организации поведения кажется нам особенно важным для психологии личности,

призванной понимать и улавливать уникальность индивидуального функционирования» (Shoda, Mischel & Wright, 1994, p. 683).

Я (self) и убеждения в своей эффективности. Понятие Я в социально-когнитивной теории относится к процессам, которые составляют часть психологического функционирования человека. По сути, человек не имеет структуры, которую мы называем «Я», скорее здесь можно говорить о Я-процессах, которые являются частью человека. Кроме того, ранние понятия Я критикуются за чрезмерную глобальность. Согласно социально-когнитивной теории, человек имеет не Я-концепцию, а Я-концепции и процессы самоконтроля, которые могут изменяться в разные моменты времени и от ситуации к ситуации*.

Один из аспектов Я стал стержневым для построений Бандуры — это аспект, касающийся **самоэффективности**, или представления человека о своей способности успешно действовать в конкретных ситуациях (Bandura, 1995). Понятие самоэффективности связано с суждениями, которые выносят люди по поводу своей способности действовать, решая определенную задачу или находясь в определенной ситуации. Согласно Бандуре, суждения о самоэффективности влияют на то, за какую деятельность мы беремся, как много усилий затрачиваем на ситуацию, как долго сохраняем настойчивость при выполнении задачи, а также на наши эмоциональные реакции во время ожидания ситуации или в самом процессе. Ясно, что мы думаем, чувствуем и ведем себя по-разному там, где у нас есть уверенность в своих способностях, и там, где мы не уверены в себе или чувствуем свою некомпетентность. Короче говоря, представления о своей эффективности оказывают влияния на паттерны мышления, мотивацию, успешность и эмоциональное возбуждение.

Влияния самоэффективности будут демонстрироваться далее по ходу главы. В данный момент важно рассмотреть, как Бандура измеряет самоэффективность и как он отличает ее от других понятий, которые могут показаться похожими по смыслу. Что касается измерения, Бандура отдает предпочтение тому, что он называет стратегией **микроаналитического исследования**. Согласно этой стратегии, детальные измерения представлений о самоэффективности проводятся перед тем, как реально осуществляются действия в конкретных ситуациях. Так, испытуемых просят в конкретной ситуации определить те задачи, которые они могут выполнить, и степень их уверенности в успешном решении этих задач. Микроаналитическая стратегия отражает основную идею автора о том, что суждения о самоэффективности зависят от специфики ситуации и не являются глобальными диспозициями, которые можно было бы измерить всеобъемлющим личностным вопросником. Как отмечалось прежде, понятие глобальной Я-концепции подвергается критике, потому что она «недооценивает сложности восприятий самоэффективности, которые меняются в зависимости от вида деятельности, от уровня трудности одной и той же деятельности и от различных ситуативных обстоятельств» (Bandura, 1986, p. 41).

* Как видим, в социально-когнитивной теории многозначное понятие Я (self) имеет рефлексивное содержание, характеризуя процессы познания человеком самого себя. И поэтому, несмотря на все отличия, оно все же принадлежит к той же категории, что и понятие Я, или Я-концепция, у К. Роджерса. (Примеч. науч. ред.)

Цели

Понятие **целей** связано со способностью людей предвидеть будущее и со способностью к самомотивации. Именно цели позволяют нам устанавливать приоритеты и выбирать ситуации. Именно цели позволяют нам не поддаваться моментальным влияниям и организовывать свое поведение на больших промежутках времени. Цели человека организованы в систему, так что одни цели главнее и важнее, чем другие. Тем не менее, как правило, это не ригидная или жестко фиксированная система, и человек может выбирать цели в зависимости от того, что ему кажется более важным в данный момент времени, от того, какие возможности имеются в его окружении, и от его суждений о самоэффективности в достижении этих целей.

Компетентности—навыки

Социально-когнитивная теория заостряет внимание на **компетентностях**, или навыках, которыми владеет индивид. Особенный интерес вызывают когнитивные компетентности и навыки, т.е. способности человека решать задачи и справляться с жизненными проблемами (Cantor, 1990; Mischel, 1990). Вместо того чтобы опираться на черты, которыми обладает человек, социально-когнитивная теория предпочитает компетентности, выражающиеся в том, что человек делает. Эти компетентности включают в себя одновременно и способы мышления, и навыки практического решения соответствующих жизненных проблем. Особенно важно предположение, что подобные компетентности часто приурочены к конкретным контекстам, т.е. человек, компетентный в одном контексте, может быть, а может и не быть компетентным в другом. Люди, компетентные в академической деятельности, могут быть, а могут и не быть компетентными в общественной деятельности или в бизнесе. Таким образом, наблюдается сдвиг от черт личности, свободных от контекста, к акценту на функционирование человека в связи с конкретными ситуациями.

Процесс

Согласно социально-когнитивной теории, поведение поддерживается **ожиданиями** или прогнозируемыми последствиями, а не немедленными последствиями. Благодаря когнитивному процессу, который вырабатывает ожидания в отношении результатов разнообразных действий, люди в состоянии подумать о последствиях поведения до того, как совершается действие, и могут прогнозировать поощрения и наказания, находящиеся в отдаленном будущем.

Цели, стандарты и саморегуляция

В сфере мотивационных процессов особого внимания заслуживают два понятия. Во-первых, предполагается, что люди обладают **внутренними стандартами** для оценивания своего поведения и поведения других людей. Эти стандарты задают цели, которые мы стремимся достичь, и подкрепления, ожидаемые извне и от себя самих. Во-вторых, предполагается, что процесс **самоподкрепления** особенно важен для поддержания деятельности на протяжении длительно-

го времени, когда отсутствует внешнее подкрепление. Благодаря внутренним самооценочным реакциям типа похвалы и вины мы можем вознаграждать себя за следование стандартам или наказывать себя за их нарушение.

В своем интересе к целям социально-когнитивная теория обращает внимание на человеческую способность к предвидению, на нашу способность предвосхищать события и соответственно строить планы (Bandura, 1990). Так, по Бандуре, «большая часть человеческой мотивации возникает благодаря когнитивным процессам» (Bandura, 1992, p. 18). Люди различаются по стандартам, которые они устанавливают для себя. Одни индивиды ставят перед собой трудные цели, требующие от них больших усилий, другие ставят легкие цели; у одних индивидов цели очень конкретны, у других — они неопределенные, неясные; одни предпочитают близкие, кратковременные цели, в то время как другие — долгосрочные, отдаленные цели (Cervone & Williams, 1992). Однако в любом случае именно предвосхищение удовлетворенности от достижения желанных результатов и ожидание неудовлетворенности при недостаточно успешных действиях побуждают нас стараться. Короче говоря, стандарты исполнения и ожидаемые последствия объясняют целенаправленное поведение.

В этом анализе особенного внимания заслуживают два обстоятельства. Во-первых, люди рассматриваются как проактивные, а не просто реактивные существа, т.е. люди создают свои собственные стандарты и ставят собственные цели, а не просто отвечают на требования среды. Во-вторых, благодаря способности людей устанавливать собственные стандарты и их способности к самоподкреплению возможна существенная **саморегуляция** деятельности. Вместо того чтобы зависеть от внешних мотиваторов и наград, мы сами можем ставить перед собой цели и вознаграждать себя за их достижение. Таким образом, благодаря развитию таких когнитивных механизмов, как ожидания, стандарты и самоподкрепление, мы можем устанавливать цели на будущее и получить власть над своей судьбой (Bandura, 1989a,b).

Самозффективность и успешность деятельности

Как уже отмечалось ранее, в своих последних работах Бандура (Bandura, 1995) придает все большее значение самовосприятию эффективности как когнитивному посреднику деятельности. Во время планирования действия и в ходе его выполнения люди выносят суждение о своей способности выполнить разнообразные требования, поставленные данной задачей. Эти **суждения о самоэффективности** влияют на мышление («Вот то, что мне нужно сделать и что я могу сделать» либо «Мне никогда не удастся это сделать. Что люди будут думать обо мне?»), на эмоции (возбуждение, радость либо тревога, депрессия) и на действие (большее стремление довести дело до конца либо торможение, иммобилизация). Человек устанавливает стандарты и цели и выносит суждения о своей способности выполнить задачи, необходимые для достижения цели.

В предыдущем издании книги социально-когнитивная теория критиковалась за недостаточное внимание к мотивации человека. В последнее время эти процессы стали для социальных когнитивистов важным предметом изучения, и Бандура (Bandura, 1990, 1995) все больше значения стал придавать взгляду на действие человека с позиции цели. В своем исследовании Бандура и Сервон

(Bandura, Cervone, 1983) изучали влияние, которое оказывают цели и обратные связи от результата на мотивацию. Гипотеза заключалась в том, что мотивация продуктивной деятельности отражает и наличие целей, и сознание того, как моя деятельность соотносится со стандартами: «Само по себе принятие целей — неважно, являются ли они легкими или требуют больших усилий — кажется никак не сказывается на мотивации без знания того, как выполняется действие» (Bandura, 1983, p. 123). Предполагалось, что чем большее расхождение существует между стандартами и успешностью действия, тем, как правило, большей является неудовлетворенность собой и больше усилий мобилизуется, чтобы добиться лучшего результата. Однако решающим фактором подобных усилий являются суждения о самооффективности. Поэтому в исследовании проверялась гипотеза о том, что суждения о самооффективности, так же как и самооценочные суждения, опосредуют влияние целей на усилия по их достижению.

В этом исследовании испытуемые выполняли напряженную работу при одном из четырех условий: 1) наличие целей и обратной связи от результата исполнения; 2) цели в чистом виде — без обратной связи; 3) обратная связь в чистом виде — без целей; 4) отсутствие и целей, и обратной связи. После выполнения этой работы (которую представляли как часть научного проекта по разработке и экспертизе программы упражнений для реабилитации постинфарктных больных) испытуемые оценивали, насколько они будут удовлетворены или не удовлетворены, если на следующем сеансе выполнят работу на том же уровне, что и в первый раз. Кроме того, они высказывали суждения о своей самооффективности применительно к разным возможным уровням успешности. Затем снова измерялась их успешность выполнения той же требующей немалых усилий работы. В соответствии с гипотезой, условие, комбинирующее наличие целей и обратной связи от результата, давало сильный мотивационный эффект, в то время как ни цели, ни обратная связь по отдельности по своей мотивационной значимости не шли ни в какое сравнение с этим комбинированным условием (рис. 12.2). Также надо заметить, что активность в последующей серии эксперимента сильнее всего была тогда, когда испытуемые были не удовлетворены своим исполнением, не достигаящим внутреннего стандарта, и к тому же высоко оценивали свою самооффективность в достижении высоких результатов. По отдельности ни неудовлетворенность, ни позитивные суждения о самооффективности не давали подобного эффекта. Усилия испытуемых часто снижались, если и неудовлетворенность своим исполнением, и оценки самооффективности были низкими. Авторы пришли к выводу, что получили четкое подтверждение теоретических предположений о том, что цели оказывают мотивирующее влияние через самооценки и суждения о самооффективности.

Было обнаружено, что обратная связь от результата и суждение о самооффективности особенно важны для развития внутреннего интереса к деятельности самой по себе. Так, психологи смогли повысить интерес студентов к обучению и уровень их успешности, помогая им разбить задания на подцели и отслеживать свою успешность, а также давая им обратную связь, которая увеличивала их ощущение самооффективности (Bandura & Schunk, 1981; Morgan, 1985;



Рис. 12.2. Средний процент улучшения при выполнении напряженной работы в зависимости от условий, различающихся по наличию цели и обратной связи о результатах (Bandura & Cervone, 1983). © 1983, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Schunk & Cox, 1986). Таким образом, непосредственный интерес к предмету или процессу развивается, когда человек устанавливает для себя повышенные стандарты, которые обеспечивают ему в случае успеха положительную самооценку, и когда у него есть ощущение самоэффективности в отношении того, что он сможет данным стандартам соответствовать. Именно подобный внутренний интерес вдохновляет человека на усилия на протяжении длительного времени даже при отсутствии внешних вознаграждений. И наоборот, трудно поддерживать мотивацию, когда ты чувствуешь, что внешние или внутренние (самооценочные) поощрения недостаточны, или когда твое чувство самоэффективности так низко, что позитивный результат кажется невозможным. Убеждение в собственной неэффективности может свести к нулю потенциальную мотивацию даже по отношению к наиболее желаемым результатам. Например, независимо от того, насколько привлекательной может выглядеть цель стать кинозвездой, у людей не будет мотивации двигаться в этом направлении, если они не чувствуют, что обладают необходимыми навыками. Без такого чувства самоэффективности желание стать кинозвездой останется скорее мечтой и фантазией, чем реальной целью, которая побуждает к действию.

Эффект воздействия убеждений в самоэффективности на мотивацию усилий и на уровень успешности действия может оказаться столь велик, что будет в состоянии стереть огромные различия между людьми в способностях. Например, в одном исследовании мужчинам и женщинам предлагалось соревноваться на выносливость в удержании мускульного усилия ноги. Убеждениями испытуемых в своей самоэффективности манипулировали, сообщая одним, что они соревнуются с человеком, у которого повреждено колено (задается высокая

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОМ:
КАК ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ

В 90-е годы эпидемия СПИДа внесла дополнительные сложности в сексуальные отношения, особенно молодежи. В результате сексуальное образование стало важной частью профилактической медицины. Осознание проблемы — это, безусловно, шаг в правильном направлении, и знание фактов о СПИДе, о ВИЧ-инфекции* и о поведении, являющемся фактором риска, конечно, очень важно. Но достаточно ли этого, чтобы повлиять на поведение молодых людей? Недавно проведенное исследование показывает, что — нет. В этом исследовании проверялось, может ли программа вмешательства, основанная на *социально-когнитивной теории*, улучшить профилактику заражения ВИЧ-инфекцией. А конкретнее, поможет ли она повысить веру в самоэффективность в отношении *безопасного секса*, т.е. в свою способность пользоваться презервативом.

Бандура (1992) предложил концептуальную модель, соединяющую социально-когнитивную теорию и *воспринимаемую человеком эффективность* своего контроля над сексуальным поведением, связанным с риском получить ВИЧ-инфекцию и СПИД. По существу, модель Бандуры развивает такую идею: то, как мы воспринимаем нашу способность

справляться с ситуацией и контролировать результат, и есть ключ к воздействию на реальное поведение.

Исследование Базен-Энквиста (Basen-Engquist, 1994) проверяло модель Бандуры с помощью псевдоэкспериментального полевого исследования с участием студентов колледжа. Испытуемых разделили на три группы. Одна группа участвовала в тренинге, нацеленном на повышение чувства самоэффективности студентов в отношении безопасного секса, другая группа слушала дидактическую лекцию о ВИЧ-инфекции, а третья группа была контрольной и слушала лекцию на какую-то отвлекающую тему. Как и ожидалось, тест, проведенный сразу после занятий, показал, что испытуемые из первой и второй групп обнаруживают более высокую самоэффективность в отношении безопасного секса и чаще сообщают о *намерении* пользоваться презервативом, чем испытуемые из контрольной группы. Однако через два месяца после описанных событий обнаружилось, что *реальное* использование презервативов в группе, принимавшей участие в тренинге, выросло больше, чем в двух других группах. Иными словами, именно тренинговые манипуляции с верой в самоэффективность в отношении безопасно-

* ВИЧ — вирус иммунодефицита человека; СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. (Примеч. пер.)

го секса, а не просто информация о ВИЧ-инфекции, привели к изменению поведения.

Это исследование показывает, что усилия по предупреждению ВИЧ-инфицирования должны учитывать психологию безопасного сексуального поведения. Так много внимания было уделено росту осознания проблемы молодыми людьми через их просвещение, что вопрос о том, как эта информация на самом деле используется молодежью, остался непроясненным. Расхождение Между намерением

применять презервативы и реальным их применением в группе испытуемых, которая прослушала лекцию о ВИЧ-инфекции, показывает, что информация не переводится в реальное поведение столь легко, как хотели бы надеяться авторы образовательных программ. Социально-когнитивная теория и, в частности, воспринимаемая самоэффективность могут стать недостающим психологическим звеном между просвещением и изменением поведения.

Источник: Basen-Engquist, 1994.

самоэффективности), а другим — что они соревнуются с атлетом-бегуном из студенческой команды (задается низкая самоэффективность). Не удивительно, что испытуемые с высокой самоэффективностью явно лучше выполняли задание, чем те, кому сформировали низкую самоэффективность, и испытуемые-мужчины в целом выполняли задание лучше, чем женщины. Однако что было особенно поразительно, так это то, что испытуемые из группы женщин с высокой самоэффективностью выполняли задание на мышечную силу чуть лучше, чем испытуемые из группы мужчин с низкой самоэффективностью. Другими словами, расхождения в убеждениях по поводу самоэффективности практически уничтожают огромные различия в физической силе между полами (Weinberg, Gould & Jackson, 1979).

Убеждения в самоэффективности влияют и на то, как люди справляются с разочарованиями и стрессами в процессе реализации своих жизненных целей. Исследования, как правило, показывают, что чувство собственного контроля над событиями помогает человеку (Schwarzer, 1992). Убеждение в самоэффективности представляет одну из сторон такого контроля. Изучение женщин, столкнувшихся с необходимостью аборта, продемонстрировало важность убеждений в самоэффективности в борьбе со стрессовыми жизненными обстоятельствами (Cozzarelli, 1993). В этом исследовании женщины, готовые сделать аборт, заполняли вопросник, измеряющий такие личностные параметры, как уровень самооценки и оптимизма, а также шкалу самоэффективности, измеряющую ожидания, касающиеся успешного прохождения постабортного периода. К примеру, шкала включала вопросы о том, считает ли женщина, что она сможет спокойно находиться рядом с детьми или младенцами и сохранятся ли у нее нормальные сексуальные отношения после аборта. Вскоре после аборта и затем еще через три недели были проведены измерения настроения и депрессивных чувств (например, измерялось, в какой степени женщина испытывает чувство депрессии, сожаления, облегчения, вины, печали, радости). Результаты четко

подтвердили гипотезу, что самоэффективность — это ключевая детерминанта хорошей адаптации после аборта. Такие личностные переменные, как уровень самооценки и уровень оптимизма в оценке своего будущего состояния после аборта, оказались тоже связаны с успешной адаптацией в постабортный период. Однако действие этих переменных, видимо, осуществлялось благодаря тому, что они вносили свой вклад в чувство самоэффективности.

Итак, убеждения в самоэффективности оказывают многостороннее воздействие на процессы мотивации. Более конкретно их действие выражается в следующем:

Отбор. Убеждения в самоэффективности влияют на то, какие цели ставит перед собой индивид (например, индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, ставят перед собой более трудные, рискованные цели, чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности).

Усилие, настойчивость, успешность. Индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, демонстрируют больше старания и настойчивости и выполняют задание лучше по сравнению с индивидами с низкой самоэффективностью.

Эмоции. Индивиды с высокой самоэффективностью подходят к заданию с лучшим настроением (т.е. с меньшей тревогой и депрессией), чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности.

Совладание с ситуацией. Индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, способны лучше справляться со стрессом и разочарованием, чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности.

Бандура подытожил свидетельства, касающиеся действия убеждений в самоэффективности на мотивацию и успешность деятельности, такими словами: «Накапливающиеся факты показывают, что успешные, новаторские, дружелюбные, не тревожные, не унывающие люди, а также социальные реформаторы смотрят с оптимизмом на свою личную эффективность в отношении влияния на события своей жизни» (1992, р. 24).

Резюме взглядов на мотивацию

Суммируя представления о мотивации в социально-когнитивной теории, можно сказать, что человек создает цели и стандарты, которые служат ему базой для действия. Люди рассматривают альтернативные пути деятельности и принимают решения, основываясь на ожидаемых результатах (внешних и внутренних поощрениях и наказаниях) и на воспринимаемой самоэффективности в отношении выполнения необходимых действий. Когда действие осуществилось, результат оценивается на основе вознаграждений, поступивших извне со стороны других людей, и на основе своих собственных внутренних самооценок. Успешная деятельность может привести к усилению чувства самоэффективности и либо к ослаблению усилий, либо к созданию еще более высоких стандартов для последующих усилий. Неуспешная деятельность, или неудача, может привести к отказу от цели или к сохранению стремления ее достичь — в зависимости от ценности результата для данного человека и от его чувства самоэффективности по отношению к последующим усилиям.

На примере академической деятельности это означает, что можно сохранить мотивацию к обучению, если у тебя есть высокие стандарты, положительные результаты, чувство гордости в случае совпадения с этими стандартами и чувство, что ты способен их достичь. В то же время скука и невысокий уровень мотивации здесь весьма вероятны, если стандарты у человека низкие, а за достижения не ожидается никаких особых ни внешних, ни внутренних наград, или если успешное выполнение учебных задач воспринимается как невозможное.

Рост и развитие

Социально-когнитивная теория выделяет развитие когнитивных компетентностей, ожиданий, целей-стандартов, убеждений в самоэффективности, а также саморегулятивных функций, которое происходит как в процессе приобретения собственного опыта, так и посредством наблюдения за поведением других людей. Научение через наблюдение означает способность усваивать сложные образцы поведения, наблюдая за людьми. «Благодаря тому, что люди могут хотя бы приблизительно обучаться на чужом примере, прежде чем начинать действовать, они избегают ненужных ошибок» (Bandura, 1977b, p. 22).

Научение через наблюдение

Теория **научения через наблюдение** утверждает, что люди могут обучаться, просто наблюдая за поведением других людей. Человек, за которым наблюдают, называется **моделью**. Факты показывают, что индивид может усвоить некоторые действия, наблюдая за тем, как выполняет соответствующие действия модель; этот процесс называют *моделированием*. Так, например, ребенок может усвоить язык, наблюдая за родителями и другими говорящими людьми. Типы поведения, о которых идет речь, часто называют подражанием — *имитацией* или *идентификацией*. Однако подражание понимается очень узко, в основном как воспроизведение конкретной реакции, а другая крайность — идентификация — представляет собой присвоение и воспроизведение целых паттернов поведения. Моделирование — понятие более широкое, чем подражание, но менее диффузное, чем идентификация. Кроме того, сторонники социально-когнитивной теории предпочитают не пользоваться этими терминами, так как они ассоциируются с теориями подкрепления по типу «стимул—реакция» и с психоаналитической теорией, а эти теории, как считают социальные когнитивисты, неадекватно объясняют наблюдаемые данные.

Усвоение в сравнении с исполнением действия. Важной частью теории моделирования является различие между **усвоением** и **исполнением**. Новый сложный паттерн поведения можно выучить или усвоить и при отсутствии подкрепления, но будет ли выполняться нужное действие — зависит от поощрений и наказаний. Рассмотрим, например, классическое исследование Бандуры и его соавторов, чтобы проиллюстрировать это различие (Bandura, Ross & Ross, 1963a). В этом исследовании три группы детей наблюдали за моделью, демонстрирующей агрессивное поведение по отношению к пластмассовой кукле Бобо. В первой группе за агрессивным поведением модели не следо-

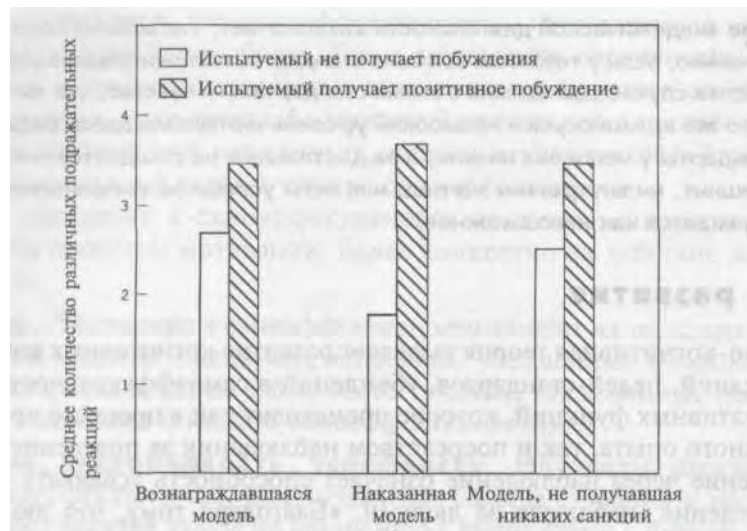


Рис. 12.3. Среднее количество различных подражательных реакций, воспроизведенных детьми в зависимости от последствий данного поведения для модели и от наличия позитивных побуждений (Bandura, 1965). © 1965, Американская психологическая ассоциация.

вало никаких санкций («Без санкций»), во второй группе агрессивное поведение модели поощрялось («Награда»), а в третьей группе — наказывалось («Наказание»). Сразу после наблюдения за агрессивным поведением дети из этих трех групп оказывались в одной из двух экспериментальных ситуаций. В первой ситуации детей оставляли одних в комнате, где было много игрушек, в том числе и кукла Бобо. За ними наблюдали через одностороннее зеркало, чтобы увидеть, будут ли они воспроизводить агрессивное поведение модели («Без побуждения»). В другой же ситуации детей побуждали к воспроизведению поведения модели с помощью привлекательных вознаграждений («Позитивное побуждение»).

Возникает два вопроса. Первый вопрос заключается в том, обнаружили ли различия в агрессивном поведении детей, когда их побуждали к этому и когда такого побуждения не было? Оказалось, что в ситуации с позитивным побуждением дети демонстрируют намного больше подражательных агрессивных действий, чем в ситуации «Без побуждения» (рис. 12.3). Иными словами, дети усвоили (выучили) множество агрессивных действий, которые не выполнялись ими без специального побуждения, но выполнялись при наличии позитивного побуждения. Этот результат показывает полезность различения усвоения и исполнения действия. Второй вопрос состоит в том, влияли ли санкции по отношению к модели на проявления агрессивного поведения детей? Наблюдения за поведением в ситуации «Без побуждения» указывали на явные различия: дети, которые видели, как наказывали модель, выполняли гораздо меньше подражательных действий, чем дети, в присутствии которых модель вознаграждали, и чем дети, наблюдавшие модель, не получающую никаких санкций (см. рис. 12.3).

Это различие, тем не менее, стирается, когда детям предлагается привлекательный стимул для воспроизведения поведения модели («Позитивное побуждение»). Короче говоря, санкции по отношению к модели оказывают воздействие на исполнение агрессивных действий, но не на их усвоение.

Косвенное обусловливание. Во многих проведенных с тех пор исследованиях было показано, что если вы видите, к каким последствиям приводит поведение модели, то это сказывается на исполнении действия, но не на его усвоении. Различие между усвоением и исполнением означает, что на детей как-то влияет то, что происходит с моделью, т.е. либо на когнитивном уровне, либо на эмоциональном уровне, либо на обоих уровнях одновременно дети реагируют на те последствия, которые имеет то или иное поведение для модели. Предполагается, что, сочувствуя модели, т.е. косвенным образом, через наблюдение, дети усваивают определенные эмоциональные реакции. Иными словами, не только поведение может быть усвоено через наблюдение, но и условные эмоциональные реакции, такие, как страх и радость, также могут быть выработаны косвенным образом: «Нет ничего необычного для человека в том, чтобы вырабатывать сильные эмоциональные реакции на людей, места и вещи, не вступая с ними в личный контакт» (Bandura, 1986, p. 185).

Процесс научения эмоциональным реакциям через наблюдение за другими, известный как косвенное обусловливание, был продемонстрирован и на людях и на животных. Так, обнаружилось, что люди-испытуемые, которые наблюдали за тем, как модель демонстрирует условную реакцию страха, косвенно вырабатывают у себя условную эмоциональную реакцию на изначально нейтральные стимулы (Bandura & Rosenthal, 1966; Berger, 1962). Аналогичным образом, в эксперименте с животными было обнаружено, что интенсивный и стойкий страх перед змеями вырабатывается у юных обезьян в процессе наблюдения за тем, как их родители испуганно ведут себя в присутствии настоящих или игрушечных змей. Что особенно поразительно в этом исследовании, так это то, что период наблюдения за эмоциональной реакцией родителей был иногда очень коротким. Более того, обнаружилось, что если уж косвенное обусловливание произошло, то страх оказывается сильным, сохраняется на протяжении длительного времени и проявляется и в других ситуациях, далеких от той, в которой эмоциональная реакция наблюдалась в первый раз (Mineka et al., 1984).

Хотя научение через наблюдение может оказывать очень сильное влияние на человека, не следует думать, что оно происходит автоматически или что мы обречены следовать по пятам за другими людьми. Дети, например, имеют множество моделей и могут обучаться у родителей, братьев и сестер, учителей, сверстников и у телевизионных персонажей. Кроме того, они обучаются и на своем непосредственном опыте. А когда дети становятся старше, они к тому же могут активно выбирать модели для наблюдения и подражания.

Научение навыкам отсроченного удовлетворения

Исследования показали, какую важную роль играют моделирование и научение через наблюдение в развитии внутренних стандартов успеха и вознаграждения, которые могут затем послужить базой для отсрочки удовлетворения.

Дети, находившиеся под влиянием моделей, устанавливавших высокие стандарты достижений, за которые они себя вознаграждали, склонны были вознаграждать себя только за исключительно успешную деятельность в отличие от детей, которым достались модели с более низкими стандартами, или от детей, у которых вообще не было моделей (Bandura & Kupers, 1964). Дети будут моделировать стандарты, даже если в результате им приходится отказаться от доступных наград (Bandura, Grusec & Menlove, 1967). Дети также будут навязывать усвоенные ими стандарты другим детям (Mischel & Liebert, 1966). У детей можно выработать способность к большей отсрочке в получении удовлетворения, если они подвергаются воздействию моделей, демонстрирующих поведение с подобной отсрочкой.

Влияние модели на поведение с отсрочкой награды у детей хорошо иллюстрирует исследование Бандуры и Мишела (1965). Дети, обнаружившие высокую и низкую способность к отсрочке удовлетворения, подвергались воздействию моделей, демонстрирующих противоположный тип поведения. В опыте с живой моделью каждый ребенок в отдельности наблюдал ситуацию тестирования, когда взрослого, выступавшего в роли модели, просили выбрать между немедленной наградой и более ценной наградой, но получаемой позже. Дети, имеющие высокую способность к отсрочке, наблюдали за моделью, которая предпочитала немедленно получить награду и говорила о плюсах своего выбора, тогда как дети с низкой способностью к отсрочке наблюдали за поведением модели, которая выбирала награду, обещанную в будущем, и говорила о преимуществах подобной стратегии. В опыте с символической моделью дети читали словесное описание этих поступков, причем словесное описание опять противопоставлялось привычным способам поведения детей. И наконец, в опыте, где не было модели вообще, детям просто сообщали о выборе, предложенном взрослым людям. После того как дети проходили одну из этих трех процедур, им снова предоставлялся выбор между немедленной наградой и более ценной, но отсроченной. В результате получилось, что дети с высокой способностью к отсрочке во всех трех ситуациях значительно изменили свое поведение в пользу немедленного удовлетворения, причем живая модель давала наибольший эффект (рис. 12.4). Дети, имеющие низкую способность к отсрочке, значительно изменили свое поведение под влиянием модели с отложенным выбором, сдвинув его в сторону большей отсрочки, но в этом случае не было значимых различий между влияниями живой и символической моделей. И наконец, когда через четыре-пять недель провели повторное тестирование, было обнаружено, что полученные эффекты в обеих группах детей оказались стабильными.

Как упоминалось выше, на выполнение наблюдаемых действий явно влияют те санкции, которым подвергается модель. Например, дети, смотревшие фильм, где ребенка не наказывают за то, что он играет с игрушками, которыми мать играть не разрешает, скорее будут играть с запретными игрушками, чем дети, не видевшие этого фильма или смотревшие другой фильм, где ребенок подвергался наказанию (Walters & Parke, 1964). Старая пословица «Что обезьяна видит, то она и делает» не совсем верна. Точнее было бы сказать так: «Обезьяна видит, за что не бьют или лакомство дают, то она и делает». Между прочим, обезьяна совсем не дура.



Рис. 12.4. Средний процент выборов немедленной награды, сделанных детьми, имеющими высокую способность к отсрочке подкрепления, по каждому из трех тестовых периодов для каждой из трех экспериментальных ситуаций (Bandura & Mischel, 1965). © 1983, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Способность к отсрочке удовлетворения включает развитие **когнитивных и поведенческих компетентностей**. Соответствующие действия усваиваются через наблюдение за другими и через непосредственный опыт. Способность отложить удовлетворение определяется ожиданиями результатов (поощрениями и наказаниями), на которые влияют и прошлый личный опыт, и наблюдения за последствиями поведения моделей (родителей и сверстников), и реакции ребенка на самого себя (self-reactions).

Мишел (Mischel, 1990, 1996) провел важное исследование когнитивных механизмов, используемых детьми, чтобы отложить удовлетворение и преодолеть соблазны, которые искушают их в данный момент. В дополнение к выработке правил и внутренних суждений о себе (типа «ты не должен этого делать») дети создают стратегии, чтобы сопротивляться искушению.

Одна из таких стратегий — это отвлечение или переключение внимания на что-нибудь подальше от соблазна. Другая стратегия — это фокусировка на более абстрактных или «холодных» качествах вожаемого объекта, а не на его конкретных или «горячих» качествах. Например, можно сосредоточиться на изображении еды, а не на ее реальном вкусе: «Таким образом, именно то, что у ребенка в голове, а не то, что физически находится перед ним, оказывает решающее влияние на его способность сознательно выдержать отсрочку, чтобы

добиться своих предпочитаемых, но отложенных целей... Если дети представляют реальные объекты как физически присутствующие, то они не могут ждать долго. И наоборот, если они представляют себе изображения объектов, они могут ждать довольно долго» (Mischel, 1990, p. 123).

Резюме взглядов на рост и развитие

Кроме важности непосредственного опыта для развития личности, социально-когнитивная теория подчеркивает важность моделей и научения через наблюдение. Индивиды усваивают эмоциональные реакции и действия, наблюдая за поведением и эмоциональными реакциями моделей (процессы научения через наблюдение и косвенного обусловливания). Будут ли усвоенные действия реально исполняться, тоже зависит и от непосредственно переживаемых последствий выполнения действий (наград и наказаний), и от наблюдаемых последствий поведения модели. Благодаря переживанию **непосредственных внешних последствий** для себя индивиды обучаются ожидать поощрений и наказаний за конкретные действия в конкретных ситуациях. Благодаря **косвенному переживанию последствий** для других индивиды усваивают эмоциональные реакции и ожидания, не проходя через иногда весьма болезненный опыт непосредственного переживания последствий своих действий.

Таким образом, благодаря непосредственному опыту и наблюдению, благодаря непосредственному переживанию поощрений и наказаний и косвенному обусловливанию, индивиды приобретают такие важные структурные элементы личности, как компетентности, ожидания, цели—стандарты и убеждения в самоэффективности. Кроме того, благодаря этим процессам индивиды приобретают способность к саморегуляции. В итоге благодаря развитию когнитивных компетентностей и выработке стандартов они способны предвосхищать будущее и сами себя награждать и наказывать за успехи в достижении выбранных целей. Подобные **самопродуцируемые последствия** имеют особенно важное значение для сохранения поведения в течение длительного времени при отсутствии внешних подкреплений.

Важно подчеркнуть, что социально-когнитивная теория противостоит тем взглядам, которые акцентируют фиксированные стадии развития и обобщенные типы личности. Согласно Бандуре и Мишелю, люди развивают навыки и компетентности в конкретных областях. Они развивают не совесть или здоровое Я (Ego), а компетентности и мотивационные регуляторы действий, настроенные на конкретный контекст. Данная теория подчеркивает способность людей отличать одну ситуацию от другой и гибко регулировать поведение в соответствии с внутренними целями человека и внешними требованиями ситуации.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Реципрокный детерминизм (Reciprocal determinism). Взаимные влияния переменных друг на друга (например, Бандура отмечает, что

личностные и средовые факторы постоянно переплетаются и взаимодействуют ДРУГ на друга),

Поведенческие автографы

(**Behavioral Signatures**). Отличительные индивидуальные профили ситуативно-поведенческих связей.

Самозффективность (Self-efficacy). В социально-когнитивной теории представление индивида о своей способности справляться с конкретными ситуациями.

Микроаналитическое исследование (Microanalytic research). Предложенная Бандурой исследовательская стратегия для изучения самозффективности, при которой фиксируются не глобальные, а конкретные суждения человека о самозффективности.

Цели (Goals). В социально-когнитивной теории желаемые события будущего, которые мотивируют человека на протяжении длительного времени и дают ему силы преодолевать сиюминутные влияния.

Компетентности (Competencies). Структурная единица в социально-когнитивной теории, отражающая способность индивида решать проблемы или выполнять задания, необходимые для достижения целей.

Ожидания (Expectancies). В социально-когнитивной теории то, что, как индивид предвидит, произойдет в результате конкретных действий в конкретных ситуациях (предвосхищаемые последствия).

Внутренние стандарты (Internal standards). Понятие социально-когнитивной теории, показывающее, как поведение может регулироваться и сохраняться с помощью усвоенных стандартов подкрепления, которые теперь уже становятся неотъемлемой частью индивида (на этих стандартах

базируются, например, чувства гордости и стыда).

Самоподкрепление (Self-reinforcement). В социально-когнитивной теории процесс, посредством которого индивиды вознаграждают самих себя; он включает самооценочные реакции, такие, как похвала или вина. Подобные процессы самоподкрепления особенно важны для саморегуляции поведения на больших временных интервалах.

Саморегуляция (Self-regulation). Понятие, введенное Бандурой для описания процесса, посредством которого человек регулирует свое собственное поведение.

Суждения о самозффективности (Self-efficacy judgments). В социально-когнитивной теории ожидания человека в отношении своей способности выполнять конкретные действия в данной ситуации.

Научение через наблюдение (Observational learning). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого люди в результате простого наблюдения усваивают формы поведения других людей, называемых моделями.

Моделирование (Modeling). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса воспроизводства действий, усваиваемых в результате наблюдения за другими людьми.

Усвоение (Acquisition). Научение новым действиям, которое, как считает Бандура, не зависит от вознаграждения, в отличие от исполнения действий, которое, как он считает, зависит от вознаграждения.

Исполнение (Performance). Осуществление усвоенных действий, которое, как считает Бандура, зави-

сит от наград или наказаний в отличие от усвоения новых действий, которое считается независимым от вознаграждения.

Косвенное обусловливание (Vicarious conditioning). Понятие, предложенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого эмоциональные реакции усваиваются в результате наблюдения за эмоциональными реакциями других людей.

Отсрочка удовлетворения (Delay of gratification). Откладывание удовольствия до оптимального или подходящего момента; понятие, особенно подчеркиваемое в социально-когнитивной теории в связи с саморегуляцией.

Когнитивные компетентности (Cognitive competencies). Способности мыслить определенными способами, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи со способностью к отсрочке удовлетворения.

Поведенческие компетентности (Behavioral competencies). Способности действовать определенным

образом, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи с исполнением действий, например, при отсрочке удовлетворения.

Непосредственные внешние последствия (Direct external consequences). В социально-когнитивной теории — внешние события, которые следуют непосредственно за поведением и влияют на будущее исполнение; их надо отличать от косвенных последствий и самопроизводимых последствий.

Косвенное переживание последствий (Vicarious experiencing of consequences). В социально-когнитивной теории — наблюдение последствий, следующих за поведением других людей, которое влияет на будущее исполнение подобных действий наблюдателем.

Самопроизводимые последствия (Self-produced consequences). В социально-когнитивной теории — последствия поведения, которые внутренне производятся самим индивидом и играют жизненно важную роль в саморегуляции и самоконтроле.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Социально-когнитивная теория выдвигает на первый план научение, независимое от подкрепления, и подчеркивает важность когнитивных процессов. Главные представители этой теории — Альберт Бандура и Уолтер Мишел. В теории акцент ставится на взаимодействие между человеком и окружающей средой, выраженное в понятии реципрокного (взаимного) детерминизма.

В структуре личности выделяются компетентности — навыки, цели и Я (self). Особенно важны социальные компетентности, которые дают человеку возможность решать проблемы повседневной жизни. Цели направляют человека на будущие результаты. Считается, что человек обладает Я-концепциями и процессами самоконтроля. Особенно ва-

жен такой аспект восприятия себя, как самооэффективность, или представление о своей способности справляться с конкретными задачами и ситуациями. Все эти понятия акцентируют внимание на функционировании в конкретных ситуациях в отличие от широких диспозиций, или глобальных, внеконтекстных черт. Считается, что индивиды обладают своими поведенческими автографами, или паттернами ситуативно-поведенческих связей. Таким образом, акцент делается на микроанализе как научно-исследовательской стратегии.

3. Социально-когнитивное представление о мотивации заостряет внимание на важности стандартов—целей. С помощью когнитивных процессов предвидения и предвосхищения индивиды стремятся уменьшить расхождения между текущим уровнем исполнения и целями, или стандартами, задающими определенный уровень исполнения. Действие предпринимается с учетом ожидаемых последствий (т.е. поощрений и наказаний), исходящих из внешних или из внутренних источников. Стремление к цели поддерживается в течение долгого времени благодаря постановке более непосредственных, близких целей и благодаря самоподкреплению (например, гордости). Люди могут сами взять ответственность за свою судьбу благодаря процессам саморегуляции, включающим как отбор целей, так и самоподкрепление в процессе их достижения.
4. Суждения о самооэффективности, или представление индивида о своей способности выполнить ту или иную задачу в данной ситуации, играет ключевую роль в мотивации благодаря своему влиянию на отбор целей, на усилия и настойчивость в их достижении, на эмоции, с которыми человек подходит к делу (например, низкая самооэффективность вызывает тревогу и депрессию), и на способность успешно справляться со стрессом и негативными событиями.
5. Социально-когнитивная теория обращает внимание на то, что обретение навыков—компетентностей, стандартов и суждений о самооэффективности происходит посредством наблюдения за другими людьми, подкрепления со стороны других и через непосредственный опыт. Подчеркивается важность моделей в процессе научения через наблюдение. Одним из аспектов этого процесса является усвоение эмоциональных реакций при наблюдении за эмоциональными реакциями моделей, получившее название косвенного обусловливания. Важное различие проводится между усвоением действий в отсутствие вознаграждений и исполнением этих действий, которое от ожидаемых последствий (т.е. от ожидаемых наград и наказаний) зависит.
6. Исследование развития когнитивных и поведенческих компетентностей, связанных с отсрочкой удовлетворения, иллюстрирует социально-когнитивные принципы роста и развития. Стандарты усваиваются через наблюдение за моделями и через подкрепление. Способность откладывать удовлетворение предполагает развитие когнитивных и поведенческих компетентностей, которые усваива-

ются через наблюдение за другими людьми и в процессе непосредственного личного опыта. Таким образом, откладывание удовлетворения зависит от ожидаемых результатов, включающих как реакции со стороны других, так и свои собственные реакции (самооценки).

7. Красной нитью через всю социально-когнитивную теорию проходит пристальное внимание к развитию когнитивных навыков и компетентностей в конкретных областях. Акцент здесь ставится на способности человека различать ситуации и регулировать поведение в них в соответствии с внутренними целями и внешними требованиями. И в этом проявляется смещение акцента с внеконтекстных черт на функционирование индивида в конкретных ситуациях.

СОЦИАЛЬНО- КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ: приложения и оценка

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Психопатология
 - 'Дисфункциональные ожидания и дисфункциональные Я-концепции
- Изменение
 - • Моделирование и направляемое участие

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЛЕТЧИК-БОМБАРДИР СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Социально-когнитивная теория: цели, подкрепления и убеждения в самоэффективности
 - • Цели
 - • Субъективные ценности: подкрепления
 - - Компетентности и убеждения в самоэффективности
 - 'Комментарий

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

- Социально-когнитивная теория и психоанализ
- Социально-когнитивная теория и феноменология
- Социально-когнитивная теория и теория личных конструктов
- Социально-когнитивная теория и теория черт

- Социально-когнитивная теория и теория научения

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства теории
 - • Внимание к эксперименту и эмпирическим свидетельствам
 - • Важность рассматриваемых феноменов
 - 'Теория, открытая изменениям
 - • Сосредоточенность на важных проблемах
 - • Взгляд на человека и забота об обществе
- Недостатки теории
 - • Пока еще не систематизированная и не унифицированная теория
 - • Новые проблемы с новыми направлениями
 - • Относительное пренебрежение некоторыми важными областями психологии личности
 - 'Предварительный характер результатов

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Один из старшекурсников колледжа как-то вечером пытался работать над составлением документов для поступления в медицинскую школу*, и его обуяла такая тревога, что он вынужден был прерваться. Что он будет делать, если его никуда не примут? Он так «заиклился» на опасениях везде получить отказ, что оказался не в состоянии подготовить документы к сроку подачи. В конце концов он оформил все документы и разослал их, но поскольку сделал это с опозданием, то значительно ухудшил свои шансы на поступление в медицинскую школу. Таким образом, его собственное поведение увеличило вероятность того, что неблагоприятный результат мог стать реальностью.

Этот молодой человек оперировал когнициями, которые включают некоторые дисфункциональные ожидания и столь же дисфункциональные Я-концепции. Подобные дисфункциональные когнитивные процессы — главный объект клинического приложения социально-когнитивной теории. В данной главе рассматривается роль дисфункциональных когниций в патологическом поведении и обсуждаются процедуры, с помощью которых их можно изменить. Если конкретнее, то основное внимание уделяется роли убеждений в самооэффективности и процедурам, которые усиливают веру людей в свою способность справиться с конкретными ситуациями. В заключение социально-когнитивная теория сравнивается с другими подходами к личности, уже рассмотренными в данной книге.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Какова роль разрушения убеждений в самооэффективности в патологическом психологическом функционировании?
2. Имеются ли факторы, являющиеся общими для любого терапевтического изменения?
3. Может ли психотерапия полагаться только на когнитивные процессы или же реальный поведенческий опыт является необходимым компонентом терапевтического изменения?

* Медицинская школа — соответствующий факультет университета, где можно продолжить обучение после бакалавриата. Желающие поступить туда или в другие высшие учебные заведения США рассылают одновременно в несколько мест определенные наборы документов («аппликации»). (Примеч. пер.)

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Психопатология

Согласно социально-когнитивной теории, неадаптивное поведение — это результат дисфункционального научения. Как и любые другие реакции, неадаптивные реакции могут быть усвоены или в результате личного опыта, или в результате наблюдения за неадекватными, или «больными», моделями. Так, Бандура считает, что в развитии психопатологии значимым причинным фактором часто становится то, что сами родители являются для своих детей моделями искаженного поведения. И еще: нет необходимости искать скрытые конфликты или имевшие место в раннем детстве индивида травматические инциденты. Нет и необходимости изучать историю подкреплений, чтобы объяснить, как первоначально были усвоены патологические формы поведения. Скорее всего, все происходит по-другому: эти формы поведения первоначально усваиваются в результате научения через наблюдение, а уже затем (что весьма вероятно) они будут поддерживаться и закрепляться через прямое и косвенное подкрепление. Вспомним исследование косвенного обусловливания эмоциональных реакций. У обезьян, которые наблюдали, как их родители выражали страх перед змеями, формировалась условная эмоциональная реакция, которая отличалась интенсивностью, продолжительностью и распространением за пределы контекста, в котором первоначально эта реакция была приобретена. Таким образом, предполагается, что научение через наблюдение и косвенное обусловливание могут объяснить огромную долю человеческих страхов и фобий.

Дисфункциональные ожидания и дисфункциональные Я-концепции

Хотя процессы научения конкретным внешним действиям и эмоциональным реакциям являются, безусловно, важными для понимания психопатологии, однако социально-когнитивная теория все больше приходит к необходимости подчеркнуть роль **дисфункциональных ожиданий** и **Я-концепций**. Люди могут ошибочно ожидать появления боли вслед за какими-то событиями или ассоциировать боль с некоторыми ситуациями. И на основе этих ожиданий они могут вести себя так, чтобы избежать этих ситуаций, а на самом деле они иногда могут создавать ту самую ситуацию, которую пытались избежать. Примером может служить человек, который боится, что близость причинит ему боль. И тогда он ведет себя враждебно по отношению к своим партнерам, в результате чего люди его отвергают, якобы подтверждая тем самым его первоначальное ожидание, что близость приводит к разочарованию и отверженности.

Когнитивные процессы также вносят свой вклад в психопатологию в виде дисфункциональных самооценок и в особенности в виде *представления о собственной неэффективности*. Напомним, что воспринимаемая самоэффективность — это представление о том, что вы можете выполнить требования ситуации или справиться с ней. Представление о собственной неэффективности — это чувство, что вы не можете выполнить требуемую задачу или справиться с требованиями ситуации. Согласно социально-когнитивной теории, именно

восприятие собственной неэффективности играет главную роль в тревожности и депрессии (Bandura, 1988, 1989с, 1992).

Самозффективность и тревога. Давайте сначала рассмотрим роль воспринимаемой самозффективности в возникновении тревожности. Согласно социально-когнитивной теории, у людей, полагающих, что их самозффективность в отношении потенциальных угроз находится на низком уровне, возникает тревога. Но не угрожающее событие само по себе, а именно представление о своей неэффективности, неспособности справиться с этим событием, является основанием для тревоги. Исследования показывают, что те, кто думает, что не сможет управлять угрожающими событиями, переживают сильный дискомфорт. У них также могут развиваться и другие дисфункциональные когниции — такие, как озабоченность тем, что еще может случиться. Иными словами, тревожный человек может фокусировать внимание на несчастье, которое ждет его впереди, и на своей неспособности справиться с ним, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что можно сделать, чтобы справиться с ситуацией. Представление о неспособности справиться с ситуацией может в дальнейшем еще более усугубиться за счет ощущения неспособности справиться теперь уже с самим чувством тревоги, т.е. может появиться реакция страха на страх, которая в состоянии привести к панике (Barlow, 1991).

Самозффективность и депрессия. В то время как представление о собственной неэффективности по отношению к угрожающим событиям ведет к тревоге, представление о неэффективности по отношению к будущему вознаграждению ведет к депрессии, т.е. депрессия является ответом на ощущение неспособности получить желаемые вознаграждения. Но отчасти проблемы, возникающие у депрессивных людей, кроются в их слишком высоких стандартах. Иначе говоря, индивиды, подверженные депрессии, ставят перед собой слишком высокие цели и стандарты. Если они не дотягивают до требуемых стандартов, то в том, что произошло, они обвиняют себя, свою неспособность и некомпетентность. Часто чрезмерная самокритичность оказывается главной чертой депрессии. Короче говоря, хотя представление о собственной неэффективности в достижении целей — это фундаментальная особенность депрессии, однако проблема часто кроется в самих завышенных целях. Кроме того, убеждение в низком уровне самозффективности может уменьшить продуктивность деятельности, что еще дальше отодвигает человека от его стандартов и ведет к дополнительным самообвинениям (Kavanagh, 1992).

Бандура (Bandura, 1992) обращает внимание на интересный момент: расхождение между стандартами и деятельностью может давать разный эффект — оно может вести к увеличению усилий, к апатии или к депрессии. От чего зависит, какой будет эффект? Согласно Бандуре, расхождение между успешностью и стандартами приводит к повышению мотивации, если люди верят, что у них есть необходимый уровень эффективности для осуществления цели. Убеждение в том, что цель находится за пределами способностей, поскольку она нереалистична, приводит к отказу от цели и, возможно, к апатии, но не к депрессии. Например, человек может сказать: «Это задание слишком сложно» — и сдаться, после чего он, возможно, станет злиться и почувствует себя фруст-

рированным, но не депрессивным. Депрессия же возникает, когда человек чувствует свою неэффективность по отношению к цели, но убежден, что цель достижима, и поэтому он должен продолжать бороться за то, чтобы соответствовать своим стандартам. Таким образом, воздействие рассогласования между стандартами и продуктивностью на усилия и настроение зависит от убеждений в самоэффективности и от того, воспринимается ли стандарт как обоснованный, достижимый и значимый.

Самоэффективность и здоровье. Одной из самых активных областей социально-когнитивной психологии стали исследования связей между убеждением в самоэффективности и здоровьем. Результаты этих исследований легко можно свести к двум утверждениям: «Сильные, позитивные убеждения в самоэффективности полезны для вашего здоровья. И наоборот, слабые и негативные убеждения в самоэффективности вредны для вашего здоровья» (Schwarzer, 1992). Убеждения в самоэффективности воздействуют на здоровье двояким образом. Они влияют на поведение, связанное со здоровьем, и, кроме того, прямо воздействуют на физиологические процессы (Contrada, Leventhal & O'Leary, 1990; Miller, Shoda & Hurley, 1996). Убеждения в самоэффективности сказываются на вероятности возникновения разнообразных заболеваний и на процессах выздоровления (O'Leary, 1992).

Убеждения в самоэффективности сопоставлялись с такими разными формами поведения, как курение, принятие алкоголя и пользование презервативом в целях предотвращения беременности и СПИДа. Например, представления о самоэффективности в отношении безопасного секса оказались связаны с более высокой вероятностью того, что сексуальное поведение людей будет действительно безопасным. Чтобы улучшить представления о самоэффективности и тем самым снизить вероятность поведения, сопряженного с риском для здоровья, использовались моделирование, постановка целей и другие методы (O'Leary, 1992). Было обнаружено, что изменения в убеждениях относительно своей эффективности очень важны для процесса выздоровления. Например, при выздоровлении после перенесенного инфаркта важно поддерживать строго определенный объем физических нагрузок. То есть иногда у индивидов, выздоравливающих после перенесенного инфаркта могут быть нереалистически завышены представления о своей эффективности, и тогда их физические упражнения выходят за рамки того, что им полезно. В этих случаях пациенты должны следить за своими представлениями о самоэффективности, лучше согласовывать их с реальностью и, соответственно, лучше дозировать свои физические нагрузки (Ewart, 1992).

Обращаясь к связям убеждений в самоэффективности с телесными функциями, мы обнаруживаем факты, свидетельствующие о том, что убеждения в высоком уровне самоэффективности смягчают действие стресса и улучшают работу иммунной (т.е. борющейся с болезнью) системы организма. Есть факты, что чрезмерно сильный стресс может приводить к ослаблению иммунной системы, в то время как усиление способности уменьшить стресс может, наоборот, улучшить действие данной системы (O'Leary, 1990). В эксперименте, организованном с целью исследовать роль в контроле стрессов, действующих на иммунную систему, воспринимаемой самоэффективности, Бандура и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Согласно социально-когнитивной теории, восприятие самоэффективности оказывает существенное влияние на эмоциональные реакции и на мотивацию, побуждающую к различным действиям. Это явление оказалось тесно связанным и с проблемами здоровья, помогая пониманию эмоциональных и поведенческих реакций людей на стрессовые условия и на программы укрепления здоровья. Недавние исследования Бандуры и других ученых подтверждают это.

Самые разные исследования показывают, что слабое чувство самоэффективности связано с более сильными реакциями на стресс и на боль, а также со слабым желанием следовать программам здорового образа жизни. И наоборот, возросшее чувство самоэффективности коррелирует с более низким уровнем стресса (по самоотчетам), с меньшим числом физиологических реакций, характерных для стресса, с большей способностью совладать со стрессом и с большей вовлеченностью в программы, предписанные специалистами в области здоровья.

В одной лечебной программе пациенты, страдающие артритом, прошли психотерапию, усиливающую их восприятие самоэффективности в том, как справляться с собственны-

ми трудностями. Эта терапия не только выполнила свою задачу, но и привела в результате к уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах, а также к улучшению психосоциального функционирования. В другой лечебной программе было обнаружено, что у людей, страдающих булимией (у тех, кто переедает, а затем испытывает рвоту, освобождающую желудок от пищи), рост самоэффективности коррелировал с большим самоконтролем в еде и с уменьшением частоты рвот. И наконец, в третьей программе было обнаружено, что изменения в восприятии своей способности ходить пешком привели к более активным физическим упражнениям, предписанным пациентам, у которых есть риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования, проведенные к настоящему моменту, позволяют предполагать, что теория самоэффективности имеет большое значение для таких разных видов связанного со здоровьем поведения, как прекращение курения, переживание боли и управление ею, контроль за поглощением пищи и за весом и участие в профилактических программах здоровья.

Источники: Bandura, 1995; O'Leary, 1993; O'Leary et al., 1988; Schneider et al., 1987; Schwarzer, 1992.

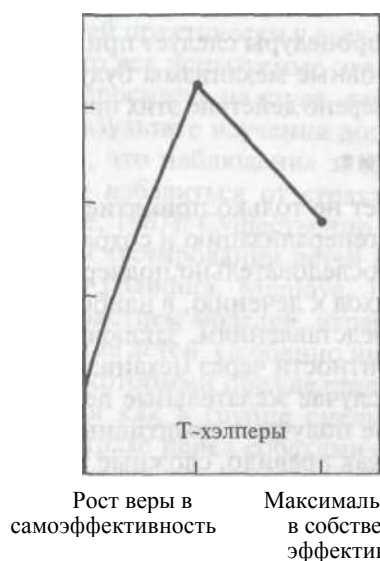


Рис 13.1. Изменения в количестве Т-хэлперов (при наличии фобического стрессора) в период усвоения веры в самооффективность и после того, как представление о самооффективности достигло максимального уровня (Wiedenfeld et al, 1990). © 1990, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

его сотрудники обнаружили, что воспринимаемая самооффективность усиливала функции иммунной системы (Wiedenfeld et al., 1990).

В этом исследовании испытуемые с фобиями (чрезмерный страх перед змеями) подвергались тестированию при трех условиях: на фоновой контрольной фазе, когда фобические стрессоры (змеи) не предъявлялись; на фазе выработки представления о самооффективности, когда испытуемым помогали приобрести чувство эффективности в совладании со стрессом; и на фазе представления о максимально высоком уровне самооффективности, когда у испытуемых было уже ощущение абсолютной способности к контролю над ситуацией. На каждой фазе у испытуемых брали по капельке крови и проводили анализ на присутствие тех клеток, которые, согласно научным данным, помогают регулировать действие иммунной системы (например, измеряли количество Т-хэлперов, известных своей ролью в разрушении раковых клеток и вирусов). Эти анализы показали, что рост убеждений в самооффективности оказался связан с усилением действия иммунной системы, что подтверждалось, в частности, ростом количества Т-хэлперов (рис. 13.1). Таким образом, хотя действие стресса может быть негативным, рост воспринимаемой эффективности в контроле над стрессорами может иметь важное адаптивное значение для функционирования иммунной системы организма.

Изменение

Терапевтическая работа в рамках социально-когнитивной теории началась сравнительно недавно, но уже стала важной областью теории и исследования. Бандура стал все больше заниматься разработкой методов терапевтического изменения и единой теории изменения поведения. Хотя Бандура постоянно подчеркивает важность разработки подобных процедур, он крайне осторожен в

своих подходах. Он считает, что терапевтические процедуры следует применять в клинической работе только после того, как основные механизмы будут обозначены и поняты и адекватным образом будет проверено действие этих процедур.

Моделирование и направляемое участие

Согласно Бандуре, процесс изменения означает не только принятие новых паттернов мышления и поведения, но также и их генерализацию и сохранение.

Социально-когнитивный взгляд на терапию последовательно подчеркивает важность изменений чувства эффективности. Подход к лечению, в наибольшей степени отвечающий социально-когнитивным представлениям, заключается в обретении когнитивной и поведенческой компетентности через механизмы **моделирования** и **направляемого участия**. В первом случае желательные действия демонстрируются различными моделями, которые получают позитивные подкрепления или хотя бы не получают негативных. Как правило, сложные паттерны поведения, которые надлежит усвоить, разбивают на более мелкие навыки и подзадачи нарастающей трудности, с тем чтобы обеспечить оптимальное продвижение. В случае направляемого участия индивиду помогают в выполнении моделируемого поведения.

Релевантные исследования. Многие исследования по терапевтическому моделированию и направляющему участию были проведены в лаборатории, и в качестве цели поведенческого изменения использовались серьезные фобии в отношении змей и боязнь собак у детей. В одной ранней работе техника моделирования сравнивалась с систематической десенситизацией и с контрольной ситуацией отсутствия всякой терапии (Bandura, Blanchard & Ritter, 1967).

Испытуемыми были индивиды, откликнувшиеся на объявление в газете, предлагавшее помочь людям с фобией змей. В эксперименте проверялось, как долго испытуемые смогут выдержать контакт со змеей до и после участия в одной из четырех ситуаций, которые представляли собой следующее:

- 1) *живое моделирование с направляемым участием*, когда модель демонстрировала желательное поведение и затем помогала испытуемому научиться постепенно усложняющимся реакциям;
- 2) *символическое моделирование*, когда испытуемые смотрели фильм, в котором дети и взрослые вовлекались во все более опасные взаимодействия с огромной королевской змеей; испытуемых при этом обучали расслабляться во время просмотра фильма;
- 3) *систематическая десенситизация*;
- 4) *контрольная ситуация* — никакой терапии.

В результате контрольная группа испытуемых не изменила своего избегающего поведения; испытуемые, подвергавшиеся воздействию символического моделирования и систематической десенситизации, обнаружили существенное ослабление фобических реакций, а наибольшее улучшение наблюдалось у испытуемых из группы с живой моделью в комбинации с направляемым участием.

Живое моделирование с направляемым участием превзошло все ожидания и оказалось необычайно мощным средством лечения, которое устранило фо-

бию змей практически у всех испытуемых. В качестве иллюстрации можно сказать, что все испытуемые этой группы прогрессировали до такой степени, что могли просидеть на стуле, держа на коленях змею, в течение 30 секунд.

В результате изучения дошкольников, которые боялись собак, было обнаружено, что наблюдение за другими детьми, играющими с собакой, помогло многим избавиться от страха и избегающего поведения (Bandura, Grusec & Menlove, 1967). Существенно и то, что эти изменения сохранились при последующем тестировании детей месяц спустя. В другом исследовании Бандура и Менлав (Bandura, Menlove, 1968) продемонстрировали, что просмотр фильмов с участием моделей, играющих с собаками, может уменьшить избегающее поведение детей. Особенно интересным было открытие того, что взрослые модели, с которыми прежде сталкивались боязливые дети, сами боялись собак: в то время как в группе смелых детей только один из родителей сообщил о своем страхе перед собаками, в группе детей, ведущих себя трусливо, многие из родителей признались, что тоже испытывают подобный страх.

Знакомство с этими экспериментами позволяет увидеть много возможностей для применения моделирования и направляемого участия в работе с детьми и взрослыми. Например, начинающему пловцу можно помочь избавиться от страха перед водой, дав ему понаблюдать, как его сверстники преодолевают свой страх. Учащемуся можно помочь лучше развить свои учебные навыки, дав ему возможность понаблюдать за более способными учениками и поучаствовать с ними в учебных занятиях. Таким образом, моделирование и направляемое участие могут быть очень полезны как в устранении ненужных страхов, так и в приобретении новых навыков и компетентностей.

В описанных исследованиях страх и интенсивность избегающего поведения уменьшаются благодаря наблюдению за моделями. Что это за процесс, который лежит в основе подобных изменений? Бандура считает, что психологические процедуры, какую бы форму они ни принимали, изменяют уровень и силу *самоэффективности*, или воспринимаемой способности справляться с конкретными ситуациями (Bandura, 1982). Дисфункциональные ожидания и восприятия своей неэффективности являются частью психопатологии. Поэтому есть смысл в том, чтобы с помощью эффективных терапевтических процедур изменить подобные ожидания и представления о себе. Моделирование и направляемое участие облегчают такие изменения и тем самым уменьшают опережающие страхи и трусливое поведение. В основе этих, так же как и других терапевтических процедур, лежит когнитивный процесс, изменяющий ожидания собственной эффективности.

Существуют ли факты, подтверждающие эту теорию психологического изменения? В целом ряде исследований индивиды с фобиями подвергались терапии, в ходе которой регистрировались их ожидания собственной эффективности и реальные действия (Bandura & Adams, 1977; Bandura, Adams & Beyer, 1977; Bandura, Reese & Adams, 1982; Williams, 1992). Как и предполагалось, утверждения испытуемых о своей эффективности устойчиво предсказывали успешность выполнения ими заданий разного уровня сложности или опасности. Другими словами, если терапевтическая процедура приводит к улучшению восприятия собственной эффективности, то способность индивидов взаимо-

действовать с объектами, первоначально вызывавшими страх, будет постоянно расти.

Например, в одном из таких исследований испытуемые, которые страдали от хронической фобии змей, были поставлены в одну из трех ситуаций, которые представляли собой следующее:

- *моделирование с направляемым участием* (терапевт моделирует угрожающие действия, и испытуемые постепенно выполняют задания с помощью терапевта до тех пор, пока не смогут делать это самостоятельно);
- *моделирование* (испытуемые наблюдают за тем, как терапевт выполняет задания, но не участвуют в этом);
- *контрольная ситуация* (Bandura, Adams & Beyer, 1977).

Как до, так и после предложенных ситуаций испытуемых тестировали по Тесту избегающего поведения (Behavioral Avoidance Test (BAT)), который состоял из 29 практических заданий, требующих все более опасных взаимодействий с краснохвостым боа-констриктором. Последнее, 29-е задание состояло в том, что надо было дать змее ползать на твоих коленях, держа при этом руки опущенными по бокам. Чтобы определить, насколько генерализованным оказалось изменение, после терапии испытуемых тестировали и на другую опасность — кукурузную змею. Кроме того, были получены данные об ожиданиях самооффективности до терапии, после терапии (но до второго предъявления BAT), затем вслед за вторым предъявлением BAT и еще раз — снова через месяц после завершения терапии. Результаты показывают, что моделирование с направляемым участием и простое моделирование дали значительный рост смелого поведения в отношении как той же самой, так и другой (кукурузная змея) опасности, а также значительный рост самооффективности (рис. 13.2). Эти изменения явно перекрывают те изменения, которые наблюдались у контрольных испытуемых. Кроме того, суждения о самооффективности (до второго предъявления BAT) очень точно предсказывали выполнение заданий при втором предъявлении теста, т.е. уверенность в самооффективности означала большую вероятность успешного выполнения задания. Эти ожидания эффективности обладали гораздо большей предсказательной силой, чем предшествующее выполнение того же самого теста!

Данные, полученные через месяц, показали, что испытуемые не только сохранили свои завоевания — уверенность в самооффективности и смелое поведение перед лицом опасности, но и добились дальнейших улучшений. Короче говоря, факты подтвердили полезность направляемого участия и правоту социально-когнитивной теории, утверждающей, что терапевтические методы улучшают выполнение заданий, поскольку они повышают ожидания человеком собственной эффективности.

Предыдущее обсуждение было сфокусировано на лечении фобий и других страхов. Однако, как говорилось при обсуждении связей между самооффективностью и здоровьем, социально-когнитивный подход применялся в терапии очень широкого спектра индивидуальных трудностей. Например, исследования продемонстрировали полезность развития навыков совладания с ситуаци-

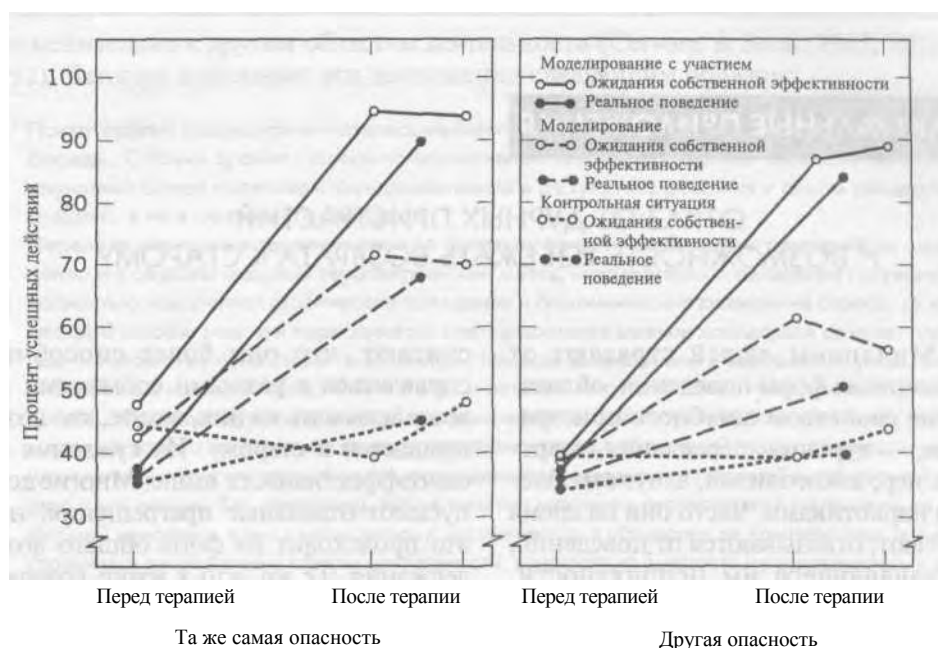


Рис. 13.2. Уровень самоэффективности и смелое поведение, которое демонстрируют испытуемые по отношению к разным угрозам. Ситуации: после косвенной (через моделирование) терапии; после терапии через моделирование с участием; контрольная ситуация — вообще без терапии. (После терапии уровень самоэффективности измерялся до и после теста на избегающее поведение.) (Bandura, Adams & Beyer, 1977.) © 1977, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

ей и повышения самоэффективности для умения справляться с тревожностью при выполнении тестов (Smith, 1989) и для умения женщин справляться со страхом перед насилием (Ozer & Bandura, 1990). В последнем случае женщины — участницы программы, в которой совершенствовались физические навыки, необходимые для самозащиты от невооруженного сексуального насильника, приобретали большую свободу действий и частично избавлялись от трусливого поведения. Фундаментальным для всех этих исследований является терапевтический опыт контроля над ситуацией, который ведет к росту самоэффективности (рис. 13.3).

Особенно важен для любого терапевтического подхода вопрос о том, в какой степени позитивные результаты терапии сохраняются и переносятся (генерализуются) на другие аспекты деятельности человека. Скептики, не верящие в моделирование и метод направляемого овладения ситуацией, должны были бы ожидать, что имеется мало фактов, свидетельствующих об устойчивости изменений или о генерализации излечения фобии на более широкий спектр страхов. Тем не менее исследования показывают, что результаты часто сохраняются очень долго и переносятся на уверенность человека в своей эффективности и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ОТКАЗ ОТ ДУРНЫХ ПРИСТРАСТИЙ И
ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗВРАТА К СТАРОМУ

Миллионы людей страдают от навязчивых форм поведения, обладающих свойством пагубного пристрастия, — курения, переедания, азартных игр, алкоголизма, злоупотребления наркотиками. Часто они на время бросают, отказываются от поведения, доставляющего им неприятности, чтобы рано или поздно убедиться, что оно вернулось. Чем объяснить возврат к старому и как можно этот риск минимизировать?

Хотя многие ссылаются на физиологические причины пагубных пристрастий, здесь есть два примечательных момента:

1. В некоторых из этих навязчивых форм поведения не обнаружено никакой стоящей физиологической зависимости. Тем не менее психологическое пристрастие, тяга остаются. Как правило, периоды интенсивной тяги связаны с чувством угрозы и неспособностью справиться с событиями.

2. Многие проходят через длительный период абстиненции, чтобы в конце концов вернуться к старому — к обжорству после потери веса, к привычному курению после длительного воздержания и т.д.

Исследователи, работающие в этой области, обращают внимание на один общий элемент в процессе возврата к старому. Те, кто выдерживает абстиненцию длительное время,

считают, что они более способны справляться с разными событиями и воздействовать на них, чем те, кто возвращается к старому. Их суждения о самоэффективности выше. Многие допускают отдельные прегрешения, но это происходит на фоне общего воздержания. Те же, кто в итоге возвращается к старым привычкам, трактуют эти случайные прегрешения как свидетельство о самих себе и о своей неэффективности. Они делают заявления типа: «Я неудачник», или: «Я просто не могу это преодолеть», или: «У меня нет силы воли». Уже чувствуя свою слабость в отношении поставленной задачи, они трактуют случайные прегрешения так, что наносят еще больший ущерб своей вере в себя.

При лечении пагубных пристрастий и навязчивых паттернов поведения заставить людей воздерживаться — это только часть работы. Во многих случаях добиться воздержания гораздо легче, чем помочь людям остаться абстинентами. Очевидно, изменить способ интерпретации случайных промахов и прегрешений и усилить чувство уверенности этих людей в способности к воздержанию — это важнейшая часть работы, которую необходимо сделать.

Источники: Marlatt, Baer & Quigley, 1995; Marlatt & Gordon, 1980; *The New York Times*, February 23, 1983, C1.

применительно к другим областям деятельности (Cervone & Scott, 1995; Williams, 1992). Бандура описывает эти достижения следующим образом:

Психотерапия традиционно пыталась изменить поведение человека с помощью разговора, беседы. С точки зрения социально-когнитивной теории, поведение человека может быть улучшено более надежно и фундаментально в результате реального опыта овладения ситуацией, а не в результате беседы.

Переведя эту идею в терапевтическую практику лечения фобических расстройств, мои студенты и я создали мощный терапевтический метод направляемого овладения ситуацией. Он полностью искореняет фобическое поведение и биохимические реакции на стресс, сводит на нет фобические мысли и периодически повторяющиеся ночные кошмары и создает позитивные установки по отношению к объектам, прежде вызывавшим смертельный ужас. Эти поразительные изменения наступают у всех и за очень короткий срок. Изменения сохраняются долго... При последующих контрольных замерах мы обнаружили, что участники эксперимента не только не утратили своих позитивных новоприобретений, но и добились заметных улучшений в областях деятельности, совершенно не связанных с прежней дисфункцией, которую у них лечили. Так, например, после того как участники эксперимента справились со своей фобией животных, у них уменьшилась и застенчивость в обществе, их компетентность распространилась на различные сферы деятельности, возросли их смелость и раскованность в самых разных областях. Успех преодоления всего за несколько часов терапии фобического страха, ограничивавшего их жизнь и заставлявшего страдать по 20—30 лет, породил глубокие изменения в представлениях этих людей о способности лучше управлять своей жизнью. Они начинали пробовать свои силы и наслаждались успехами, сами не переставая им удивляться.

Источник: Бандура, цит. по: Pervin, 1996, p. 82

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЛЕТЧИК-БОМБАРДИР

Интересно и, может быть, симптоматично, что в сообщениях сторонников социально-когнитивной теории встречается очень немного случаев (если они вообще есть) глубокого изучения отдельного индивида.

Мишел (Mischel, 1968, 1976) взял случай, прежде уже рассматривавшийся в литературе, и проинтерпретировал его с социально-когнитивной точки зрения. Этот случай, первоначально описанный двумя психиатрами-психоаналитиками в книге, посвященной психологическим травмам, пережитым военными служащими в период Второй мировой войны (Grinker & Spiegel, 1945), представляет нам пилотирующего бомбардировщик летчика, который, выполняя одно из своих воинских заданий, получил психологическую и физическую травмы. Его самолет был подбит из пулемета, и, хотя он начал пикировать, летчику удалось вывести его из пике в самый последний момент. Тем не менее бомбардир швырнуло прямо на бомбовый люк. После возвращения на летную службу он обнаружил, что теряет сознание, как только самолет достигает высоты порядка 10 000 футов. Это, конечно, мешало продолжению активной службы.

Мишел отмечает, что аналитики сделали вывод, что слабость бомбардира была связана с глубокой тревогой, корни которой уходят далеко — в его детские переживания. Вместо подобного психодинамического объяснения Мишел предлагает социально-поведенческий анализ. Мишел полагает, что потеря со-

ОСНОВНОЙ СМЫСЛ

Психотерапевтические процедуры, какую бы форму они ни принимали, служат для того, чтобы создавать и усиливать ожидания личной эффективности. Социально-когнитивная терапия заостряет внимание на обретении когнитивных и поведенческих компетентностей через моделирование и направляемое участие.

СВОЙСТВА ХОРОШИХ МОДЕЛЕЙ: РЕЛЕВАНТНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ ВЫЗЫВАТЬ ДОВЕРИЕ

Модели, которые подчиняют внимание, которые внушают доверие, с которыми «реально» себя сравнивать и чьи стандарты кажутся обучающемуся обоснованными, будут хорошим источником для терапевтического моделирования. Эти свойства можно суммировать словами «релевантность» и «способность вызывать доверие».

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРНЫХ ПРАВИЛ, КАК ВЫЗВАТЬ И СОХРАНИТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

1. Структурируйте задания, которые надо усвоить в виде упорядоченной последовательности, разбитой на отдельные шаги.
2. Объясните и продемонстрируйте общие правила, или принципы. Проверьте понимание пациентом этих принципов и дайте ему возможность прояснить все сомнения.
3. Дайте возможность попрактиковаться с вашей помощью, предоставляя обратную связь относительно успехов и ошибок.
4. Как только желательное поведение сформировалось, создайте возможности для самостоятельного и успешного выполнения заданий.
5. Проверьте в естественных условиях, максимально благоприятных для получения желательных результатов, вновь приобретенные навыки.
6. Проверьте навыки в ситуациях с постепенно нарастающими требованиями, пока не будет получен удовлетворительный уровень компетентности и самооэффективности.
7. Когда повышается способность пациента к независимому контролю над ситуацией, обеспечьте возможность терапевтических консультаций и обратной связи.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ

1. *Развитие новых навыков.* Благодаря наблюдению за моделями и направляемому участию люди приобретают новые паттерны поведения и новые стратегии совладания. Например, склонные к подчинению пациенты научаются вести себя напористо.
2. *Снятие тормозов, препятствующих самовыражению.* В результате моделирования те реакции, которые и раньше были характерны для человека, могут усиливаться либо ослабевать. Например, в результате наблюдения за моделями, определенные виды поведения которых влекут за собой негативные санкции, у наблюдателя могут проявиться эффекты торможения этих видов поведения. Более характерное для терапии растормаживающее воздействие моделей является результатом наблюдения за моделями, определенные поступки которых приводят к позитивным санкциям (наградам) или хотя бы не приводят к негативным санкциям. Таким путем могут быть преодолены страхи.
3. *Усиление уже существующих у человека паттернов поведения.* Формы поведения, которые и ранее были присущи человеку и которые не связаны с тревогой, под воздействием моделей могут проявляться чаще. Например, обучающимся можно помочь стать более искусными собеседниками.

4. *Принятие более реалистических стандартов для суждения о своей собственной успешности.* Наблюдение за тем, как модели вознаграждают себя за разные (а не только за самые высокие) уровни успешности, может подействовать на собственные стандарты клиента. Например, в результате наблюдения за моделями ригидные завышенные требования к самим себе у депрессивных людей могут снизиться и человек может расслабиться.

ВЫВОД

Бурно растущий объем литературы по данному направлению подтверждает ценность моделирующей терапии для исправления недостатков в социальных и когнитивных навыках и для избавления от защитного избегающего поведения.

Рис. 13.3. Резюме социально-когнитивной терапии (*Rosenthal and Bandura, 1978, p. 622*).

знания, возможно, стала условной реакцией на высоту, на которой находился самолет в момент неприятного военного происшествия. Когда бомбардир сел в самолет и достигал той же высоты, он снова получал условные сигналы, связанные с инцидентом, и становился эмоционально беспомощным.

Поэтому причины проблемы лежат в особенностях недавней ситуации, а не в прошедших событиях раннего детства. Не видя необходимости в глубинной терапии, Мишел считает, что «терапевтические рекомендации кажутся совершенно ясными для теории социального поведения: сделать травматические сигналы нейтральными, проведя десенсиитизацию к ним посредством медленного, постепенного предъявления их летчику при условиях, которые будут препятствовать развитию возбуждения, а вызовут вместо этого несовместимые с возбуждением реакции, такие, как релаксация» (Mischel, 1968, p. 267).

Мишел критически относится к подходам, которые отдают приоритет событиям детства, защитным механизмам, направленным против негативных чувств, динамическим объяснениям и инсайту. Вместо этого он отдает предпочтение условиям, непосредственно порождающим проблему, ситуативным факторам, способствующим закреплению проблемы, и тем структурированным заданиям или ситуациям, которые способствуют усвоению новых видов поведения.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Социально-когнитивная теория: цели, подкрепления и убеждения в самоэффективности

Двадцать лет назад Джима диагностировали с различных теоретических позиций — психоаналитической, феноменологической, психологии личных конструкторов и теории черт. В то время социально-когнитивная теория только начинала развиваться, и поэтому с этой точки зрения Джима не рассматривали. Однако позднее стало возможным собрать кое-какие данные, связанные и с этой теоретической позицией. И хотя их сравнение с более ранними данными может ока-

заться проблематичным, поскольку время упущено, у нас есть возможность хотя бы заглянуть внутрь личности Джима, опираясь на данную теорию.

Цели

Джима спросили, каковы его цели на ближайшее и на отдаленное будущее. У него сложилось впечатление, что его ближайшие и дальние цели очень похожи:

- 1) узнать побольше своего сына и быть хорошим отцом;
- 2) стать более терпимым и меньше критиковать свою жену и других людей;
- 3) чувствовать себя комфортно в своей работе консультанта.

В целом ему кажется, что у него есть хорошие шансы добиться этих целей, но он не решается полностью в это поверить, так как испытывает некоторую неуверенность как раз по поводу того, насколько он сможет «отстраниться от себя» и тем самым больше любви и внимания отдавать жене и сыну.

Субъективные ценности: подкрепления

Джима спросили, какие положительные и какие отрицательные подкрепления были бы значимы для него — что он воспринимает как награду, а что ему кажется неприятным, отталкивающим. Касаясь позитивных подкреплений, он сказал, что «самое-самое» для него — это деньги. Кроме того, он отметил время, проведенное с теми, кого любишь, обаяние премьеры и вообще любой поход в театр или в кино. Ему трудно далось размышление о негативных подкреплениях. Он назвал процесс написания текстов изматывающей борьбой и затем заметил: «У меня проблемы с этим». Когда ему напомнили о его беспокойстве о том, чтобы не быть отвергнутым, Джим ответил: «О, конечно. Я согласен. Как-то у меня это вылетело из головы. Я думаю, есть и еще что-то, но я не знаю что».

Компетентности и убеждения в самоэффективности

Джима спросили о его компетентностях или навыках, интеллектуальных и социальных. Он ответил, что если говорить об интеллектуальной сфере, то он считает себя очень умным человеком, работающим на высоком интеллектуальном уровне. Он считает, что в его интеллекте нет серьезных недостатков, хотя различает строгое логическое и свободное творческое мышление и думает, что в последнем он несколько слабее. Точно так же он чувствует, что с точки зрения ясности, четкой организации материала он пишет хорошо, но ему не удалось написать ничего, что было бы действительно ново и оригинально.

Джим считал, что в сфере общения он достаточно искусен: «Я делаю это естественно, легко, хорошо. Я могу добиться чего угодно и чувствую большую уверенность в себе в смысле общения. Если бы я завтра встретился с президентом Рейганом, я мог бы пообщаться с ним непринужденно, мне легко и с мужчинами, и с женщинами, и в профессиональных контактах, и в личном общении».

Единственной отмеченной им проблемой была постоянная борьба с тем, «не слишком ли я эгоцентричен и не слишком ли близко к сердцу принимаю какие-то вещи». Он считал, что иногда он принимает какие-то вещи слишком близко к сердцу. Например, если кто-то ему не звонит, Джим чувствует себя задетым, оскорбленным и разочарованным, переживая, не забыли ли его и не

сделал ли он что-то такое, что могло обидеть людей. Он связывал это с тем периодом, когда жил в доме-коммуне и по вечерам перебирал в голове весь список людей, живущих с ним, спрашивая себя, как он вел себя по отношению к каждому из них: «Моя уверенность зависит от того, как я веду себя с людьми. Я вкладываю очень много сил в дружеское общение, и когда у меня с людьми все хорошо, я и чувствую себя хорошо».

С точки зрения самооффективности, было ясно, что у Джима имеется много позитивных представлений о себе. Он верит, что большинство вещей он делает хорошо: он хороший спортсмен, компетентный консультант, он умен и искусен в общении. Есть ли у него сферы, где уровень его эффективности низок? Джим упоминает три такие сферы. Во-первых, он чувствует, что не может искренне принимать свою жену. Он склонен критиковать людей вообще и свою жену в частности. С этим связана и вторая упомянутая сфера: трудно «отстраниться от себя, с тем чтобы я мог по-настоящему посвятить себя другим». Это особенно беспокоит его в связи с вопросом, сможет ли он сохранить родительские чувства и преданность сыну, чего ему очень хотелось бы. Это высший приоритет для него, но он беспокоится, что не захочет терпеть неудобства или расходы из-за прибавления в семействе. И наконец, третья область, где он чувствует, что его эффективность находится на низком уровне, была связана с творчеством (креативностью): «Я знаю, что у меня не очень получается с творчеством, так что я и не пытаюсь».

В то время как Бандура подчеркивает ситуативную специфику убеждений в самооффективности, Джим считает, что его убеждения касаются довольно широких и однородных областей высокого и низкого уровней самооффективности, и субъективно он не может выделить более специфические зоны самооффективности.

Комментарий

Социально-когнитивные данные о Джиме, как минимум, намного скуднее, чем данные, полученные в контексте других подходов к личности. Мы узнаём о некоторых важных аспектах жизни Джима, но очевидно, что здесь имеется много серьезных пробелов. На то есть две причины. Первая: для диагностики был доступен только маленький отрезок времени. Вторая и, возможно, более важная: авторы социально-когнитивной теории не создали всеобъемлющих личностных тестов. Отчасти это связано с их большей озабоченностью систематическими исследованиями и проверкой гипотез в ущерб глубинному изучению отдельных индивидов. Но это также связано с социально-когнитивным критицизмом по отношению к традиционным подходам к измерению, которые подразумевают высокую внутреннюю согласованность и устойчивость личности в самых разных областях деятельности. В этой связи интересно, что Джиму было очень трудно четко артикулировать различия между разными сферами своей деятельности. В этом смысле он намного больше похож на традиционно-го, чем на социально-когнитивного теоретика, хотя при более глубоком и продолжительном опросе он, возможно, и смог бы конкретизировать, каким образом его цели, подкрепления, компетентности и убеждения в самооффективности меняются от контекста к контексту.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

А сейчас, наверное, интересно будет рассмотреть социально-когнитивную теорию в связи с другими теориями, которые уже обсуждались в нашей книге. Отчасти в этом нам поможет сам Бандура, так как свою книгу, написанную в 1986 г., он начинает с критики психоаналитической теории, теории черт и радикального бихевиоризма. Наш анализ значительно упростится, если мы постоянно будем держать в голове четыре отправные точки социально-когнитивной теории.

1. Когнитивные процессы важны для мотивации, эмоций и действий.
2. Люди различают ситуации между собой, и их поведение, как правило, специфично по отношению к конкретному контексту или сфере жизни.
3. Между человеком и ситуацией существуют взаимные, или реципрокные, отношения, такие же, как и между мыслью, чувством и поведением (т.е. люди и влияют на ситуации, и находятся под их влиянием; мысли, чувства и внешнее поведение тоже могут взаимно влиять друг на друга).
4. Для уточнения понятий и концепций и для подкрепления эффективности терапевтических методов необходимы экспериментальные исследования.

Социально-когнитивная теория и психоанализ

Бандура критикует психоанализ за то, что тот опирается на понятия, которые невозможно изучать экспериментально, и на терапевтические процедуры, способность которых эффективно изменить актуальную психосоциальную активность индивида так никогда и не была продемонстрирована. В частности, Бандура настаивает на том, что в лабораторных исследованиях «не удалось раскопать бессознательные силы того типа, который провозглашался психодинамической теорией» (Bandura, 1986, р. 3), и что «понимание сомнительных бессознательных психодинамических глубин не оказывает серьезного воздействия на поведение» (р. 5). Что касается тревоги, то в ее объяснении социально-когнитивная теория ставит акцент скорее на воспринимаемую неспособность справиться с возможными неблагоприятными событиями, нежели на внутренний конфликт или на угрозу со стороны бессознательных импульсов. В отношении терапии предполагается, что люди больше получают от изменения своего сознательного когнитивного функционирования, чем от вскрытия бессознательного.

Ориентация Бандуры на экспериментальные лабораторные исследования резко контрастирует с укорененностью психоаналитической теории в клинической терапевтической обстановке. Кроме этого, резко различаются позиции в понимании функционирования личности. Авторы социально-когнитивной теории выступают против психоаналитической установки на глобальные личностные диспозиции (типы характера) и против относительной жесткости поведения, якобы складывающегося в раннем детстве. Вместо этого социально-когнитивная теория полагает, что поведение обладает ситуативной или контекстуальной

специфичностью и управляется тем, что происходит в настоящем. Вместо всеобъемлющих стадий развития на первый план выдвигается развитие в определенных, конкретных областях; вместо обобщенной динамики и защитных механизмов выдвигаются конкретные ожидания и самооценки; вместо раннего травмирующего опыта предлагаются научение через наблюдение и косвенное обусловливание эмоциональных реакций; вместо проникновения в бессознательные силы подчеркиваются изменения в сознательной когнитивной активности.

Социально-когнитивная теория и феноменология

С Роджерсом и сторонниками движения за человеческий потенциал социально-когнитивную теорию объединяют общие представления об огромных потенциальных возможностях человека, а также значимость понятия Я. Однако несколько подобных точек согласия полностью перекрываются более важными принципиальными различиями. Согласно социально-когнитивной теории, люди формируют понятия о себе и самооценки, но у них нет обобщенных Я-концепций: «Глобальная Я-концепция не в состоянии вместить всю сложность множества образов самооэффективности, которые варьируют от одного вида деятельности — к другому, от одного уровня сложности — к другому, а также от одних обстоятельств — к другим» (Bandura, 1986, p. 410).

Есть и иные различия между этими двумя подходами. Во-первых, хотя Роджерс подчеркивал важность систематического эмпирического исследования, он не меньше ценил и клинические наблюдения. Другие представители гуманистического движения вообще были склонны пренебрегать исследованиями, особенно лабораторными. Ясно, что для Бандуры и последователей социально-когнитивной теории дело обстоит совсем не так. Во-вторых, в то время как Роджерс интересовался терапевтической атмосферой как главным фактором изменения, социально-когнитивная теория подчеркивает важность реального опыта в изменении представлений о самооэффективности. И наконец, хотя обе теории — и роджерсовская, и социально-когнитивная — придают значение эмоциональным и когнитивным процессам, главный акцент Роджерса ставится на чувствах (позитивная оценка, эмпатическое понимание, конгруэнтность), в то время как у Бандуры на первом месте находятся когниции.

Социально-когнитивная теория и теория личных конструктов

И социально-когнитивная теория, и теория личных конструктов подчеркивают роль когнитивных процессов в человеческом поведении. Их также объединяет убеждение в полезности поведенческого опыта в изменении конструктов или когниции. Несмотря на это сходство и на то влияние, которое оказал Келли на Мишела, пути этих подходов разошлись, а Бандура фактически вообще игнорирует работы Келли.

Почему так получается? Отчасти причина заключается в разном происхождении этих двух подходов, отчасти — в различии основополагающих принципов. В то время как Келли подчеркнуто отделял свои взгляды от традиционной

психологии, социально-когнитивная теория базировалась на теории научения и продолжает оставаться в русле развития традиционной психологии. В то время как в теории личных конструктов, как правило, ограничиваются только изучением конструктов и применением Реп-теста как единственного средства измерения, социально-когнитивная теория гораздо шире подходит к исследованию. Кроме того, если сторонники теории личных конструктов в какой-то степени интересуются тем, что человек думает, то сторонники социально-когнитивной теории интересуются тем, как связано то, что человек думает, с тем, что он чувствует и делает. В то время как Келли мог отказаться за ненужностью от понятия мотивации и мотивационных теорий «кнути и пряника», социально-когнитивная теория подчеркивает важную роль вознаграждения, влияющего на ожидания результатов и на исполнение деятельности.

Социально-когнитивная теория и теория черт

Сторонники социально-когнитивной теории критикуют исследователей черт личности за их приверженность изучению широких, глобальных диспозиций, тогда как на самом деле надо изучать процессы, которые отвечают за то, как поведение усваивается, сохраняется и изменяется. Как отмечалось в главе 8, эти различные взгляды кристаллизуются и поляризуются в рамках спора «человек—ситуация».

Хотя теоретики черт и социально-когнитивных процессов сходятся во взглядах на значение эмпирических исследований, их исходные положения и направленность исследований существенно различаются. Если исследователи черт считают, что поведение — это, главным образом, продукт диспозиций и оно обладает значительной внутренней согласованностью в разных ситуациях и во времени, то сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают роль когнитивных компетентностей человека в умении различать ситуации при формировании как представлений о самоофективности, так и ожиданий будущих результатов.

Конечно, сегодня и сторонники теории черт, и адепты социально-когнитивного подхода согласятся, что есть факты, доказывающие как согласованность, так и вариабельность поведения. Однако они по-разному думают о том, насколько сильно выражено каждое из этих свойств, а также о том, как объяснять поведение и что следует изучать. Сторонники когнитивной теории подчеркивают, что человек *может делать*, особенно в конкретных контекстах, тогда как исследователи черт наиболее важным считают то, какие внеконтекстуальные черты человек *имеет*; сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают усвоенные когнитивные ожидания и компетентности, тогда как исследователи черт предпочитают широкие, обобщенные диспозиции, как правило, генетически обусловленные. Сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают важность адаптации к меняющимся обстоятельствам, тогда как исследователи черт отдают предпочтение стабильным факторным структурам; и хотя и те и другие ученые признают ценность самоотчетов, социально-когнитивные теоретики предпочитают информацию о текущих мыслях и чувствах, связанных с конкретными ситуациями, а не глобальные самоотчеты об общих особенностях деятельности (Mischel, 1990; Mischel & Shoda, 1995).

Социально-когнитивная теория и теория научения

Социально-когнитивная теория берет свое начало в теории научения. Как уже было сказано, первоначально она звалась *теорией социального научения*. С теориями научения Халла и Скиннера ее объединяет значение, которое они придают эмпирическому исследованию, усвоению поведения в конкретных ситуациях и контекстах и роли поощрений во влиянии на поведение. Кроме того, все эти теории отрицают модель, построенную по типу «симптом—болезнь», и предпочитают видеть в терапии научение новым паттернам мышления и поведения, а не средство лечения некоторых скрытых проблем. Однако, подчеркивая значение когнитивных процессов, сторонники социально-когнитивной теории утверждают, что поведение регулируется не только внешними последствиями (наградами и наказаниями), но и внутренними ожиданиями и саморегуляторными процессами.

Еще одно важное различие касается использования данных, полученных с помощью самоотчетов. В то время как сторонники теории научения избегают применять подобные данные, а скиннерианцы особенно возражают против их использования и построения на их основе рассуждений о событиях внутренней жизни, Бандура придерживается совершенно других взглядов. По Бандуре, хотя когнитивные процессы не доступны внешнему наблюдению, однако данные самоотчетов могут оказаться полезными в постижении этих процессов. По крайней мере, он считает, что вопрос о ценности самоотчетов открыт для исследования. Кроме того, предполагается, что подобные данные могут быть полезны только в том случае, если самоотчеты конкретны и непосредственно предшествуют действию.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Достоинства теории

В настоящее время социально-когнитивная теория — это, возможно, самое популярное течение среди психологов, работающих в области академической психологии личности, да и среди клиницистов тоже многие назвали бы себя социально-когнитивными психологами. Как можно объяснить такой рост популярности и влияния этой теории? Самым главным фактором, наверное, оказалось внимание к эксперименту, сочетающееся со вниманием к важнейшим человеческим феноменам. Помимо этого, в ней есть подкупающая открытость изменениям, а также постоянный интерес к другим точкам зрения. Рассмотрим эти преимущества подробнее.

Внимание к эксперименту и эмпирическим свидетельствам

Все достижения социально-когнитивной теории были основаны на тщательных экспериментальных исследованиях. Бандура и Мишел определяли и уточняли понятия так, чтобы сделать их доступными эмпирической проверке, и всегда руководили большими исследовательскими программами. Многообра-

зие изучавшихся феноменов и используемых при этом методов производит сильное впечатление. Например, исследования в области моделирования показывают, что наблюдение за моделями может приводить к приобретению новых действий и к изменениям в частоте проявления уже усвоенных действий. Диапазон исследованных видов активности включает агрессию, моральные суждения, установление стандартов, косвенное обусловливание страха, отсрочку удовлетворения и поведение по оказанию помощи. Было обнаружено, что на детей и взрослых влияет широкий круг моделей — люди в живом общении и снятые в кино, вербально описанные модели поведения и персонажи мультфильмов. Процесс моделирования был изучен с точки зрения влияния характеристик модели, характеристик наблюдателя и наблюдаемых наград и наказаний, которые доставались модели за демонстрируемое ею поведение. Представления людей о своей эффективности изучались с точки зрения их детерминант, влияния на широкий спектр действий и возможностей, которые они дают для изменения личности, — впечатляющий список исследовательских достижений!

Важность рассматриваемых феноменов

Большинство проведенных социально-когнитивных исследований касалось социального поведения человека. Таким образом, при обсуждении полученных фактов нам не надо проводить широких экстраполяции поведения животных на поведение человека или простых видов поведения на сложные человеческие процессы. Социально-когнитивная теория исследует и пытается объяснить те самые феномены, которые интересуют большинство людей, — агрессию, влияние родителей и средств массовых коммуникаций на детей, изменение дисфункционального поведения, развитие способности к саморегуляции и развитие способности управлять собственной жизнью.

Теория, открытая изменениям

Социально-когнитивная теория менялась и эволюционировала с годами. Сравнение работы Бандуры и Уолтерса (Walters) *«Социальное научение и развитие личности»* {*«Social Learning and Personality Development»*}, написанной в 1963 г., и работы Бандуры *«Социальные основы мышления и действия»* (*«Social Foundations of Thought and Action»*), написанной в 1986 г. (Bandura, 1986), дает достаточно доказательств тех изменений, которые произошли за эти годы. Акценты теории на поведение, на научение через наблюдение и на важность подкреплений для поддержания поведения сохранились. Однако со временем выросло значение когнитивных процессов и саморегуляции. Теперь подчеркивается важность не только внешних, но и внутренних событий. В процессе взаимной детерминации мы сталкиваемся не только со случайностями среды, формирующими человека, но и с людьми, формирующими вероятности среды. Здесь придается значение не только поведению, но в той же степени и когнициям, и эмоциям. Более того, здесь подчеркивается важность взаимосвязей между мыслями, чувствами и реальным поведением.

Авторы социально-когнитивной теории старались быть в курсе достижений в других областях психологии и пересматривать свои позиции так, чтобы они соответствовали этим достижениям. Помимо этого, социально-когнитивная тео-

рия сама повлияла на другие области психологии и внесла свой вклад в их развитие. Хотя социально-когнитивная теория опирается на достижения в таких областях, как психология развития и когнитивные процессы, она и сама вносит немалый вклад в эти достижения.

Одним обозревателем было замечено: «Вклад Бандуры в теоретическое понимание человеческого развития имел огромное значение для этой области психологии... Социально-когнитивная теория смогла эволюционировать с годами благодаря тому, что оказалась чуткой к новым фактам» (Grusec, 1992, p. 784).

Сосредоточенность на важных проблемах

Авторы социально-когнитивной теории сыграли важную роль в критике других теоретических позиций (психоанализа, теории черт, подхода Скиннера) и в выдвигании на первый план ключевых для психологии личности тем, среди которых — роль подкрепления в усвоении и исполнении поведения. Мишел, в частности, сильно повлиял на привлечение внимания к проблемам, связанным с излишним акцентированием черт личности. Контroversа «человек—ситуация» привела к некоторым непродуктивным ходам, таким, как исследование вопроса, что важнее в детерминации поведения — люди или ситуации. Но в целом, однако, была достигнута более реалистическая оценка сложного взаимодействия причин, лежащих в основе поведения.

Взгляд на человека и забота об обществе

Социально-когнитивная теория исповедует более разумный взгляд на человека, чем аналогии с кроликом или телефонным коммутатором, и предлагает возможные решения проблем, которые действительно важны для общества. Социально-когнитивные подходы обычно применяются, чтобы помочь людям, сталкивающимся с повседневными жизненными проблемами. Тем не менее к этим подходам обращаются и в связи с проблемами более масштабных социальных изменений. Бандура (Bandura, 1977a), например, рассматривает разумность юридической системы удержания людей от преступлений, возможности для создания ситуаций («сред»), способствующих научению и интеллектуальному развитию, и взаимодействие между личной свободой и ограничениями на поведение, которые должны существовать в каждом обществе. Весьма интересно, что он завершает свою книгу следующими словами: «Так как науке небезразличны социальные последствия ее приложений, психология должна способствовать общественному пониманию психологических проблем, влияющих на политику общества; только в этом случае мы сможем быть уверены, что открытия психологии будут использоваться для блага людей» (p. 213).

Недостатки теории

При наличии таких значительных достоинств, о каких недостатках социально-когнитивной теории может идти речь? Некоторые из них связаны с новыми направлениями теории и с тем, что многие подходы появились совсем недавно.

Социально-когнитивная теория проявила конструктивную открытость, готовность к изменениям, но не пошла по пути тщательного построения интег-

рированной системы теоретических гипотез. Многие понятия, фактические результаты и терапевтические процедуры оспариваются сторонниками альтернативных точек зрения. И наконец, социально-когнитивная теория все еще, видимо, игнорирует важные феномены, которые признаются другими подходами. А теперь рассмотрим все эти моменты подробнее.

Пока еще не систематизированная и не унифицированная теория

Социально-когнитивная теория еще не представляет собой систематизированную, унифицированную теорию в смысле единой сети гипотез, тесно связанных в систему, позволяющую делать конкретные прогнозы. Очень важны попытки Бандуры продвинуться в этом направлении, предпринятые в его книге, написанной в 1986 г. (Bandura, 1986). Один из обозревателей, например, считает, что в этой книге содержится набросок «гранд-теории» человеческого поведения, и «чего же большего мы можем требовать от одного человека?» (Baron, 1987, p. 415). В то же время надо признать, что социально-когнитивная теория представляет собой скорее смесь идей и понятий, часть из которых является уникальным вкладом этой теории, а другая часть заимствована из других теорий, нежели единую цельную теорию. Иногда весьма различные понятия просто собраны вместе, и подчас противоречащие друг другу результаты одинаково хорошо вписываются в эту теорию. В стремлении выйти за пределы упрощенного подчеркивания либо внутренних («человек»), либо внешних («ситуация») детерминант и за пределы упрощенного акцентирования чего-либо одного — когниций, аффектов или реальных действий социально-когнитивная теория делает важный шаг вперед. Однако то, что она предъясвляет, — это некая общая идея, или ориентация, а не подробно разработанное представление о системе взаимосвязей.

Новые проблемы с новыми направлениями

Может быть, не так уж неожиданно то, что каждое новое продвижение социально-когнитивной теории вызывает новую критическую волну и создает новые трудности. Идея о научении сложным действиям в отсутствии подкрепления непрерывно критиковалась последователями Скиннера. Они считают, что научение через наблюдение, фактически, может быть проявлением генерализованной реакции подражания, которая пусть не всегда, но иногда подкрепляется (Gewirtz, 1971). Скиннерианцы полагают, что, хотя индивиды могут усвоить действие, осуществленное моделью, без подкрепления, это не означает, что подкрепление не было непременной составляющей всего процесса научения в целом; невозможно определить это, не зная истории подкреплений данного индивида.

Другие психологи, работающие в узких рамках ортодоксального бихевиоризма, критикуют социально-когнитивную теорию за ее возникшую в последнее время ориентацию на внутренние переменные и вербальные самоотчеты. Напомним, что продвижение здесь произошло за счет пересмотра прошлых заблуждений теории в отношении понятия Я и применения вербальных самоотчетов. Странно было видеть, хотя это можно только приветствовать, как

социально-когнитивные психологи стали акцентировать то, что люди о себе сообщают. Тем не менее еще надо посмотреть, могут ли детальные вербальные самоотчеты и благоприятные условия, созданные для получения самоотчетов, справиться с тем, что человек часто сам не подозревает, какие процессы происходят в нем самом. Годы исследований Я-концепции оставляют нас с множеством нерешенных основных проблем в этой области (Wylie, 1974). Сможет ли социально-когнитивная теория найти способ справиться с ними?

Совсем недавно под огонь критики попало понятие самоэффективности. Можно выделить три основных момента в этой критике. *Во-первых*, выдвигается предположение, что убеждения в самоэффективности связаны с ожиданиями конечного результата и что именно ожидания результата, а не вера в самоэффективность, управляют поведением. Если люди верят, что они могут осуществить некоторые действия, то ведь они обычно ожидают и позитивного исхода событий. И точно так же если они чувствуют, что не могут выполнить необходимые действия, то ведь они и ожидают, что результат будет негативным. Таким образом, в той мере, в какой мы убеждены в том, что наши действия связаны с достижением результата, наши убеждения в самоэффективности будут связаны с нашими ожиданиями этих результатов.

Бандура, однако, возражает на это, говоря, что убеждения в самоэффективности не всегда соответствуют ожиданиям конечных результатов, особенно в ситуациях, исходы которых частично или полностью неподконтрольны человеку. Более того, исследования показывают, что убеждение в своей эффективности лучше предсказывает поведение, чем ожидания результатов. Таким образом, Бандура утверждает, что убеждение в самоэффективности фундаментально отличается от ожиданий результатов; представления человека о том, что он может сделать, отличается от его представлений о том, каков будет результат действий. Что еще остается понять в этой контрверзе, так это те факторы, которые определяют, когда убеждения в самоэффективности и ожидания результатов действий соответствуют друг другу, а когда они расходятся, а также каков вклад каждого из этих психологических образований в поведение.

Второй момент в критике понятия самоэффективности связан с тем, что, хотя Бандура подробно описал те факторы, которые отвечают за развитие убеждений в самоэффективности, мы не можем до конца понять такие явления, как внезапное разрушение веры человека в собственную эффективность или резкие переходы от сильной веры в самоэффективность к такой же вере в неэффективность и обратно. Так, например, люди поначалу могут чувствовать себя очень уверенно в данной ситуации, а затем мгновенно потерять всю свою уверенность или испытывать резкие колебания веры в самоэффективность. Остается неясным, почему одни убеждения в самоэффективности стабильны, а другие нестабильны, одни сопротивляются любым воздействиям, а другие готовы меняться.

Третье сомнение касается взаимосвязи самоэффективности с более общими особенностями поведения. Согласно микроаналитической стратегии Бандуры, вера в самоэффективность измеряется в конкретный период и по отношению к конкретной задаче. Это позволяет делать измерения с большой точнос-

тью, но лишает их объяснительной широты (Seligman, 1992). Если представления о самооффективности так специфичны по отношению к заданию и контексту, то какую ценность они могут представлять, когда речь идет о более общих особенностях человеческой жизни или о новых ситуациях? И еще, как мы можем объяснить ситуации, в которых убеждения в самооффективности оказываются не связаны с поведением, — такие ситуации, когда человек сообщает, что он верит в то, что способен сделать какое-то дело, и есть резоны, по которым он хочет его сделать, и тем не менее он обнаруживает, что не в состоянии действовать?

Итак, представляется, что самооффективность — очень ценное понятие, но оно нуждается в дальнейшем исследовании и разработке.

Относительное пренебрежение некоторыми важными областями психологии личности

Конечно, невозможно сегодня от какой-либо теории личности требовать, чтобы она была по-настоящему всеобъемлющей. Но даже принимая это во внимание, все же кажется, что социально-когнитивные теоретики игнорируют существенные аспекты человеческого функционирования или, во всяком случае, уделяют им крайне мало внимания. Даже не соглашаясь со всеми представлениями авторов других теорий о стадиях развития личности, все-таки важно было бы учесть процессы взросления и их влияние на чувства людей и на то, каким образом люди перерабатывают информацию. Ведь в определенные периоды жизни действительно возрастает, например, значение сексуальных чувств, а мышление ребенка фундаментально отличается от мышления взрослого по множеству аспектов.

Кроме этого, хотя социально-когнитивная теория признает важность мотивационных факторов и конфликта, она только совсем недавно начала уделять серьезное внимание этим процессам. Разработка таких понятий, как стандарты и цели, представляет собой продвижение в социально-когнитивных взглядах на мотивацию. В то же время эта область нуждается в дальнейшем развитии. Особенно необходимо продвинуться в классификации человеческих целей и изучении основы, благодаря которой они усваиваются. Бандура, кажется, уравнивает цели со стандартами, и дело выглядит так, будто единственной вещью, которая мотивирует людей, являются стандарты. Но разве люди не преследуют и другие цели? Подобно этому Бандура предполагает, что люди мотивируются расхождением между успешностью выполнения действия и стандартом, но разве людей не мотивирует также и желание добиться цели самой по себе, а не только стремление приблизить свою деятельность к стандарту?

Бандура признает, что поведение по большей части детерминируется множеством целей, и тем не менее он странным образом игнорирует понятие конфликта. Большинство людей легко могут припомнить ситуации, когда они испытывали конфликт между своими целями. Для некоторых людей конфликт — это существенная часть их жизни. Понятие конфликта не только занимает центральное место в психоаналитической теории, но и играет важную роль в теории научения, в частности у Долларда и Миллера. Поэтому выглядит странным, что таким очевидно важным понятием можно так очевидно пренебречь.

Предварительный характер результатов

На протяжении всей своей истории психология в целом и психотерапия в особенности были переполнены разными быстро проходящими увлечениями. Поэтому надо быть очень осторожным в определении того, что же составляет действительный прогресс, а что — результат чрезмерно усердной приверженности новой идее. Насколько к теориям, основанным на когнитивных процессах, когда-то относились с явным скептицизмом, настолько их с готовностью потом стали принимать: «1976 год можно было бы назвать годом когниций как для теоретиков, так и для практиков. Когниций разлиты в атмосфере, они здесь, там — везде» (Franks & Wilson, 1978 p. vii). Не принижая их роли в человеческом поведении, мы должны быть очень осторожны, чтобы не допустить преждевременного принятия когнитивных процессов в качестве наших главных объяснительных понятий.

Хотя результаты направляемого участия и моделирования весьма весомы, необходимо, чтобы эти терапевтические процедуры были проверены другими терапевтами на разных пациентах и на пациентах, имеющих разные психологические трудности. Бандура возражает критикам, которые считают, что его результаты обладают ограниченной применимостью. Однако не надо забывать, что психотерапия полна методов, нацеленных на помощь людям, испытывающим психологические трудности. Предпринятая в самое последнее время оценка усилий специалистов в области модификации поведения и поведенческой терапии должна бы заставить нас осознать все сложности этой проблемы и той работы, которую еще предстоит сделать.

В итоге можно констатировать, что есть веские основания и для энтузиазма в отношении социально-когнитивной теории, но и для осторожности и даже для скепсиса. Социально-когнитивная теория представляет собой одно из важнейших достижений. Она все еще развивается, и стоит пристально следить за ее будущими достижениями.

Т а б л и ц а 13.1. Достоинства и недостатки социально-когнитивной теории

Достоинства	Недостатки
1. Под ее эгидой проведены впечатляющие эксперименты.	1. Не является систематизированной и унифицированной теорией.
2. Рассматривает важные феномены.	2. Чревата проблемами, связанными с использованием словесных самоотчетов.
3. Постоянно развивается и совершенствуется как теория. мер, мотивация, аффект, системные свойства личностной организации).	3. Определенные области требуют большего исследования и развития (напри
4. Фокусирует внимание на важных терапевтических проблемах. тельный характер.	4. Находки, касающиеся терапии, носят скорее предварительный, чем оконча

 Вся социально-когнитивная теория — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Ожидания; стандарты; цели; убеж- дения в са- моэффек- тивности	Научение через на- блюдение; косвенное обусловли- вание; сим- волические процессы, самооценоч- ные и само- регулятор- ные процес- сы (стандарты)	Социальное научение через на- блюдение и через непос- редственный опыт; разви- тие сужде- ний о само- эффектив- ности и стандартов саморегуля- ции	Паттерны выученных реакции; за- вышенные стандарты в отношении себя; про- блемы с убеждения- ми, касаю- щимися са- моэффек- тивности	Моделиро- вание; на- правляемое участие; рост само- эффектив- ности	Реинтер- претация случая пи- лота бом- бардиров- щика

 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Дисфункциональные ожидания (Dysfunctional expectancies).

В социально-когнитивной теории неадаптивные ожидания, касающиеся последствий конкретных действий.

Дисфункциональные самооценки (Dysfunctional self-evaluations). В социально-когнитивной теории неадаптивные самооценки, основанные, как правило, на слишком высоких стандартах для самовоз-

награждения и являющиеся важными признаками психопатологии.

Моделирование (Modeling).

Понятие, введенное Бандурой для процесса воспроизводства поведения, обучение которому происходит через наблюдение за поведением других.

Направляемое участие (Guided participation). Подход к терапии, принятый в социально-когнитивной теории, при котором человеку помогают в воспроизведении моделируемого поведения.

 ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Социально-когнитивная теория отвергает модель психопатологии, основанную на наборе медицинских симптомов, подчеркивая вместо этого процессы усвоения дисфункциональных действий, ожиданий,

- стандартов для самопоощрения и, самое главное, дисфункциональных убеждений в самооэффективности.
2. Дисфункциональное научение может происходить через наблюдение за моделями, в частности через косвенное обусловливание или же через непосредственный опыт.
 3. Люди, слабо верящие в свою способность справиться с возможными угрозами, испытывают сильную тревогу.
 4. Убеждение же в своей неэффективности по отношению к вознаграждениям приводит к депрессии. Еще одним компонентом депрессии являются чрезмерно завышенные стандарты, вследствие чего человек становится критичным к себе из-за невозможности достижения этих стандартов.
 5. Есть факты, подтверждающие, что воспринимаемая самооэффективность может содействовать здоровью, повышая вероятность здорового образа жизни и усиливая действие иммунной системы.
 6. Социально-когнитивная терапия акцентирует рост веры человека в свою эффективность, что помогает ему выдержать столкновение с прежде избегаемыми ситуациями и приобрести новые ожидания. Общий знаменатель всех терапевтических изменений является, согласно теории, следствием роста уровня и силы убеждений человека в своей эффективности.
 7. Моделирование и направляемое участие — это процедуры, используемые для обретения когнитивных и поведенческих компетентностей. При моделировании модели демонстрируют навыки и субнавыки, не обходимые в определенных ситуациях. При направляемом участии человеку помогают в выполнении этих моделируемых действий. Исследования подтверждают пользу этих процедур для повышения веры в самооэффективность.
 8. По сравнению с теориями, рассмотренными ранее, социально-когнитивная теория:
 - а) подчеркивает значение сознательных когнитивных процессов и экспериментальных данных в отличие от психоанализа, который предпочитает работать с бессознательными процессами и с клиническими данными;
 - б) подчеркивает специфичность убеждений в самооэффективности в отличие от глобальной Я-концепции, предпочитаемой Роджерсом;
 - в) подчеркивает ситуативную специфичность и вариативность поведения в отличие от обобщенных диспозиций, предпочитаемых теорией черт.
 9. К достоинствам социально-когнитивной теории можно причислить внимание к эмпирическим исследованиям, процесс ее развития и совершенствования как теории и сосредоточенность на важных теоретических проблемах. В то же время эта теория еще не систематизирована, требует дальнейшего изучения таких областей, как мотивация и личностная организация, и еще должна доказать свою полезность для терапевтической работы с широким спектром психологических трудностей человека.

КОГНИТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННО- ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ, ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ

КОГНИТИВНЫЕ СТРУКТУРЫ

- Категории
 - • Категории для описания физических объектов
 - • Категории для описания ситуаций
 - • Категории для описания людей
- Причинные (каузальные) объяснения и атрибуции
 - • Причинные объяснения
 - • Последствия причинных атрибуций
- ИмPLICITная теория личности

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

- Немотивированные когнитивные процессы
- Мотивированные когнитивные процессы
 - • Верификация Я и самовозвеличивание
 - • Возможные Я и саморегуляторы
- Резюме

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Стресс и умение справляться с ним
- Патология и изменение

СЛУЧАЙ ДЖИМА

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

- От когниций — к чувствам и мотивации
- От мышления — к действию
- От западного типа Я (self) — к кросс-культурному Я

СРАВНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ С ТРАДИЦИОННЫМИ ТЕОРИЯМИ ЛИЧНОСТИ

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства подходов
 - • Связи с когнитивной психологией
 - • Рассмотрение важных аспектов личности
 - • Вклад теории в управление здоровьем и терапию
- Недостатки подходов
 - • Проблемы с использованием компьютера в качестве модели
 - • Пренебрежение аффектом и мотивацией
 - • Статус терапевтических процедур еще предстоит уточнить

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы вышли на улицу после собеседования, по итогам которого вам предложили на лето работу вашей мечты. Вот это да! Вы должны присесть на скамейку и подумать о том, что произошло. Что прокручивается сейчас в вашей голове? Возможно, вы удивляетесь, как это вам удалось получить такую замечательную работу. Может быть, вы похлопаете себя по плечу за то, что как следует постарались подготовиться к собеседованию, или поздравите себя с умением вести беседу. Или наоборот, вы, может быть, задумаетесь, не было ли это просто везением; волна неуверенности захлестнет вас, когда вы начнете сомневаться, сможете ли вы вообще справиться с этой работой.

Эти виды мыслей, атрибуций и ожиданий и представляют собой основную тему когнитивных теорий личности. Наш изменчивый и сложный мир наполнен информацией. Когнитивные психологи личности интересуются теми способами, которыми мы перерабатываем эту информацию (т.е. обращаем на нее внимание и понимаем ее), чтобы вести достаточно стабильную и продуктивную жизнь. Их подходы, когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности, базируются на компьютерной модели человеческого функционирования, и именно они находятся в фокусе данной главы.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. В какой степени можно считать, что люди функционируют как компьютеры? Можно ли говорить, что у компьютера есть личность?
2. Каким образом мы упорядочиваем и используем информацию об окружающем мире и о нашем собственном опыте?
3. Обладает ли компьютер тем, что мы называем Я (self)*? Если нет, то как тогда модель, описывающая человека по образцу компьютера, может интерпретировать феномен Я?
4. В какой степени психологические трудности человека вызываются проблематичными, иррациональными мыслями и иррациональными когнитивными процессами? Можно ли с помощью процедур, направленных на коррекцию иррациональных мыслей и на улучшение способов переработки информации, улучшить психологическое функционирование? Можно ли нас «перепрограммировать» так, чтобы мы мыслили более здоровым образом?

* Здесь, как и в других когнитивных теориях личности и в теории К. Роджерса, понятие Я (self) имеет рефлексивный смысл. Его синонимами являются термины *Я-концепция*, *Я-образ*, *самосознание* и т.п. (Примеч. науч. ред. и пер.)

Теории личности, как правило, связаны с теми или иными моделями человеческой природы. Напомним два примера, которые уже упоминались: в психоаналитической теории принята модель человека как гидравлической энергетической системы, а в основе теории личностных конструктов лежит модель человека как ученого-исследователя. Начиная с 60-х годов мы стали свидетелями революции в психологии — когнитивной революции (Robins, Craik & Gosling, 1998, 1999). Эта революция в психологии шла параллельно технологической революции в промышленности. Ведущими силами технологической революции были компьютер и связанные с ним новые способы переработки информации. Созданная в результате когнитивной революции модель человека — это модель сложного, искушенного, хотя и подверженного ошибкам информационного процессора.

Как и во всех подобных случаях, когда речь идет о моделях, данную модель нельзя понимать буквально. Ни один психолог не станет думать, что человек — то же самое, что компьютер, или что компьютер может выполнить все мыслительные операции человека. Тем не менее предполагается, что подобные модели полезны для понимания того, как человек мыслит, и для определения того, какие проблемы надо исследовать. Итак, многие психологи начали нащупывать те способы функционирования, которые роднят человека и компьютер. Компьютеры являются средствами переработки информации, в которых информация принимается (или кодируется), сохраняется (или запоминается) и извлекается, когда нужно. Ключевые термины здесь *кодирование, память и извлечение информации*, и когнитивных психологов личности как раз интересует, как у человека обстоит дело с кодированием, сохранением и воспроизведением информации.

КОГНИТИВНЫЕ СТРУКТУРЫ

Каковы с точки зрения компьютерной модели существенные структурные единицы личности? То есть каковы когнитивные элементы личности? Как мы организуем и используем информацию, чтобы осмыслить мир? Какие категории мы формируем, чтобы классифицировать людей и предметы? Как мы формируем причинные объяснения событий? Как некоторые из этих категорий и причинных объяснений иногда помогают нам эффективно действовать, а иногда приводят нас к неприятностям?

Категории

В повседневной жизни на нас обрушивается огромное количество информации, включая информацию, получаемую от внешних стимулов, и информацию, получаемую от внутренних мыслей и чувств. Как же эффективно функционировать, сталкиваясь с таким огромным объемом информации? Нужно найти способы упростить мир, чтобы эффективно функционировать, и существуют два таких способа.

Первый способ упрощения мира состоит в нашей избирательности в отношении того, на что стоит обращать внимание. Сосредоточиваясь на задаче, мы фокусируем внимание на информации, имеющей отношение к делу, и отгора-

живаемся от других событий, которые могут происходить в это время. Если мы не в состоянии отгородиться от подобной чужеродной информации, мы чувствуем, что не можем хорошо сконцентрироваться и что продуктивность ухудшилась, — случай, знакомый большинству студентов.

Второй способ упрощения заключается в создании категорий для того, чтобы рассматривать большие порции информации так, как будто они похожи или даже идентичны. Таким образом, нам не нужно больше обращаться с каждой порцией информации так, будто она совершенно новая, и каждый раз заново решать, что с ней делать. Отнесясь к некоторой порции информации как к представителю определенной категории, мы можем быстро отреагировать на нее так же, как уже реагировали на других представителей данной категории. Мы не ведем себя с каждым деревом, как с уникальным объектом, а вместо этого идентифицируем его как представителя категории и соответственно на него реагируем. Аналогичным образом, плохо это или хорошо, но мы знакомимся с людьми и ведем себя с ними, как с представителями определенной категории, а не как с совершенно уникальными индивидами. Могут использоваться такие категории, как пол, религия, раса, национальность или принадлежность к какому-то клубу. Или, может быть, встречая нового человека, мы используем категории, специально созданные для наших собственных целей и потому свойственные только нам. Именно категориями, независимо от того, являются ли они у нас общими с другими людьми или уникальными, мы чаще всего пользуемся.

В когнитивных теориях подобные категории часто называют **схемами**. *Схема* — это когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым влияет на то, как мы воспринимаем вещи, людей, события и как на них реагируем.

Категории для описания физических объектов

Начнем наше обсуждение категорий, или схем, с рассмотрения физических объектов. Категории каких видов физических объектов можно сформировать? Если я использую выражение *четырёхколесное транспортное средство*, то знаете ли вы, что я имею в виду? У вас, возможно, есть общая идея, но, чтобы знать точно, вам требуется дополнительная информация. Итак, вы знаете о категории то, что она явно отличается от таких категорий, как люди и растения, и что в ней есть субкатегории, такие, как легковые автомобили и грузовики. Сколько в ней таких субкатегорий? Совпадают ли в целом мнения людей об этих субкатегориях, о том, какие объекты туда попадают, и о тех характеристиках, которые определяют принадлежность объекта к той или иной категории?

Рассмотрим иерархическую структуру категорий, представленную на рис. 14.1. Достаточно ли обоснованной выглядит система субкатегорий, входящих в более широкую категорию *транспортных средств*? Будут ли большинство людей согласны относительно тех характеристик, которые отличают спортивные машины от четырехдверного седана? Исследования, которые ставили подобные вопросы, привели к следующим выводам в отношении категоризации физических объектов:

1. Наблюдается достаточно высокая степень согласия в отношении таксономии, или иерархической организации, категорий.

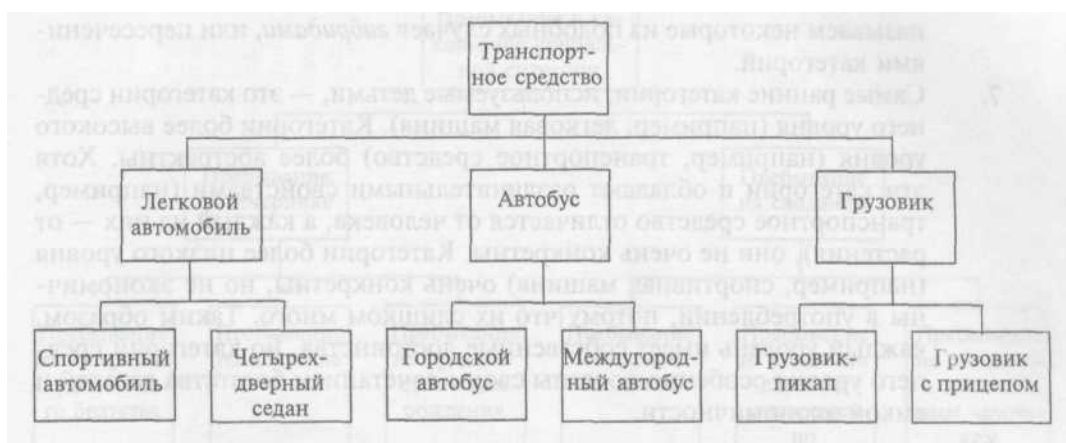


Рис. 14.1. Иллюстрация иерархической структуры категорий. (Адаптировано из: *Rosch et al., 1976*)

2. Испытуемые могут достичь высоких степеней согласия в отношении характеристик, связанных с конкретными категориями. Например, имеется консенсус в отношении характеристик, определяющих легковую машину.
3. Ни одна характеристика в отдельности не может быть необходимой или достаточной для определения принадлежности объекта к данной категории. Так, например, ни одна характеристика не может быть необходимой или достаточной для описания автомобиля как спортивной машины. Принадлежность к категории определяется сочетанием характеристик. Спортивные машины могут существенно варьировать в конкретных деталях, но при этом обладать общим объединяющим их набором характеристик.
4. Хотя разные категории обладают различными сочетаниями характеристик, между ними возможно некоторое пересечение. Так, к примеру, седаны и спортивные машины имеют разные сочетания характеристик, хотя у них есть и некоторые общие свойства.
5. Хотя ни один представитель категории скорее всего не имеет всего набора характеристик, описывающих принадлежность к данной категории, есть образцы, которые служат лучшим примером категории. Например, «Порше» является, наверное, лучшим примером категории спортивных машин. Такой объект называют прототипом.
6. В то же время из-за пересекающихся признаков, характеризующих различные категории, некоторые объекты трудно классифицировать. Границы между категориями становятся неясными и неопределенными. Например, хэтчбек* — это седан или спортивная машина? Мы

* Хэтчбек (*hatchback*) — это машина, в которой имеется открывающаяся задняя дверь и отсутствует перегородка между салоном и багажником. (Примеч. пер.)

называем некоторые из подобных случаев *гибридами*, или пересечениями категорий.

7. Самые ранние категории, используемые детьми, — это категории среднего уровня (например, легковая машина). Категории более высокого уровня (например, транспортное средство) более абстрактны. Хотя эти категории и обладают различительными свойствами (например, транспортное средство отличается от человека, а каждый из них — от растения), они не очень конкретны. Категории более низкого уровня (например, спортивная машина) очень конкретны, но не экономичны в употреблении, потому что их слишком много. Таким образом, каждый уровень имеет собственные достоинства, но категории среднего уровня особенно полезны своим сочетанием богатства деталей и емкой экономичности.

Категории для описания ситуаций

Если для категоризации физических объектов существуют некоторые незыблемые принципы, то как обстоит дело с другими категориями, например категориями ситуаций? Если поведение действительно находится под влиянием воспринимаемой ситуации, то мы должны поинтересоваться тем, как люди организуют информацию, касающуюся ситуаций, и как им удастся их классифицировать. Действуют ли принципы, установленные для физических объектов, также и для ситуаций? В некоторых исследованиях, посвященных данному вопросу, испытуемых просили рассортировать ситуации по категориям, описать характеристики, связанные с каждой категорией, а затем упорядочить категории по иерархическому принципу (Cantor, Mischel & Schwartz, 1982). Пример иерархии категорий, получившейся в результате выполнения этого задания, представлен на рис. 14.2.

Выводы, сделанные в этом исследовании, похожи на те, с которыми мы уже познакомились: 1) люди легко могут сформировать иерархическую классификацию ситуаций и найти при этом общий язык друг с другом; 2) люди легко могут описать характеристики, связанные с ситуациями, и прийти к согласию по этому вопросу; 3) прототипы ситуаций, как правило, содержат физические характеристики ситуации, характеристики чувств и личностных особенностей участников, а также их ожидаемые действия; 4) категории ситуаций среднего уровня (например, «Присутствие на вечеринке») особенно богаты деталями и четко отличимы друг от друга.

Сценарии ситуаций. Итак, есть доказательства того, что использование людьми категориального подхода и формирование поведенческих ожиданий на базе этих категорий является полезным. Очевидно, попадая в некоторую ситуацию, мы обращаем внимание на определенную информацию и кодируем ее, что позволяет нам сказать: «Это ситуация типа X». На основе этой категоризации мы генерируем широкий спектр дополнительных чувств и поведенческих ожиданий как в отношении себя, так и в отношении тех, с кем мы будем взаимодействовать.

Понятие сценарий было использовано некоторыми сторонниками компьютерной модели для определения последовательности, или паттерна действий,

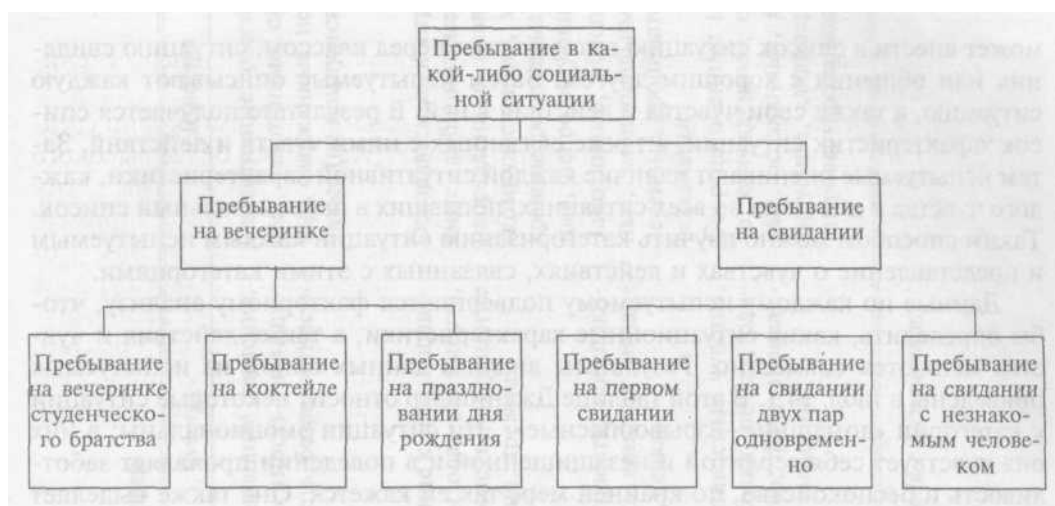


Рис. 14.2. Пример классификации ситуаций (Cantor, Mischel & Schwartz, 1982).

считающихся уместными в данной ситуации (Schank & Abelson, 1977). Например, поведение в ресторане обычно в большой степени разворачивается по сценарию. В этом случае четко определены не только отдельные действия, но и их последовательность. Как правило, в подобных ситуациях мы исполняем свои роли, и наше поведение регулируется нормами и санкциями за неподобающее поведение. Нарушение сценария поведения в ресторане иногда может позабыть, но чаще ведет к ошибкам в обслуживании или к тому, что вас попросят покинуть ресторан, особенно если там строго соблюдаются формальные условности. Осуществление деятельности в таких случаях требует, чтобы мы осознали, что находимся в четко расписанной ситуации, и вызвали в воображении образы требуемых сценариев. Провалы в соответствующих когнитивных навыках или в навыках выполнения предписанных действий приводят к неприятностям.

В то же время есть ситуации менее структурированные, или расписанные по сценарию. Например, неформальные встречи друзей в принципе в меньшей степени регламентированы и имеют менее определенные сценарии. В подобных обстоятельствах люди часто чувствуют себя более раскрепощенными и более способны быть самими собой.

Анализ индивидуальных категорий, описывающих ситуации, и связанных с ними чувств и действий. Отвлечемся теперь от категоризации абстрактных ситуаций и рассмотрим, как может человек классифицировать ситуации своей собственной жизни. И помимо правил поведения в конкретных ситуациях, какие же действия и чувства ассоциируются с категориями этих ситуаций. Рассмотрим следующую задачу, поставленную перед испытуемыми. Во-первых, их просят составить список ситуаций своего недавнего прошлого или настоящего. Испытуемые вспоминают события своей повседневной жизни и перечисляют типичные ситуации, описывая, кто там был, что происходило, где это происходило и когда это происходило. Например, испытуемый

может внести в список ситуацию выступления перед классом, ситуацию свидания или общения с хорошим другом. Затем испытуемые описывают каждую ситуацию, а также свои чувства и действия в ней. В результате получается список характеристик ситуации, а также связанных с ними чувств и действий. Затем испытуемые оценивают наличие каждой ситуативной характеристики, каждого чувства и действия во всех ситуациях, попавших в первоначальный список. Таким способом можно изучить категоризацию ситуаций каждым испытуемым и представление о чувствах и действиях, связанных с этими категориями.

Данные по каждому испытуемому подвергаются факторному анализу, чтобы определить, какие ситуационные характеристики, а также действия и чувства меняются совместно. Результаты анализа данных одной из испытуемых приведены в табл. 14.1. В этой таблице Дженнифер относит некоторые ситуации к категории «домашние—взрывоопасные». Эти ситуации эмоциональны; в них она чувствует себя сердитой и незащищенной и в поведении проявляет заботливость и беспокойство, по крайней мере так ей кажется. Она также выделяет группу ситуаций пребывания с друзьями, и хотя эти ситуации тоже являются эмоциональными, на этот раз они связаны с чувствами заботы и обеспокоенности. Интересно то, что она связывает с этими ситуациями некоторые действия, относимые ею и к домашним—взрывоопасным ситуациям, хотя чувства там совершенно разные. Судя по ее отчетам, Дженнифер почти всегда чувствительна, ранима и проницательна. Она также дружелюбна, тепла и большую часть времени способна позитивно относиться к другим людям, исключая те случаи, когда она находится во взрывоопасных домашних ситуациях, в них она, наоборот, исключительно раздражительна, сердита, расстроена, подавлена, не владеет собой и много протестует. Для нее также характерны отзывчивость и заботливость, исключая те случаи, когда она обособлена, занята собой, интровертирована, сдержанна и холодна.

Познакомившись с этим анализом, подумайте о том, в какой степени имеет смысл рассматривать в качестве определяющих характеристик личности Дженнифер то, как она категоризирует ситуации, те действия и чувства, которые связываются ею с этими категориями ситуаций, а также то, чувствует ли она себя одинаковой в разных ситуациях?

Категории для описания людей

Когда нас просят описать людей, которых мы хорошо знаем, какие термины мы используем? Подумав о друзьях, мы обнаружим, что подбираем особые слова для их описания и что иногда мы группируем людей по типам; мы говорим, что друг обладает такими-то характеристиками или он относится к такому-то типу людей. Встречаясь с незнакомыми людьми, мы также проявляем чувствительность к их определенным характеристикам и описываем их в определенных терминах. В одних случаях эти воспринимаемые нами характеристики более или менее нейтральны, в других — они имеют сильную ценностную нагрузку. Так, например, можно описать кого-то в терминах физических свойств (высокий, румяный, угловатый), которые могут и не выражать ценностных предпочтений, либо в терминах черт личности (честный, добрый, враждебный), как правило, в значительной степени ценностно окрашенных.

Таблица 14.1. Примеры категорий, описывающих ситуации, свойственные Дженнифер

КАТЕГОРИИ СИТУАЦИЙ	ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ	ЧЕРТЫ СИТУАЦИЙ	ЧУВСТВА	ДЕЙСТВИЯ
Домашние-взрывоопасные	Мать дуется на меня. Честно предупреждаю родителей об уходе из дома. Мать отказывается от подарка. Кто-то еще приходит домой расстроенный.	Эмоциональные, сердитые, взрывоопасные, возбуждающие	Гнев, внешнее давление, вовлеченность, незащищенность, безрадостность	Сенситивные, обеспокоенные, заботливые, смущенные, сдержанные, не навязчивые (не компульсивные)
Школа, работа — давление, побуждающее к работе	Должна участвовать в работе класса. Должна действовать на работе. Неправильно выполняю работу в незнакомом месте.	Требующие, угрожающие, давящие, неловкие, бросающие вызов, вызывающие стыд, равнодушные	Внимание к себе, ощущение вызова, ранимость, неловкость, ощущение давления, тревога	Осознаваемые, контролируемые, амбициозные, целенаправленные, навязчивые (компульсивные), хладнокровные, реактивные, усердные, непротестующие.
С друзьями или в одиночестве	С друзьями — без проблем. С друзьями — проблемы. Одна.	Эмоциональные, деликатные, дружелюбные, великодушные	Заботливость, обеспокоенность, комфорт, меланхолия, печаль	Заботливые, обеспокоенные, эмоциональные, вовлеченные, проникательные, реактивные.
Неопределенные	Приехала домой из Филадельфии. В толпе. Еду в автобусе на занятия. Хочу уйти из дома и уехать в Филадельфию. В незнакомом месте.	Двойственные, неопределенные, равнодушные, игнорирующие	Подавливаемые чувства, меланхолия, печаль, одиночество, фрустрированность, смущение	Сосредоточенные на чем-то, отчужденные, спокойные, осознанные, контролируемые, хладнокровные, интровертированные

Источник: Pervin, 1976. © 1976, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Люди различаются терминами, которые они используют для описания окружающих, и способами организации этих терминов, но все стремятся как-то упорядочить информацию о других людях. Учитывая многообразие людей, с которыми приходится сталкиваться, и многообразие их поведения в разных ситуациях, такое упорядочивание информации оказывается совершенно необходимым, если мы хотим придать какой-то смысл и стабильность миру, с которым сталкиваемся. В главе 8, посвященной пятифакторной модели личностных черт, мы рассматривали, какими могут быть обобщенные категории людей — интроверты и экстраверты (*Экстраверсия*), невротики и эмоционально стабильные люди (*Невротизм*), ответственные и безответственные люди (*Сознательность*) и т.д. А рассказывая об иерархической организации черт личности (глава 7), мы рассматривали то, какие субкатегории черт личности может иметь каждая из этих категорий, а затем и то, какие конкретные реакции образуют нижележащий уровень иерархии.

Все эти разноуровневые категории представляют собой как бы общие знаменатели, характерные для категориальных систем огромного числа людей, но индивиды очень сильно различаются по тем категориям, которые они используют: по содержанию этих категорий и по сложности их организации. Между прочим, это как раз то, что пытался показать Келли в своей теории личных конструктов (глава 10). Иными словами, в то время как теория черт личности открывает общие категории, применяемые для описания людей, и характеристики, используемые для конкретизации этих категорий, теория личных конструктов пытается открыть индивидуализированные способы категоризации людей.

Я (self) и Я-схема. В предыдущих главах этой книги подчеркивалась важность понятия Я для личности. В то же время надо признать, что не все теории придают этому понятию серьезное значение и были времена, когда понятие Я вообще было в опале. В начале когнитивной революции этому понятию не уделялось должного внимания, непросто было вписать его в компьютерную модель. Затем Маркус (Markus, 1977) сделала шаг, который подтолкнул многих начать исследования в этом направлении.

Маркус предположила, что Я — это понятие, или категория, подобная другим понятиям, или категориям, и что люди формируют когнитивные структуры, отражающие их Я точно так же, как они это делают в отношении других явлений. Подобные когнитивные структуры назвали **Я-схемами**. Например, один человек может иметь Я-схему зависимости—независимости, которой другой человек не обладает, или Я-схему вины—невиновности, которой нет у других. Как отмечалось в главе 5, некоторые индивиды могут считать какие-то стороны своего Я мягкими, податливыми, тогда как другим людям они кажутся жестко фиксированными (Dweck, Chiu & Hong, 1995), а для третьих может вообще не существовать Я-схемы, соответствующей категориям податливость—жесткая фиксированность (т.е. они асхематичны (лишены схемы) в отношении данного понятия).

Я-схемы в соответствии с когнитивным представлением о Я — это когнитивные обобщения в отношении себя, сделанные на основе прошлого опыта, которые упорядочивают и направляют процесс переработки информации, так или иначе связанной с Я. Понятия или параметры, которые мы используем для определения самих себя (например, умный—неумный, общительный—интро-

вертированный, напористый—ненапористый, храбрый—трусливый), — все это Я-схемы. Как и от других схем и понятий, так и от Я-схемы зависит, будет ли человек обращать внимание на некоторую информацию, как она будет структурироваться и насколько легко будет запоминаться.

Например, индивид с Я-схемой независимости ведет себя отлично от того индивида, который обладает Я-схемой зависимости, и оба они отличаются от индивидов, Я-схемы которых вообще не связаны ни с зависимостью, ни с независимостью. Маркус действительно продемонстрировала, что люди со специфической Я-схемой, такой, как зависимость или независимость, с легкостью *перерабатывают* релевантную информацию, *извлекают из памяти* соответствующие факты поведения и *сопротивляются* фактам, противоречащим их Я-схемам. Другими словами, как только мы создали способы думать о самих себе (наши Я-схемы), так у этих схем появляется сильное стремление к самосохранению — через избирательное внимание, избирательное запоминание и через склонность к избирательному согласию с тем, что говорят о нас окружающие. Другими словами, можно говорить о наличии влияния Я-схемы и, более того, о наличии тенденциозности, направленной на подтверждение собственного представления о себе.

Недавнее исследование показывает, что Я-схема имеет отношение не только к процессу переработки информации, но и к действию, в данном случае — к сексуальному поведению и романтическим отношениям. В этом эксперименте исследователи проверяли гипотезу о том, что женщины, имеющие различные сексуальные Я-схемы, будут перерабатывать межличностную информацию по-разному и по-разному будут вести себя в сексуальных и романтических отношениях (Andersen & Cyranowski, 1994). Женщин просили оценить себя по списку из 50 прилагательных, 26 из которых (например, раскованная, любящая, романтическая, страстная, непосредственная) служили для формирования *Шкалы Я-схемы сексуальности*. Так как соответствующие прилагательные были как бы упрятаны в длинном списке, испытуемые не подозревали о существовании специальной шкалы, считая, что на самом деле перед ними стоит задача оценить себя по всем 50 пунктам. Женщин также просили ответить на вопросник, предназначенный для того, чтобы выявить наличие сексуального опыта и романтических отношений. Было четко обнаружено, что женщины, имеющие высокие значения по *Шкале Я-схемы сексуальности*, особенно те, у которых были позитивные Я-схемы сексуальности, проявляли большую сексуальную активность, переживали большее сексуальное возбуждение и получали большее сексуальное наслаждение, а кроме того, были более способны включаться в романтические любовные отношения по сравнению с женщинами, получившими низкие оценки по данной шкале. Авторы пришли к заключению, что схемы сексуальности, определяемые как когнитивные обобщения сексуальных аспектов своего Я, значимо коррелируют с сексуальными эмоциями и поведением.

Делая акцент на понятие Я, информационно-процессуальные подходы имеют в виду множество Я-схем, а не одну-единственную Я-схему, и основу для множества Я-категорий, а не для одной-единственной Я-категории. Другими словами, здесь мы имеем дело с тем, что названо *семейством Я*, а не с единственным Я (Cantor & Kihlstrom, 1987). В соответствии с этой точкой зрения, каждый из нас

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ИСТОЧНИКИ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:
КАК РАБОТАЮТ Я-СХЕМЫ?

Различаются ли мужчины и женщины по своим Я-схемам? Джозефе, Маркус и Тафароди (Josephs, Markus & Tafarodi, 1992) думают, что да. Их работа проливает свет на природу тендерных различий в Я-концепции, а также иллюстрирует, как работают Я-схемы — как они организуют и направляют процесс обработки информации, касающейся Я.

Основная идея этого исследования заключается в том, что культура обеспечивает нас нормами подходящего (т.е. считающегося правильным) для представителей того или иного пола поведения и мужчины и женщины усваивают и представляют эти нормы в своих Я-схемах гендерно-подобающего поведения. Каково содержание таких схем? Широкий обзор литературы позволил предположить, что одним из важных компонентов этих схем оказывается то, в какой мере мужчины и женщины считают себя разделенными или, наоборот, связанными с другими людьми. Мужчины скорее всего будут иметь «индивидуалистские», «независимые» и «автономные» схемы самих себя, а других индивидов они будут представлять не как часть себя, а как отдельных и отличных от своего Я. Женщины, напротив, скорее будут иметь «коллективистские», «соединенные» и «связанные с другими» схемы самих себя, и отношения с другими они будут воспринимать как базовые элементы своего Я.

Джозефе и его соавторы далее высказали гипотезу, согласно которой наше самоощущение должно зависеть от того, насколько успешно мы соответствуем своим схемам гендерно-подобающего поведения. Так, для мужчин мысль о себе как о *независимом* и *уникальном* должна вести к высокой самооценке; для женщин, наоборот, к высокой самооценке должна вести мысль о себе как о *связанной с другими*. Чтобы проверить эту идею, Джозефе и его соавторы провели три исследования. В исследовании № 1 испытуемых просили указать процент людей, которые имеют такие же, как и они, способности и умения. Как и ожидалось, мужчины, имеющие высокую самооценку, по сравнению с мужчинами, имеющими низкую самооценку, и по сравнению со всеми женщинами в целом чаще воспринимали себя как людей, которые обладают значительно более высокими, чем у других, способностями.

Исследование № 2 опиралось на идею, что чем лучше у кого-то *память* на особые виды информации, тем важнее эти виды информации для его Я-схемы. Испытуемых обучали «кодировать», или ассоциировать, слова или с самими собой, или с другими людьми, важными для испытуемых. Как и предполагалось, женщины, имеющие высокую самооценку, по сравнению с женщинами, имеющими низкую самооценку,

и по сравнению с мужчинами в целом имели лучшую память на слова, которые они закодировали через ассоциации с другими людьми. Эти результаты соответствуют исходной гипотезе: предположительно, женщины, высоко ценящие себя, имеют лучшую память на слова, относящиеся к другим людям, потому что отношения с другими важны, или *Я-реlevantны*, для них.

И наконец, в исследовании № 3 изучались *реакции на угрожающую информацию* о Я. Испытуемые заполняли якобы личностный тест и затем получали придуманную экспериментатором обратную связь о своих а) индивидуальных достижениях и б) о достижениях в межличностных отношениях. Как и ожидалось, когда мужчины, имеющие высокую самооценку, получили негативный результат тестирования своих *индивидуальных* достижений, они компенсировали эту угрозу своей самооценке, заявляя, что улучшат свой результат в следующем тесте. Подобным же образом, когда женщины, имеющие высокую самооценку, получили негативные результаты тестирования навыков *межлич-*

ностного общения, они компенсировали эту угрозу своей самооценке, прогнозируя улучшение в следующий раз. Эти факты показывают, что и мужчины, и женщины чувствуют угрозу своей самооценке, когда они не могут соответствовать своим Я-схемам. Но содержание этих схем различается: независимость и индивидуальные достижения являются более важными для мужчин, а связи с другими и взаимозависимость являются более значимыми для женщин.

Сведенные вместе, результаты этих трех исследований демонстрируют, что тендерные нормы влияют на то, как у нас формируется самооценка. Исследования также показывают, как Я-схемы определяют способы обработки информации: как мы сравниваем себя с другими (эксперимент № 1), какую информацию мы запоминаем (эксперимент № 2) и как мы компенсируем угрожающую информацию (эксперимент № 3). Это все важные когнитивные процессы, в которых наши Я-схемы играют решающую роль.

Источник: Josephs, Markus & Tafarodi, 1992.

бывает очень разным, пребывает во множестве мест, встречается со многими людьми. И поэтому у нас есть много зависящих от контекста Я-концепций, каждая из которых имеет свой набор характеристик. Некоторые характеристики этих контекстуальных Я будут пересекаться между собой, а другие будут различаться. Возвращаясь к табл. 14.1, мы увидим, что у Дженнифер есть Домашнее Я, Школьно-производственное Я, Я с друзьями и Неопределенное Я. С каждым контекстуальным Я связана группа ситуаций, чувств и действий. Ее различные Я содержат несколько пересекающихся характеристик, а также несколько различающихся. Возможно, если перейти на более высокий уровень обобщения, то мы обнаружим Хорошее Я (Good Self) и Плохое Я (Bad Self), причем первое характеризуется ситуациями, в которых она озабочена делами друзей, а последнее — ситуациями, в которых она хладнокровна и обособлена. Таким образом, каждый из нас располагает семейством Я, содержание и организация которых

уникальны. Внутри этого семейства Я может быть прототипическое Я, т.е. Я-концепция, о которой мы говорим: «Это то, что Я есть *на самом деле*». И внутри этого семейства Я могут быть и туманные, неясные Я, или те части нас, в отношении которых мы не уверены, как они соотносятся с другими Я.

Короче говоря, информационно-процессуальный подход предполагает, что Я можно рассматривать и подвергать эмпирическому исследованию так же, как и все остальные категории, отдавая дань его особой потенциальной значимости в функционировании человека. В этом смысле данная позиция похожа на предположение Келли о том, что если на Я смотреть как на конструкт, то оно оказывается частью системы конструктов человека. Однако, обращаясь с Я как со схемой в рамках информационно-процессуального подхода, сторонники когнитивной психологии личности получают возможность сопоставлять свои исследования с другими исследованиями, выполненными в других областях когнитивной психологии. Это дало и продолжает давать важный материал для дальнейшего продвижения в психологии личности (Banaji & Prentice, 1994).

Причинные (каузальные) объяснения и атрибуции

В предыдущих разделах мы обсуждали, как люди организуют информацию, относящуюся к людям и ситуациям. В этом разделе мы займемся рассмотрением того, как люди организуют информацию, связанную с событиями, и, в частности, как они устанавливают причины этих событий. Мы видим, что кто-то кричит на другого человека или бьет его, и мы начинаем гадать, какова причина этого действия. Может быть, этот человек вообще очень агрессивен? Может быть, против него были совершены враждебные действия? Мы видим женщину, которая ведет себя странно. Может быть, она плохо себя чувствует? Может быть, наше первоначальное представление об этих людях было неточным, неправильным и теперь мы должны посмотреть на них по-новому? Все это разные виды умозаключений и атрибуций, которыми мы постоянно занимаемся в своей повседневной жизни.

Причинные объяснения

Нам уже известен тот факт, что индивиды могут сохранять веру в свою способность управлять событиями собственной жизни или влиять на них (например, приобретенная беспомощность и локус контроля; см. главу 2). Родственная этой тематике область исследований касается того, как люди объясняют свои успехи и неудачи. Вайнер (Weiner, 1990, 1996) считает, что есть три параметра, которые характеризуют причинные объяснения. Первый параметр, связанный с работами Роттера (Rotter) по локусу контроля, касается того, воспринимаются ли причины как исходящие изнутри человека (внутренний локус) или как исходящие извне (внешний локус). Этот параметр был назван **локусом причинности**. Второй параметр каузальности — **стабильность** — касается того, является ли причина постоянной и относительно фиксированной или, наоборот, она нестабильна и переменчива.

Как сказываются комбинации этих двух параметров на причинных атрибуциях, можно увидеть в табл. 14.2. Соответственно мы можем атрибутировать

Таблица 14.2. Возможные причинные атрибуции успеха и неудачи

ПРИЧИНА	Внутренняя	Внешняя
Постоянная	Способности	Трудность задачи
Переменная	Усилия	Везение или случай

Источник: Weiner, 1979

успех или неудачу, приписав их *способностям* («Я умный»), *усилиям* («Я очень старался»), *трудностям задачи* («Контрольная была очень легкой»), *случаю*, или *везению* («Мне повезло, что я догадался»). Третий базовый параметр — **управляемость** — должен определять, поддаются ли события управлению, регулированию с помощью дополнительных усилий. Например, отверженность в обществе, вызванную физической непривлекательностью, можно приписать внутренним, стабильным и неконтролируемым причинам, тогда как отверженность, порожденную раздражающим других поведением, можно атрибутировать внутренним, стабильным, но управляемым причинам. В каждом отдельном случае важны именно те представления о причинах, которые имеются у самого человека. Так, например, одна женщина может считать свой физический облик неуправляемым, тогда как другая считает, что может управлять своей внешностью. Один человек может отнести успешность своей интеллектуальной деятельности на счет фиксированного уровня интеллекта, тогда как другой считает, что всем обязан своим усилиям, усердию и приобретенным знаниям (Dweck, 1991; Dweck, Chiu & Hong, 1995).

Последствия причинных атрибуций

Как сказываются разные атрибуции на успешности деятельности, можно продемонстрировать на примере изучения первокурсников колледжа (Wilson & Linville, 1985). В этом исследовании те первокурсники, у которых оценки были ниже медианы и которые говорили, что беспокоятся о своей академической успеваемости, были разделены на две группы. Студенты одной группы получали информацию о том, что причины их плохой успеваемости являются непостоянными. Эта информация содержала и статистические данные, показывающие, что оценки обычно улучшаются после первого года обучения, и видеозаписи интервью со старшекурсниками, которые сообщали, что, несмотря на плохие оценки на первом курсе, впоследствии они смогли улучшить свою успеваемость. Студентам из второй группы была дана информация, не имевшая отношения к улучшению успеваемости, и показаны видеозаписи интервью, в которых учебные оценки вообще не упоминались. Проверяемая гипотеза заключалась в том, что приписывание плохих оценок успеваемости временным, непостоянным причинам снизит тревогу по поводу академической успеваемости и улучшит ожидания относительно будущих оценок, что, в свою очередь, приведет к улучшению текущей учебной успеваемости. Действительно, было обнаружено, что студенты первой группы (атрибуция временным причинам) в большей степени улучшили свои текущие оценки, чем студенты второй (конт-

рольной) группы. Кроме того, в следующем семестре из первой группы ушло из колледжа меньше студентов (в процентном отношении), чем из второй группы. Таким образом, авторы исследования пришли к выводу, что, показывая первокурсникам, что причины низких оценок носят временный характер, можно значительно повысить академическую успеваемость.

В литературе предлагались и другие параметры причинных объяснений, но главное состоит в том, что каузальные атрибуции существуют и что такие атрибуции имеют важные психологические последствия. Например, каузальные атрибуции имеют важное значение для мотивации. Более вероятно, что человек будет стараться довести дело до конца в том случае, если он считает, что оно зависит от его усилий, чем если бы он считал, что успех или неудача — это полностью дело случая. И точно так же люди будут вести себя по-разному в зависимости от того, верят ли они, что здоровье (или болезнь) объясняется внутренними причинами, или же они верят, что оно объясняется внешними причинами («Я болезненный человек» или же «Этот грипп все-таки меня поймал»), и в зависимости от того, верят ли они в эффективность заботы о себе («Здоровый образ жизни предупреждает болезнь» или же «Мало что может спасти от болезни») (Lau, 1982).

Причинные атрибуции являются также важным аспектом стереотипов. Например, успехи мужчин и неудачи женщин атрибутируются способностям, в то время как неудачи мужчин и успехи женщин чаще приписываются усилиям или везению (Deaux, 1976). Различия в каузальной атрибуции сказываются и на эмоциях. Как отмечалось в связи с приобретенной беспомощностью, депрессия считается результатом атрибуции внутренним (интернальным), стабильным и глобальным причинам. Другие примеры эмоциональных последствий причинных атрибуций — это гордость как следствие успеха, атрибутированного способностям, и вина как следствие неудачи, причины которой человек приписывает усилиям (точнее, недостаточности усилий) (Weiner, 1990). И наконец, каузальные атрибуции имеют важные последствия для моральных суждений. Например, мы принимаем наказания как должное в той степени, в какой ответственным за неудачу мы считаем недостаток наших стараний, но этого не происходит, если мы относим неудачу на счет плохих способностей. В той степени, в какой мы считаем, что чья-то «болезнь» — это результат обстоятельств, не зависящих от человека, мы воспринимаем ее как *недуг* и проявляем сочувствие, в то же время, если мы считаем, что болезнь развилась по причинам, которыми можно было управлять, мы усматриваем в ней *грех* и реагируем моральным осуждением и негодованием (Weiner, 1993, 1996). Иллюстрацией могут служить различные взгляды на причины алкоголизма, наркотической зависимости и СПИДа. Итак, показано, что атрибуции могут порождать многие из наших эмоций, мотиваций и действий.

Имплицитная теория личности

Способ, которым мы организуем информацию о функционировании личности, получил название **имплицитной теории личности**. Сам этот термин предполагает, что каждый из нас обладает теорией личности, определяемой теми

категориями, которые мы используем для описания других людей и самих себя, содержанием и организацией этих категорий, а также нашими причинными объяснениями их поведения. Подобные теории считаются имплицитными (неявными), потому что большинство людей не могут сделать их эксплицитными (явными) или систематизировать их, включив в состав формальной теории личности.

Хотя ее и трудно сделать эксплицитной, вы можете начать изучать вашу собственную имплицитную теорию личности, проанализировав категории, которые вы используете для описания других людей, характеристики, которые определяют отнесение человека к каждой категории, и объяснения, которые вы обычно даете событиям. Можно ли используемые вами категории организовывать в иерархическую систему, и если да, то каковы фундаментальные различия, которые вы проводите между людьми, т.е. что представляют собой наиболее обобщенные категории? Есть ли в вашей теории прототипы людей для каждой категории? Например, если вы пользуетесь категорией «экстраверт», есть ли у вас образ человека, который лучше всего сочетал бы в себе характеристики экстравертированных людей? Вместе с тем есть ли в вашей теории люди, которых трудно классифицировать, поскольку они попали в неясную зону между категориями? В какой степени для вас характерно, что, отнеся людей к одной категории на основе каких-то характеристик, вы затем распространяете на них и все остальные характеристики данной категории (т.е. раскладываете людей по полочкам), вместо того чтобы рассматривать каждого человека как уникальное сочетание свойств? Либо, наоборот, отнеся кого-то к определенной категории, до какой степени вы способны увидеть не согласующееся с вашей категоризацией поведение этого человека в конкретной ситуации? В какой степени вы, для того чтобы охарактеризовать людей, прибегаете к категориям среднего уровня, таким, как черты личности, по сравнению с более абстрактными категориями, такими, как типы, или с более ситуативно-специфическими категориями, такими, как поведенческие реакции? Изменяются ли ваши причинные объяснения в зависимости от людей и обстоятельств, с которыми вы столкнулись, или у вас есть примерно стандартный набор объяснений для всех событий? С точки зрения информационно-процессуальных подходов, это примеры вопросов, которые имеют отношение к пониманию вашей личности.

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

До сих пор мы рассматривали структуру и содержание личностных когний. Однако что говорят эти подходы о процессуальных аспектах? Где, в каком месте мотивация включается в нашу когнитивную деятельность? В определенном смысле можно сказать, что мы интересуемся той частью компьютерной программы, которая направляет действия с различными единицами информации, т.е. их кодирование, хранение, воспроизведение и продуцирование новой информации. Мы рассмотрим две категории когнитивных процессов — мотивированные и немотивированные.

Немотивированные когнитивные процессы

Первоначально когнитивные психологи сосредоточились на немотивированных когнитивных процессах, почти буквально следуя модели компьютера, лишённого и мотивации, и эмоций. Обсуждалось, как формируются категории и как уже сформированные схемы влияют на дальнейший процесс переработки информации. Например, мы уже столкнулись с подобным анализом, рассматривая, как Я-схемы могут повлиять на то, что человек считает связанным со своим представлением о себе, как входящая информация увязывается с уже имеющейся, а также как информация воспроизводится. Мы отмечали, что человеку свойственна тенденциозность, направленная на подтверждение сложившегося образа Я, и это отчасти объясняет, почему наши Я-схемы так трудно изменить, раз уж они сложились. Кроме того, мы действуем таким образом, что заставляем и других воспринимать нас такими, какими мы себе кажемся, независимо от того, является ли наше представление о себе позитивным или же негативным (McNulty & Swann, 1994), и в этом еще раз проявляется тенденциозность, связанная с самоподтверждением. Вот о чем идет речь в связи со схемами. Они упорядочивают единицы информации. В этом смысле никакой особой специфики в Я-схемах нет и никакие особые мотивационные принципы здесь пока не задействованы.

Хотя нам кажется, что когнитивные процессы действуют на рациональной основе, факты свидетельствуют, что далеко не всегда это так. Иначе говоря, иногда мы делаем ошибки в процессе переработки информации, которые фактически присущи каждому из нас и которые нельзя объяснить мотивационными причинами (Kahneman & Tversky, 1984; Nisbett & Ross, 1980). Например, наша тенденциозность, связанная с уже существующими убеждениями, заставляет нас видеть в других то, что мы ожидаем, и принижать значение тех событий, которые не подтверждают наших (пред)убеждений. Нам может казаться, что два события, следующие друг за другом во времени, связаны причинно-следственными отношениями, хотя они могут быть не связаны вообще или могут быть вызваны какой-то иной общей причиной. Такого рода умозаключения часто можно встретить в суевериях. Мы можем верить, что серьезные события порождаются серьезными причинами. Во многих наших повседневных рассуждениях о болезнях можно обнаружить следы подобных умозаключений. Например, мы склонны верить, что наша болезнь определенно и непосредственно вызвана событием, которое ей предшествовало (например: «Я простудился, потому что вышел вчера на холод»), и что более серьезное заболевание должно быть вызвано более важным событием, чем менее серьезное (например, рак должен объясняться более существенной причиной, чем просто холодной погодой; разрыв ахиллесова сухожилия не может произойти просто из-за того, что вы оступились на прогулке) (Taylor, 1982). Если нас спросить, орлом или решкой упадет монета после того, как много раз подряд выпал орел, большинство из нас скорее всего будут очень сильно верить, что на этот раз выпадет решка, хотя они и знают, что при каждом подбрасывании монеты вероятность выпадения орла или решки совершенно одинакова. И как было показано в главе 3, мы очень склонны верить, что наши шансы вытащить крас-

ную мармеладку из сосуда будут выше в том случае, когда их будет больше по количеству, даже если в процентном отношении их меньше.

Конечно, многие из этих убеждений могут быть в какой-то степени верны, особенно если речь идет о множестве событий, но многие неверны вообще, а остальные убеждения по крайней мере не верны в конкретных случаях. Итак, в соответствии с изложенной точкой зрения, в своей повседневной жизни мы часто делаем серьезные ошибки в процессе переработки информации — мы исходим из ложных данных, взвешиваем их не так, как нужно, и делаем ошибочные умозаключения. Основная идея состоит в том, что, поскольку мы являемся наивными учеными, эти ошибки следует приписать когнитивным неудачам, а не мотивационным факторам.

Мотивированные когнитивные процессы

А сейчас мы обратимся к когнитивным процессам, находящимся под сильным влиянием мотивационных факторов, и они принципиально отличаются от когнитивных процессов, проанализированных выше. Мы рассмотрим, как мотивация влияет на переработку информации и как определенные категории и схемы сами обладают мотивационными свойствами. Если говорить конкретнее, мы рассмотрим, как Я-схемы мотивируют человека обрабатывать информацию определенным образом и как Я-схемы могут сами представлять собой мотивы или цели деятельности. Как уже отмечалось, этот акцент на мотивирующие свойства когнитивных схем сравнительно недавно стал одним из компонентов информационно-процессуальной модели (Banaji & Prentice, 1994; Kunda, 1990).

Верификация Я и самовозвеличивание

Два мотива, связанных с Я, были выделены психологами когнитивного направления — мотив верификации (самоподтверждения) и мотив возвеличивания Я. Ранее мы отмечали, что Я-схемы действуют в рамках тенденциозности, направленной на самоподтверждение. Предполагалось также, что это есть следствие самой природы процесса функционирования схем. А можно ли найти и мотивационное обоснование этого феномена? Суонн (Swann, 1991, 1992) отвечает утвердительно. По его мнению, люди настойчиво стремятся получить от других свидетельства, подтверждающие их Я-схемы, и представляют себя другим таким образом, чтобы породить эти свидетельства. Причина, по Суонну, заключается в том, что у людей есть потребность во внутренней согласованности и предсказуемости событий. Самоподтверждение позволяет нам обеспечить некоторую степень предсказуемости и управляемости, что невозможно, если такие события, как, например, обратная связь от других людей, разрушают наши Я-схемы. Это может показаться очевидным, но у идеи Суонна есть и неочевидное следствие: он предполагает, что люди стремятся к самоподтверждению даже тогда, когда их Я-схемы являются негативными. То есть человек, имеющий негативную Я-схему, будет искать информацию и обратную связь от окружающих, которые подтвердят его негативную Я-схему, и сам он в каком-то смысле становится своим злейшим врагом. В соответствии с этой гипотезой, Суонн демонстрирует, что люди тяготеют к тем, кто видит их та-

кими, какими они видят самих себя. Таким образом, не только люди, имеющие позитивную Я-концепцию, более склонны вступать в брак с теми, кто о них высокого мнения, чем с теми, кто о них думает плохо, но и люди, имеющие негативную Я-концепцию, скорее склонны образовывать пару с теми, кто о них думает плохо, чем с теми, кто думает о них хорошо (Swann, De La Ronde & Nixon, 1992). Один комик (Groucho Marx) сказал: «Я никогда не вступил бы в клуб, членом которого я состоял бы».

Однако есть доказательства и в пользу наличия у человека склонности видеть себя в позитивном свете, т.е. наличия мотива самовозвеличивания, или мотива высокой самооценки (Tesser et al., 1989). Следуя мотиву самовозвеличивания, мы стремимся создать и сохранить позитивный Я-образ. Мы предпочитаем положительную обратную связь отрицательной. Не будучи обязательно нарциссами (см. главу 4), мы тем не менее переоцениваем наши позитивные качества и недооцениваем негативные. Более того, мы благоприятно оцениваем себя, стараясь сравнивать с теми, кто ниже нас, и пытаемся ставить себя в один ряд с теми, кто, по нашему впечатлению, обладает желательными характеристиками (Wood, 1989).

Что же происходит, когда эти два мотива вступают в конфликт между собой? Если они столкнутся, то предпочтем ли мы точную обратную связь, нежелательную («низкую») истину или же «нас возвышающий обман» (свои фантазии)? Предпочтем ли мы знать, кто мы есть на самом деле, или же увидеть себя такими, какими нам хотелось бы быть (Strube, 1990; Swann, 1991)? Другими словами, что происходит, когда наша познавательная потребность в согласованности или верификации своего Я сталкивается с нашей страстной жадой самовозвеличивания, т.е. возникает то, что Суонн назвал *когнитивно-аффективным перекрестным огнем* (Swann et al., 1987, 1989)?

Окончательного ответа на этот вопрос у нас в руках нет. Тем не менее факты, которыми мы располагаем на сегодняшний день, позволяют предположить, что люди, как правило, предпочитают получать позитивную информацию о себе, но если у них имеется негативное представление о себе, то и информацию они предпочитают получать негативную. В одном ряду с этими фактами находятся данные о том, что жизненные события, несогласующиеся с Я-концепцией, могут вызывать физические заболевания, даже если эти события позитивные (Brown & McGill, 1989). Другими словами, позитивные жизненные события могут быть вредны для здоровья, если они противоречат негативной Я-концепции и разрушают негативную идентичность личности. В то же время существуют и индивидуальные различия на этот счет, и кроме того, мы можем больше ориентироваться на возвышение себя в одних типах взаимоотношений и предпочитать самоверификацию в других типах взаимоотношений. Например, есть факты, что возвышение себя более важно на ранних стадиях отношений, но по мере того как отношения становятся более близкими, растет потребность в самоверификации (Swann, De La Ronde & Nixon, 1994).

Возможные Я и саморегуляторы

Взгляд на личность с точки зрения процесса переработки информации неизбежно приводит к исследованию множества Я, включая те Я, которые обладают мотивационными и эмоциональными качествами. Иначе говоря, некото-

рые Я-схемы могут обладать мотивационными свойствами. Вероятно, лучше всего это явление улавливается понятием **возможные Я**, предложенным Маркус (Markus & Nurius, 1986). Возможные Я представляют собой то, какими, как людям кажется, они *могли бы* стать, то, какими им *хотелось бы* стать, и то, какими они *боятся* стать. В этом смысле возможные Я служат не только для организации информации, но и оказывают мощное мотивационное воздействие, подталкивая нас к тому, чтобы стать такими, какими нам хотелось бы себя видеть, и отвращая от пути, на котором мы могли бы стать такими, какими боимся себя видеть (Markus & Ruvolo, 1989).

В этом плане возможные Я помогают нам понять, почему люди испытывают трудности с самоконтролем или с силой воли. Согласно Маркус, мы способны осуществить свои намерения, если желанный результат переживается как релевантный нашему Я, т.е. как одно из наших возможных Я. Вместе с тем мы блокированы, лишены возможности реализовать свои намерения, если конечный результат не воспринимается как одно из возможных Я. Так, например, при стремлении соблюдать диету должно иметь место пересечение между «диет-концепцией» и возможной Я-концепцией; последняя представлена, в частности, эмоционально окрашенными когнициями «#чувствую, что мой вес уменьшился» и «Я отказываюсь от одежды, которая стала велика»: «Если предвосхищение удовлетворения от того, что носишь одежду на два размера меньше, воплощается в более интенсивные когнитивные, аффективные и соматические самоощущения, чем предвосхищение немедленного удовлетворения от поедания вкусных лакомств, то вы легко можете выдать себе мандат воздержаться от еды еще на час» (Cross & Markus, 1990, p. 729).

Еще один пример — это предложенное Хиггинсом (Higgins, 1987, 1990) понятие **саморегуляторов**. Саморегуляторы представляют собой стандарты, которым индивиды должны соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта социального научения, которое связано с эмоциональными переживаниями ребенка по поводу своего соответствия или несоответствия стандартам. Подобно другим Я-схемам, саморегуляторы организуют информацию. Но кроме того, саморегуляторы играют важную роль в эмоциях и мотивации. Как мы отмечали в главе 6, особенно важными являются саморегуляторы, принадлежащие к категориям идеального Я и должного Я. *Идеальное Я* представляет собой качества, которыми в идеале мы хотели бы обладать, *должное Я* — качества, которыми, по нашему ощущению, нам следовало бы обладать. Согласно теории Я-рассогласований Хиггинса, мы стремимся уменьшить разрыв между тем, какими мы в действительности видим себя, и тем, какими мы хотели бы быть в идеале, а также между тем, какими в действительности видим себя, и тем, какими мы должны быть. Невозможность соответствовать каждому из этих двух видов саморегуляторов влечет за собой разные последствия. Невозможность уменьшить расхождение реального—идеального сочетается с печалью и разочарованием, тогда как невозможность уничтожить разрыв реального—должного приводит к чувству вины и тревоги. Существование подобных расхождений, по-видимому, снижает также эффективность функционирования наших иммунных систем в борьбе с болезнями (Strauman, Lemieux & Coe, 1993).

Резюме

Итак, с информационно-процессуальной точки зрения, мы можем изучить, как информация перерабатывается, а также каково содержание информации. И мы можем теперь объединить как мотивационные, так и немотивационные понятия, чтобы объяснить, почему информация перерабатывается именно таким образом, а не иначе. Другими словами, мы рассматриваем подход, который можно назвать как динамическим, так и структурным. Например, с когнитивной точки зрения Я рассматривается как важная когнитивная структура, которая влияет на кодирование, организацию и запоминание огромного объема информации. Взгляд на Я как на когнитивную категорию позволяет нам изучать его теми же методами, что и другие когнитивные категории, и понимать, как оно функционирует, в терминах когнитивных процессов — терминах, которые мы применяем и к другим когнитивным категориям. Я — важная концептуальная категория, но это не какой-то гомункулус, живущий у нас внутри, или контролирующий нас агент.

Кроме того, отличительная особенность Я — это то, что связанные с Я схемы обычно занимают главное место в организации личностных когнитивных систем и играют существенную роль в эмоциях и мотивации. Я-схемы могут представлять собой цели, которых надо достичь, и могут побуждать нас действовать с целью верификации Я и самовозвеличивания. Хотя здесь есть много сходного с другими понятиями Я, о которых шла речь в этой книге, и, возможно, больше всего это напоминает идею Келли о связанных с Я конструктах, информационно-процессуальная модель имеет свои отличительные черты. И самая отличительная черта — это влияние Я-схем на кодирование и воспроизведение (память) информации, а также на развертывание событий в различных контекстах.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Клиническое, прикладное значение когнитивной, информационно-процессуальной, модели очень велико. Она оказала огромное влияние на представителей разных профессий, связанных со здоровьем. В течение относительно короткого времени, может быть, десятилетия или около того, она стала одной из доминирующих тем среди психологов, интересующихся сущностью и лечением патологий, связанных со стрессом, и таких серьезных психологических расстройств, как депрессия. Хотя здесь не приходится говорить о единой теории или о едином способе терапии, однако различные подходы объединяются некоторыми общими постулатами:

1. Когниции (атрибуции, убеждения, ожидания, воспоминания относительно себя и других) рассматриваются в качестве решающего фактора детерминации чувств и поведения. Таким образом, здесь есть интерес к тому, что человек думает и говорит себе.
2. Когниции, интересующие клиницистов, обычно специфичны в отношении определенных ситуаций или категорий ситуаций, хотя при знается и важность некоторых обобщенных ожиданий и убеждений.

3. Считается, что психопатология вызывается неверными, искаженными, неадаптивными когнициями, касающимися себя, других людей и событий, происходящих в мире. Различные формы патологии рассматриваются как результат нарушения различных когниций или способов переработки информации.
4. Ошибочные, неадаптивные когниции приводят к психологически проблемным чувствам и действиям, а они, в свою очередь, приводят к другим проблемным когнициям. Таким образом может возникнуть цикл самореализующихся пророчеств, в ходе которого человек действует так, что подтверждает и укрепляет свои искаженные убеждения.
5. Когнитивная терапия означает сотрудничество между терапевтом и пациентом с целью определить, какие искаженные, неадаптивные когниции вызывают трудности, и затем заменить их другими — более реалистичными и адаптивными когнициями. Терапевтический подход, как правило, активен, структурирован и сфокусирован на настоящем.
6. В отличие от других подходов когнитивные подходы к психотерапии не считают бессознательные процессы такими уж важными, исключая, может быть, признание того, что пациенты могут не отдавать себе отчет в рутинных, привычных способах мыслить о себе и о жизни. Кроме того, акцент здесь делается на изменении конкретных проблемных когниций, а не на глобальных личностных изменениях.

Стресс и умение справляться с ним

Очень важной оказалась работа когнитивно-ориентированных психологов в области стресса и здоровья. Лазарус, чьи труды в этом направлении являются особенно впечатляющими, считает, что психологический стресс зависит от когниций, относящихся к человеку и окружающей среде (Lazarus, 1990).

Стресс

Согласно когнитивной теории психологического стресса и совладания с ним, **стресс** наступает в том случае, когда человек считает, что обстоятельства предъявляют ему слишком высокие, значительно превышающие его ресурсы требования и ставят под угрозу его благополучие. С этим связаны две стадии когнитивной оценки.

На стадии *первичной оценки* человек оценивает, поставлено ли что-либо на карту в данном взаимодействии, есть ли здесь угроза или опасность. Например, есть ли потенциальная угроза потерять самооценку или, наоборот, существует возможность обрести ее? Есть ли риск для вашего здоровья или для здоровья любимого вами человека?

На стадии *вторичной оценки* человек оценивает, что можно сделать и возможно ли сделать хоть что-нибудь, что сможет исправить вред, предупредить вред или увеличить возможности извлечь пользу. Иными словами, вторичная оценка означает оценку ресурсов человека, необходимых для того, чтобы справиться с потенциальной угрозой или с потенциальной выгодой, которые были оценены на стадии первичной оценки.

Способы совладания со стрессом

В стрессовой ситуации различные средства *совладания* рассматриваются как возможности управлять, распоряжаться обстоятельствами или хотя бы переносить их в тех случаях, когда кажется, что обстоятельства предъявляют к человеку слишком большие требования, превышающие его ресурсы. В частности проводится различие между проблемно-ориентированными формами совладания (например, попытками изменить ситуацию) и эмоционально-ориентированными формами (например, эмоциональное дистанцирование, избегание—уход, поиск социальной поддержки). Недавние исследования в рамках данной модели были направлены на разработку вопросника для измерения способности совладать со стрессом — *Шкалы способов совладания со стрессом (Ways of Coping Scale)* и на анализ последствий для здоровья различных стратегий совладания со стрессом. Эти исследования приводят к следующим выводам (Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986; Lazarus, 1993):

1. Имеются факты, говорящие как о внутрииндивидуальной устойчивости, так и о вариативности методов, которыми пользуются индивиды, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Хотя на выбор некоторых методов совладания со стрессом, видимо, влияют личностные факторы, использование многих таких методов сильно зависит от ситуативного контекста.
2. В целом, чем выше сообщаемый человеком уровень стресса и стремления с ним справиться, тем хуже физическое состояние и тем больше вероятность появления симптомов психологических расстройств. И напротив, чем сильнее чувствуешь себя хозяином положения, тем лучше и физическое, и психологическое состояние.
3. Хотя полезность данной конкретной формы совладания зависит от контекста, в котором она используется, в целом целенаправленная активность, ориентированная на решение проблемы («Я составила план действий и последовала ему» или «Как раз сконцентрировалась на следующем шаге»), оказывается более адекватной формой купирования стресса, чем избегание—уход («Я надеялась, что произойдет чудо» или «Я старался снять напряжение едой, выпивкой или наркотиками») или конфронтационная стратегия совладания («Я позволил чувствам хоть как-то выплеснуться» или «Я обрушил свой гнев на тех, кто виноват в том, что все так случилось»).

Тренинг вакцинации против стресса

Хотя Лазарус не разрабатывал процедур снятия стресса, Дон Мейхенбаум (Don Meichenbaum, 1995) создал то, что получило название **тренинга вакцинации против стресса**, — процедуру, основанную на когнитивном представлении о стрессе. В соответствии с идеями Лазаруса Мейхенбаум предполагает, что стресс надо рассматривать в когнитивных терминах, т.е. стресс включает когнитивные оценки, и у индивидов в состоянии стресса часто возникают саморазрушительные и мешающие мысли. Кроме того, такие саморазрушительные когниции и соответствующие действия содержат встроенную в них компонен-

ту самоподтверждения (например, люди стимулируют окружающих обращаться с ними сверхбережно и заботливо). И наконец, события воспринимаются и припоминаются таким образом, чтобы соответствовать негативному настрою человека. Процедура вакцинации против стресса, которую разработал Мейхенбаум, предназначена для того, чтобы помочь индивидам лучше справляться со стрессом, и является аналогом медицинской вакцинации против соматических болезней.

Тренинг вакцинации начинается с обучения клиентов пониманию когнитивной природы стресса, после чего идет обучение процедурам совладания со стрессом и изменения ошибочных когниций и, наконец, проводится обучение применению этих процедур к реальным ситуациям.

На этапе разъяснения когнитивной природы стресса задача состоит в том, чтобы клиент осознал такие негативные, стрессогенные, автоматически возникающие мысли, как «Тут трудно что-либо предпринять» и «Я ничего не могу поделать ни со своими мыслями, ни с ситуацией». Важный момент здесь заключается в том, что человек может не осознавать, что у него автоматически появляются такие мысли, и поэтому его необходимо научить осознавать эти мысли и их возможные негативные последствия. На этапе обучения процедурам совладания со стрессом и коррекции ошибочных когниций клиенты осваивают технику расслабления как действенный навык борьбы со стрессом, а также когнитивные стратегии, например стратегию реструктурирования проблем, чтобы они выглядели более управляемыми.

Кроме того, клиентов обучают стратегиям решения проблем, например, тому, как определить проблему, выработать возможные альтернативные способы действия, оценить все за и против по каждому предлагаемому решению и провести в жизнь наиболее практичное и желательное решение. Клиентов также обучают и тому, как использовать самоубеждение, способствующее овладению ситуацией, применяя, например, такие фразы: «Я могу сделать это», «Потихоньку, шаг за шагом», «Сконцентрируйся на настоящем: что именно я должен сделать?», «Я могу быть доволен тем, что мне удалось сделать» и «Не оставляй стараний; не жди совершенства и немедленного успеха». И наконец, с помощью воображаемого проигрывания и практических упражнений в реальном мире клиенты учатся использовать все эти процедуры так, чтобы им было удобно. При проигрывании воображаемых ситуаций клиент представляет различные стрессовые ситуации и то, как он может использовать в них позволяющие овладеть ситуацией стратегии и способы действий. Практические упражнения включают как ролевые игры и моделирование с участием психотерапевта, так и реальные действия в реальных ситуациях.

Процедура тренинга вакцинации против стресса действенна, четко структурирована, сфокусирована на задачу и не занимает много времени. Ее с успехом применяли на больных, чтобы подготовить их к предстоящей операции, на спортсменах, чтобы помочь справиться со стрессом конкурентной борьбы, на жертвах изнасилования, чтобы помочь им пережить травму, причиненную насилием, и в трудовых условиях, чтобы обучить работников более эффективным стратегиям владения ситуацией и помочь команде начальников и подчиненных найти наилучшие варианты организационных изменений.

Патология и изменение

Когнитивные информационно-процессуальные подходы обращают внимание на то, что психопатология возникает в результате нереалистических, неадаптивных когний. И поэтому терапия фактически является попыткой исправить подобные когнитивные искажения и заменить их более реалистическими адаптивными когниями.

Рационально-эмотивная терапия, предложенная Эллисом

Альберт Эллис (Albert Ellis), бывший психоаналитик, создал терапевтическую систему изменения личности, известную как **рационально-эмотивная терапия (РЭТ)**. Согласно его теории, причины психологических расстройств — это иррациональные убеждения или обращенные к себе иррациональные высказывания: что я *должен* что-то делать, что я *вынужден* чувствовать именно так, что мне *следует* быть именно таким человеком, что я *не могу* ничего поделать со своими чувствами или с ситуациями, которые возникают в моей жизни.

О каких неадаптивных когниях идет речь? Их приблизительно столько же видов, сколько и самих когнитивных процессов. Рассмотрим следующие возможные варианты.

Иррациональные убеждения: «Если случается что-то хорошее — значит плохое уже на подходе». «Если я явно выражу свои желания, люди отвернутся от меня».

Ошибочное рассуждение: «В этой попытке я потерпел неудачу, значит, я не компетентен». «Они не реагируют так, как я их просил, значит, они, наверное, не очень-то высокого мнения обо мне».

Дисфункциональные ожидания: «Если что-то плохое может случиться, то оно случится». «Катастрофа ожидает меня прямо за углом».

Негативные представления о самом себе: «Я всегда чувствую, что другие лучше меня». «Чтобы я ни делал, никогда не получается так, как надо».

Неадаптивные атрибуции: «Я плохо отвечаю на тесты, потому что я нервный». «Если я выиграю, значит, мне повезло, если проиграю, значит, я сам виноват».

Искажения памяти: «Жизнь у меня сейчас ужасная, и всегда так было». «Я никогда ни в чем не добивался успеха».

Неадаптивное внимание: «Все, о чем я могу сейчас думать, — это то, как ужасно будет, если я провалюсь». «Лучше не думать об этих вещах, все равно ничего нельзя сделать».

Саморазрушительные стратегии: «Лучше я себя поругаю, прежде чем это сделают другие». «Я отвернусь от людей прежде, чем они отвернутся от меня, и посмотрю, любят ли они еще меня».

Очевидно, между перечисленными видами неадаптивных когний есть пересечения. Часто значимые неадаптивные когнии имеют не один, а несколько изъянов. Тем не менее эта типология дает хорошее представление о тех когниях, которые создают эмоциональные проблемы и затруднительные для

человека ситуации. С помощью логики, аргументации, убеждения, насмешки, юмора делаются попытки изменить иррациональные убеждения, вызывающие эти затруднения. Хотя сторонники поведенческой терапии долго пренебрегали идеями Эллиса, обращая внимание только на внешние физические действия, однако в последнее время с развитием когнитивной терапии идеи Эллиса вызывают все больший интерес (Dobson & Shaw, 1995; Meichenbaum, 1995).

Предложенная Беком когнитивная терапия депрессии

Как и Альберт Эллис, Арон Бек — бывший психоаналитик, разочаровавшийся в психоаналитических методах и постепенно пришедший к созданию когнитивного подхода к психотерапии. Предложенная им терапия получила наибольшую известность в связи с лечением депрессий, но на самом деле она имеет отношение к гораздо более широкому спектру психологических расстройств. Согласно Беку (Beck, 1987), психологические проблемы обязаны своим возникновением автоматически появляющимся мыслям, дисфункциональным допущениям и негативным суждениям человека о самом себе.

Когнитивная триада депрессии. Когнитивная модель депрессии, разработанная Беком, подчеркивает, что депрессивный человек систематически неверно оценивает происходящее и прошлый опыт, постепенно составляя представление о себе как о неудачнике, представление о мире как о фрустрирующем и представление о будущем как об унылом и мрачном. Эти три негативных представления известны как когнитивная триада и включают негативные мнения о себе (типа «Я неадекватный, нежеланный, ничего не стоящий»), негативное мнение о мире (типа «Мир слишком многого требует от меня, и жизнь — это сплошное поражение») и негативные мнения о будущем (типа «Жизнь всегда будет полна страданий и лишений, которые я испытываю сейчас»).

Кроме того, депрессивный человек склонен к ошибкам при переработке информации — таким, как преувеличение повседневных трудностей и превращение их в подлинные несчастья, чрезмерное обобщение одного-единственного факта отрицательного отношения со стороны других людей, которое приводит к тотальному убеждению «Никто меня не любит». Именно эти мыслительные проблемы, эти негативные схемы и ошибки познания являются причиной депрессии.

Исследование ошибочных когниций. Значительное число исследований было направлено на определение роли ошибочных когниций в развитии депрессии и других психологических расстройств. В целом факты подтверждают присутствие когнитивной триады Бека, так же как и других ложных когниций (Segal & Dobson, 1992). В частности, нет сомнения в том, что по сравнению с недепрессивными индивидами те, кто находится в депрессии, больше сосредоточены на самих себе (Wood, Saltzberg & Goldsamt, 1990), имеют более легко доступные негативные Я-конструкты (Bargh & Tota, 1988; Strauman, 1990) и характеризуются склонностью к пессимизму скорее, чем к оптимизму, особенно в отношении себя (Epstein, 1992; Taylor & Brown, 1988). Что остается неясным в результате проведенных исследований, так это вопрос, действительно

ли подобные когниции могут *вызывать* депрессию или они являются просто симптомами депрессии, ее составляющими. И даже если они исполняют роль причины, остается вопрос, каким образом подобные ошибочные когниции возникают.

Когнитивная терапия. Когнитивная терапия депрессии нацелена на то, чтобы идентифицировать и скорректировать искаженные концептуальные схемы и дисфункциональные убеждения (Beck, 1993; Brewin, 1996). Терапия обычно состоит из 15—25 занятий, имеющих недельный интервал. Подход характеризуется как очень специализированное обучение, организованное так, чтобы научить пациента отслеживать негативные автоматизированные мысли, распознавать, как эти мысли приводят к проблемам в чувствах и поведении, исследовать факты, свидетельствующие «за» и «против» этих мыслей, и замечать эти искаженные когниции более реалистическими интерпретациями. Терапевт помогает пациенту увидеть, что его интерпретации событий ведут к депрессивным чувствам. Например, может произойти следующий обмен мнениями между терапевтом (Т) и пациентом (П):

- П. Я впадаю в депрессию, если все идет не так. Как тогда, когда я завалил тест.
Т. Почему неудачное тестирование вызывает у вас депрессивное состояние?
П. Ну, если я проважусь, то никогда не попаду в Школу права*.
Т. Значит, неудача в тестировании так много значит для вас. Но если неудача в тестировании может загнать людей в клиническую депрессию, то, как вы думаете, из тех, кто потерпит неудачу при тестировании, каждый ли впадет в депрессию?.. Разве каждый, кто потерпит неудачу, становится депрессивным настолько, что нуждается в лечении?
П. Нет, но это зависит от того, насколько важен этот тест для человека.
Т. Верно, а кто решает, важен он или нет?
П. Я решаю.

Источник: Beck, Rush and Shaw, 1979, p. 146

Кроме анализа убеждений с точки зрения логики, обоснованности и адаптивности, используются еще и поведенческие задания, чтобы помочь пациенту проверить некоторые неадаптивные когниции и допущения. Например, это может быть задание выполнить какие-то действия, организованные так, что они обязательно должны принести успех и доставить удовольствие. В целом терапия сконцентрирована на конкретных, точно выбранных когнициях, которые, как считается, определяют характер данной депрессии. Бек считает, что когнитивная терапия отличается от традиционного психоанализа постоянно активным участием терапевта в структурировании процесса терапии, в фокусировании процесса на «здесь и сейчас» и в предпочтении работы с сознательными психическими процессами.

Когнитивная терапия, предложенная Беком, была распространена и на лечение других психологических расстройств, включая тревогу, личностные нарушения, наркотические пристрастия и супружеские проблемы (Beck, 1988;

• *Школа права* (Law school) — юридический факультет американского университета, как правило, очень престижный. (Примеч. пер.)

Beck & Freeman, 1990; Beck, Wright, Newman & Liese, 1993; Clark, Beck & Brown, 1989; Epstein & Baucom, 1988; Young, 1990). Основная идея терапии состоит в том, что всякая личностная трудность связана с особым сочетанием убеждений. Например, если при депрессии эти убеждения касаются неудач и собственной ценности, то в случае тревоги они касаются опасности. Эффективность когнитивной терапии подтверждается рядом свидетельств (Craighead, Craighead & Nardi, 1995; Hollon, Shelton & Davis, 1993; Robins & Hayes, 1993).

Однако еще предстоит сформулировать отличительные особенности когнитивной терапии, а также ответить на вопрос, действительно ли изменения убеждений и способов переработки информации являются ее основными компонентами (Dobson & Shaw, 1995; Hollon, DeRubeis & Evans, 1987).

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Информационно-процессуальная теория: когниции и стратегии совладения

Как уже отмечалось при обсуждении социально-когнитивной теории, в то время когда Джим проходил первоначальное тестирование, подходов к личности с позиций переработки информации еще не было, и поэтому невозможно было оценить Джима с этой точки зрения. Кроме того, так же как социально-когнитивная теория, информационные подходы к личности больше занимались проверкой частных гипотез, чем разработкой инструментов диагностики личности в целом.

Тем не менее сторонников информационно-процессуальных подходов могут заинтересовать результаты оценки личности, полученные ранее с помощью других средств измерения. Например, результаты Реп-теста, касающиеся конструктов Джима, причем особенно интересно посмотреть на те конструкты, которые относятся к Я (или к Я-схеме). Кроме того, интересно познакомиться с целями Джима и его верой в самоэффективность, оценивавшихся в связи с социально-когнитивной теорией. И в дополнение к этому мы смогли получить от Джима некоторые оценки его когниции, атрибуций, дисфункциональных мыслей и стратегий совладания.

Обобщенные когниции, атрибуции и дисфункциональные мысли

Джима спрашивали о конкретных или обобщенных убеждениях, которых он придерживался. Он заметил, что верит в упорный труд, в то, что достижения надо заслужить, и в то, что человек несет ответственность за все, что делает. Он верит, что одни люди — прирожденные победители, а другие — неудачники, что первым жизнь дается легко, а вторым — тяжело.

В целом он чувствует, что ему нравится жить легко, и он наслаждается ролью победителя. Другие убеждения Джима, касающиеся его самого, демонстрировали веру в то, что он умен, трудолюбив, привлекателен, обладает чувством юмора, нуждается в одобрении и периодически впадает в депрессию.

В идеале ему хотелось бы быть более благородным и бескорыстным, легче воспринимать препятствия и неудачи и лучше расслабляться.

Перейдем теперь к обобщенным ожиданиям. Джиму был предъявлен *Тест жизненной ориентации* {Life Orientation Test (Scheier & Carver, 1985)) как метод измерения обобщенного оптимизма—пессимизма. Его ответы указывают на сильно выраженную пессимистическую ориентацию, которая согласуется с его склонностью к депрессиям. Например, он категорически не согласен с утверждениями типа «Я убежденный приверженец идеи, что "каждое облако имеет серебряную подкладку"»* и «Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее». Но в то же время он совершенно не согласен и с утверждением «Я обычно не верю, что все пойдет так, как я задумал», а это, по-видимому, отражает его глубокую веру в то, что контроль над событиями возможен и желателен. Поэтому он имеет крайне высокие оценки по *Шкале желательности контроля* {Desirability of Control Scale (Burger & Cooper, 1979)).

Выяснилось, что Джим обычно воспринимает мир в следующих категориях: успешный—неуспешный, богатый—небогатый, привлекательный—непривлекательный, одаренный—неодаренный, интересный—неинтересный, щедрый—нещедрый, терпеливый—нетерпеливый, благородный—неблагородный и глубокий—поверхностный.

В своих атрибуциях он снова подчеркивает собственную веру в контроль и ответственность, которую противопоставляет вере в везение, удачу или судьбу. Джим заполнял *Вопросник атрибутивного стиля* {Attributional Style Questionnaire}; его ответы выражают общую тенденцию к интернальным (внутренним), стабильным и глобальным атрибуциям. Такой атрибутивный стиль вполне мог бы соответствовать его склонности к периодическим депрессиям и вере в необходимость контроля. Однако анализ отдельных подразделов этого вопросника обнаруживает, что это сочетание атрибуций у Джима более характерно для положительных событий, чем для отрицательных. В частности, его интернальные и стабильные атрибуции, как правило, более характерны для позитивных событий, чем для негативных. Так, его убеждение в том, что позитивные события можно контролировать собственными усилиями (позитивные события управляемы) и что эти события могут долго сохраняться на стабильном уровне, отразилось в обобщенном ожидании Джима, что все может идти так, как он захочет, — и это, возможно, помогает ему реже испытывать депрессию, чем было бы в ином случае. Кроме того, ответы Джима обнаруживают более интернальную атрибуцию по отношению к событиям межличностного общения, чем к событиям, связанным с профессиональными достижениями.

В заключение давайте рассмотрим область иррациональных убеждений, дисфункциональных мыслей и когнитивных искажений. Здесь надо упомянуть о том, что Джим называет своей тенденцией к чрезмерной персонализации: «Это моя проблема. Если кто-то не позвонит, я приписываю это его чувствам по отношению ко мне. Временами я ощущаю себя страшно уязвленным». Хотя он не смог рассказать в интервью о своих иррациональных убеждениях и дис-

* Английская пословица, означающая, что и в плохом можно найти хорошее. (Примеч. пер.)

функциональных мыслях, однако его ответы на *Вопросник автоматизированных мыслей* (*Automatic Thoughts Questionnaire* (Hollon & Kendall, 1980)) проливают свет на эту область его функционирования: «Я подвел людей», «Я хотел бы быть лучше, чем я есть», «Я разочаровался в себе» и «Я не могу этого вынести». Эти часто посещающие Джима мысли связаны с тем, что он не такой любящий и благородный, каким ему хотелось бы быть, и что он очень требователен к себе в профессиональной сфере и в спорте. Эти мысли также связаны с его навязчивым беспокойством, что все может пойти не так, как надо, и с его нетерпимостью к тому, что события разворачиваются не так, как он задумал. Например, он не выносит попадать в пробку и говорит: «Я терпеть этого не могу. Это совершенно невыносимо». Хотя Джим не в восторге от подхода А. Эллиса и в интервью заявил, что у него немного иррациональных убеждений, но, заполняя вопросник, он отметил четыре из девяти пунктов в качестве мыслей, которые часто приходят ему в голову: «Мне необходимы любовь или одобрение», «Когда люди поступают плохо, я обвиняю их в этом», «Когда наталкиваюсь на серьезные препятствия или чувствую себя отвергнутым, я воспринимаю это как катастрофу», «Я часто бываю поглощен мыслями о том, что кажется страшным». Он также описал свою склонность к катастрофизму, даже если он всего лишь опаздывает в кино: «Это конец света, если я опаздываю хотя бы на минуту. В тот момент это вопрос жизни и смерти. Я проскакиваю на красный свет, давлу на гудок и выжимаю из машины все, что можно». Это противоречит его же собственной тенденции опаздывать на практически все назначенные встречи по меньшей мере на несколько минут, хотя намного он опаздывает очень редко.

Методы совладания

Когда его спросили, какими методами он справляется с трудностями, Джим ответил: «Неукоснительным следованием долгу- Это особенность моего характера, она проявляется во всем — в чистых пепельницах в машине, в убранной постели по утрам, в том, что в квартире все находится на своих местах. Порядок очень важен. Это навязчивая идея (сродни извращению). Ну, еще я использую интеллектуализацию и юмор». Джим также заполнял и *Шкалу способов совладания* (*Ways of Coping Scale* (Folkman, Lazarus, DeLongis & Gruen, 1986)). Ответы по данной шкале показывают, что его ведущие способы борьбы со стрессовыми событиями — это принять ответственность на себя («Критикую или поучаю себя», «Понимаю, что я сам навлек на себя проблемы») и приступить к решению проблемы («Просто сконцентрировался на том, что я должен делать дальше», «Обращаюсь к прошлому опыту; я и раньше попадал в сходные ситуации»). В целом, он склонен сохранять контроль и скорее думать о проблеме, чем искать способы спастись и убежать, втягиваться в рискованные решения или искать поддержки и сочувствия со стороны других людей. Последнее обстоятельство говорит о том, что он не прощает себе, что «влип в неприятности». Хотя в его совладании с ситуацией явно есть некоторые позитивные моменты, однако другие его ответы показывают, что он чувствует, что не меняется, не растет как личность в результате использования этих способов совладания.

Резюме

Объединив данные, полученные в результате применения социально-когнитивного и информационно-процессуальных подходов, что мы можем сказать о Джиме, приближающемся к середине жизненного пути? Мы видим, что в целом он обладает сильным чувством самоэффективности в отношении интеллектуальных и социальных навыков, хотя он чувствует себя менее эффективным в творческом мышлении и в способности быть любящим, щедрым, отдающим себя дорогим для него людям. Джим ценит деньги и финансовый успех, но в качестве целей на будущее он выбрал близость семейных отношений и успешность своей работы как консультанта-психолога. У него есть сильное чувство личной ответственности и вера в то, что он может управлять событиями. Его атрибуции являются, в основном, интернальными, стабильными и глобальными, и для него характерны периоды пессимизма и депрессии. Его беспокоят сильная заинтересованность в чужом одобрении, собственные перфекционизм*, нетерпимость и тенденция беспокоиться по разным поводам. Сталкиваясь со стрессом, он старается сохранять самоконтроль, вместо того чтобы избегать проблем или уходить от них. В целом он считает себя компетентным человеком и осторожно оптимистичен в оценке шансов на достижение своих целей в будущем.

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Подходы, представленные в данной главе, начинались с компьютера как модели для анализа человека и личности, но совершенно ясно, что работа в области психологии личности вышла далеко за рамки узкого использования модели. Особенно стоит отметить три момента этого выхода за рамки исходной модели. Во-первых, возросло внимание к эмоциям и мотивации. Во-вторых, возросло внимание к тому, как мысли, чувства и мотивы воплощаются в действие, т.е. каким образом люди не ограничиваются только мыслью, а переходят к делу. В-третьих, большой интерес, особенно в связи с Я-концепцией, наблюдается к западным способам размышления о мире.

От когний — к чувствам и мотивации

В более ранних изданиях этой книги мы критиковали информационную точку зрения за пренебрежение к аффекту (эмоциям) и мотивации. Критикуя, мы говорили: предположим, люди могут думать, как компьютеры, или компьютеры можно сделать такими, чтобы они думали, как человек, но люди еще и чувствуют, и испытывают влечения. Наши чувства и мотивы оказывают влияние на то, что мы думаем, а наши мысли влияют на то, что мы чувствуем и делаем.

Последние работы в рамках информационных подходов как раз и сосредоточились на подобных взаимоотношениях, что демонстрируется исследования-

Перфекционизм — навязчивое стремление к безупречности. (Примеч. пер.)

ми Я. Такие понятия, как *возможные Я* и *Я-регуляторы* (self-guides), говорят о мотивационных свойствах Я-схем. Иными словами, они говорят о том, что у нас есть мотивация быть похожими на некоторые Я-схемы и избегать сходства с другими Я-схемами и у нас есть мотивация вести себя в соответствии с идеальными и должными Я-стандартами. Кроме того, есть факты, демонстрирующие, что наша мотивация направлена на то, чтобы иметь позитивную Я-концепцию, а также на верификацию Я-концепции, даже если она и приводит человека к негативным выводам. Таким образом, такие когниции, как Я-схемы, всегда воздействуют на наши чувства и мотивы, но и, в свою очередь, всегда находятся под их влиянием.

От мышления — к действию

Когнитивная революция несла в себе угрозу свести мир человека к миру его мыслей. Если все мы — всего лишь изолированные компьютеры, то почему бы нам не удовлетвориться переработкой информации (Pervin, 1983)? Как уже отмечалось, современные исследователи личности, придерживающиеся информационной модели, стали интересоваться вопросами мотивации. В отличие от исключительно когнитивных подходов, сосредоточенных на мыслях, здесь добавляется еще один акцент — на действие. В отличие от теории черт, акцентирующей, чем люди владеют, здесь акцент ставится на том, что человек пытается делать (Cantor, 1990).

И снова повторим: для того, чтобы выразить этот мотивационный аспект, использовались самые разнообразные понятия — такие, как *цели*, *личные проекты*, *личные стремления* и *жизненные задачи* (Cantor & Zirkel, 1990). Общим для всех этих понятий является мотивационный компонент, мотивация к достижению желаемых целей, о чем говорят такие понятия, как *возможные Я* и *Я-регуляторы*. Когнитивная точка зрения проявляет интерес к тому, как люди формируют свои цели и как разрабатывают планы, или стратегии, для их осуществления (Cantor & Harlow, 1994). Здесь важно подчеркнуть, что смысл теории заключается не в том, чтобы оставить человека погруженным в мир мыслей, а в том, чтобы понять, как человек переводит мысль в действие, т.е. как человек ставит цель и намечает стратегии решения своих жизненных задач.

От западного типа Я (self) — к кросс-культурному Я

Психология как наука — это, в основном, западная психология. Это столь же верно для психологии личности, сколь и для остальных разделов психологии. Тем не менее, как говорилось в главе 1, культура играет важную роль в формировании личности. Следовательно, можно было бы ожидать, что изучение кросс-культурных различий займет важное место в психологии личности. К сожалению, по большей части это не так. Из-за отсутствия сравнительных исследований часто трудно сказать, имеют ли смысл наши вопросы и ответы на них только в пределах нашей собственной локальной культуры или и в более широком плане.

Но вы можете спросить: личностные структуры и процессы, представленные в одной культуре, разве не присутствуют также и в другой культуре? Просто исходя из того, что люди во всех культурах имеют одни и те же части тела и в них протекают одни и те же телесные процессы, разве не естественно ожидать, что и структуры личности и личностные процессы у них похожи?

Это очень сложный вопрос, вопрос, который часто обсуждается, и мы вряд ли сможем прийти здесь к окончательному выводу. Тем не менее давайте для примера рассмотрим вопрос о феномене «Я». Мы все знаем, что такое Я. Несмотря на то что были времена в психологии личности, когда это понятие подвергалось сильным нападкам, сегодня нас скорее может удивить, как теория личности могла бы обходиться без подобного понятия. Разве не все обладают тем, что мы называем Я? Впрочем, в некоторых культурах нет слова для обозначения Я (self), а в других культурах Я (self) значительно отличается от того, что подразумевается под этим словом в западном обществе (Roland, 1988; Shweder, 1991). Различие, привлекающее к себе особенное внимание, — это различие между *индивидуальным Я* и *групповым*, или *коллективным Я* (Cousins, 1989; Markus & Cross, 1990; Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1989; Triandis, McCusker & Hui, 1990).

В обществах, предпочитающих индивидуальное Я, идентичность личности опирается на уникальные свойства, присущие данному индивиду. Когда задают вопрос «Кто вы такой?», большая часть американцев отвечает, называя свое имя и говоря, чем они занимаются. В обществах, отдающих предпочтение группе, идентичность человека базируется на связях с другими членами общества. На вопрос «Кто вы такой?» человек из такого общества может ответить, называя город, откуда он родом, и семью, частью которой он является. В индивидуалистических обществах идентичность человека базируется на том, чем он владеет и каковы его достижения. Основные ценности — быть независимым и полагаться на самого себя. В коллективистских обществах собственная идентичность основывается на принадлежности к группе — на коллективном Я, и ценность усматривается в конформности. В первом случае акцентируется приватное Я, во втором — публичное Я.

Наша мысль заключается в том, что сама природа Я — информация, которая подчеркивается, и последствия этой информации для поведения в обществе могут значительно варьировать от культуры к культуре. И в самом деле, можно даже поставить вопрос о местонахождении Я. Большинство американцев, если их спросить об их «истинном Я», поместят его где-то внутри тела; но в Индии истинное Я — это духовное Я, которое находится вне тела. Дело не в том, что члены двух обществ по-разному представляют, где находятся и где кончаются отдельные части тела, а скорее всего в том, что у них существуют разные взгляды на то, что составляет Я и что формирует его границы. То, что связано с Я для одного, то не связано с Я для другого. Кроме того, показано, что атрибутивное мышление вовсе не является одинаково важной сферой мышления у представителей всех культур и что в то время, как атрибуты физических событий в разных культурах могут быть похожи, атрибуты социальных событий существенно варьируют от одной культуры к другой (Morris & Peng, 1994).

Проблемы, поднятые здесь, очень глубоки. Они имеют серьезные последствия для психологии личности, в конечном счете ставя нас перед необходимостью определять границы действия универсальных принципов. Если воспользоваться компьютерной метафорой, то мы знаем, что компьютер состоит из двух частей: из технического средства («железа») и программного обеспечения («начинки»). «Твердую» часть (саму машину) легко можно стандартизировать и зафиксировать. «Мягкая» же часть (программа) может варьировать в широчайших пределах и быстро меняться. Тогда возникает вопрос: в какой степени человеческая личность похожа на компьютерную машину и в какой степени она похожа на компьютерную начинку? В какой степени мы можем говорить о структурах и процессах, универсальных для всех людей, в отличие от тех, которые, подобно компьютерным программам, идиосинкразичны (т.е. уникально своеобразны) для отдельных культур и индивидов? Сторонники информационного подхода изучают вопросы, помогающие решить эту проблему. Независимо от полученных ответов, любые исследования на эту тему принесут огромную пользу психологии личности.

СРАВНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ С ТРАДИЦИОННЫМИ ТЕОРИЯМИ ЛИЧНОСТИ

Теперь, когда мы рассмотрели когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности, сравним эти подходы с теми, что были рассмотрены раньше. Некоторые понятия, конечно, звучат знакомо. Наиболее отчетливо видно сходство с социально-когнитивной теорией. Когнитивный акцент этой главы напоминает также о теории Джорджа Келли. Кроме того, можно еще напомнить и о работах Карла Роджерса с его когнитивным акцентом на понятии Я и с его идеями о том, как люди наделяют окружающий их мир значениями.

Отметив сходные моменты, можно в то же время подчеркнуть и принципиальные различия. Например, теории Роджерса и Келли родились из клинического опыта, в то время как информационные подходы вышли из экспериментальной лаборатории. Роджерс и Келли пытались разработать теорию личности, тогда как представленные здесь работы предпочтительнее было бы назвать *подходами* к личности, а не *теорией*. И Роджерс, и Келли интересовались изучением отдельных индивидов, в то время как когнитивным психологам приходится еще доказывать ценность своего подхода для понимания индивида или ценность изучения индивида для понимания закономерностей, общих для многих людей.

Даже учитывая то, что Роджерс главным образом подчеркивал значение процесса и изменения, он признавал также и важность структуры, и преемственность личности. Когнитивные психологи, как правило, уделяют больше внимания процессу и вариабельности в функционировании личности. Наиболее ясно это можно видеть в подчеркивании контекстуализированных Я и семейства разных Я, что расходится с утверждением Роджерса, что Я (self) — это единое понятие.

Различия между информационно-процессуальными и традиционными теориями личности (психоаналитической теорией и теорией черт) еще более очевидны и примечательны (табл. 14.3). Центром этих различий является значение, которое традиционные теории личности придают структуре и внутренней согласованности личностного функционирования. В отличие от них сторонники информационных подходов к личности акцентируют внимание на процессах и гибкости приспособления, на способности отличать одну ситуацию от другой и соответственно этому управлять поведением. Кроме того, традиционные теории личности уделяют гораздо больше внимания человеческой мотивации, чем это делают когнитивно-информационные подходы. Как отмечалось выше, эти подходы исходят из того, что люди *ищут информацию*, а не *удовольствие*. И последнее, специалисты по когнитивно-информационным подходам отдают предпочтение экспериментальному наблюдению за поведением и связывают понятия о внутренних процессах, таких, как когниции, с поведением, которое можно измерить. Напротив, традиционные психологи-личностники гораздо больше доверяют клиническим наблюдениям (психоаналитическая теория) и ответам на вопросники (теория черт). В соответствии с когнитивно-информационной психологией личности, нам следовало бы изучать структуру категорий личности и процессы умозаключения, а не потребности и диспозиции; нам следовало бы изучать поведение и когнитивную репрезентацию поведения, а не реакцию на вопросники или проективные методики; и нам следовало бы объединиться с другими разделами психологии, такими, как когнитивная и социальная психология, а не настаивать на совершенно независимом существовании.

Таблица 14.3. Прототипические характеристики двух теоретических взглядов на личность

Традиционная теория личности	Когнитивные, информационно-процессуальные, подходы
1. Постоянство и внутренняя согласованность личности	1. Различение ситуаций и гибкость поведения (приспособление поведения к конкретным ситуациям)
2. Обобщенные предсказания поведения человека	2. Предсказания, специфические для каждой ситуации
3. Акцент на структурной устойчивости	3. Акцент на процессуальной изменчивости
4. Диспозиции, черты, потребности	4. Структуры категорий, системы убеждений, стратегии умозаключений, когнитивные компетентности
5. Мотивация и динамика	5. Когнитивная экономика и повседневные когнитивные процессы
6. Я (self) как единое (унитарное) понятие	6. Я (self) как состоящее из множества когнитивных схем

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Ранее мы задали вопрос: удалось ли информационным подходам внести свой особенный вклад в психологию личности? Теперь, рассмотрев некоторые теоретические построения и исследования, какой можно дать на него ответ?

Достоинства подходов Связи

с когнитивной психологией

Данные подходы, как нам представляется, имеют три основных достоинства (табл. 14.4). Во-первых, они связаны с экспериментальным богатством когнитивной психологии и продолжают эту традицию в исследовании проблем личности. Многие теории личности страдают от неопределенности своих понятий и от проблем с постановкой экспериментов, связанных с этими понятиями. До определенной степени это относится к психоанализу; в еще большей степени это верно в отношении гуманистической теории и теорий роста человеческого потенциала. Кроме того, большинство теорий личности было создано независимо от того, что происходило в других областях психологии. Так, когда читатель изучает разнообразные теории, охваченные этой книгой, ему зачастую бывает трудно понять, что здесь заимствовано из других областей психологии. Особенно это справедливо для клинических теорий, представленных в начальных главах этой книги, и несколько менее верно для теорий научения, рассматриваемых во второй половине книги. Однако когнитивно-информационные подходы радикально отклоняются от этой традиции. Идя со стороны социальной и когнитивной психологии, сторонники информационных подходов попытались заимствовать понятия из этих областей и принять на вооружение те экспериментальные процедуры, которые могли бы быть полезными в исследовании личности.

Рассмотрение важных аспектов личности

Второе достоинство когнитивно-информационных подходов к личности — это феномены, которые выбираются для исследования. Хотя подходы придерживаются экспериментальной традиции, но важнейшими аспектами личностного функционирования они тоже не пренебрегают. Посмотрите на вопросы, затронутые теорией, — это вопросы о том, как индивиды организуют свои представления о людях, ситуациях, событиях и о самих себе. На самом деле это именно те темы, которые и должны интересовать психологов-личностников. Таким образом, когда мы видим сходство между проблемами, исследуемыми когнитивной теорией личности, и более ранними теориями личности, это выглядит как достоинство. Подходы не пренебрегают «вечными» вопросами, которые по-прежнему вызывают у нас интерес. Хотя экспериментальная психология довольно долго игнорировала проблемы Я (self) и сознания, сторонники информационных подходов оказались готовы за них взяться. Несмотря на свою преданность лаборатории, они, как правило, также озабочены явлениями, происходящими в реальной жизни, и сохраняют к ним интерес.

Вклад теории в управление здоровьем и терапию

И наконец, можно отметить значение клинических приложений, связанных с этими подходами. Определяющие характеристики когнитивной терапии — это интерес к тому, что люди думают и говорят о себе. Помимо этого терапия проявляет также интерес и к тому, как люди перерабатывают информацию, как возникают когнитивные искажения, приводящие к психологическим проблемам, и какие процедуры можно использовать, чтобы исправить эти искажения. Настаивая на активном, структурированном подходе, эта терапия радикально отличается от психоанализа и роджерсовской практики. В то же время, подчеркивая происходящее внутри личности, подходы радикально отличаются от бихевиоризма, и за это они продолжают подвергаться нападкам со стороны консервативных бихевиористов. И все-таки уже выросли легионы тех, кто считает себя когнитивными терапевтами, и практическое применение подходов к широкому спектру психологических трудностей постоянно растет.

Недостатки подходов

Проблемы с использованием компьютера в качестве модели

А как отстоит дело с недостатками подходов? И здесь мы снова можем отметить три наиболее существенных момента. Во-первых, мы можем критическим взглядом посмотреть на модель, лежащую в основе данных подходов. Насколько продуктивна компьютерная модель переработки информации для понимания личности? Напомним, чтобы внести свой вклад в изучение человеческого поведения, модель не обязательно должна быть точным отражением этого поведения. Таким образом, основной вопрос заключается не в том, действует ли человек, как компьютер, а в том, сможем ли мы лучше понять поведение, изучая людей так, *как будто* они действуют подобно компьютерам.

Можно сказать, что жюри присяжных еще не вынесло своего вердикта. Оставляя в стороне вопрос о том, ведут ли себя люди, как компьютеры, мы определенно знаем, что во многих отношениях люди, во всяком случае, не мыслят подобно компьютерам.

Джордж Миллер, один из первых создателей компьютерной модели человеческого мышления, считает, что «то, как работает компьютер, кажется, не имеет никакого реального отношения к тому, как работает мозг, не более, чем движение колеса имеет отношение к тому, как передвигается человек» (G. Miller, 1982, р. С1). Компьютеры становятся быстрее и способны к оперированию растущими объемами информации. Мы становимся все более изощренными в написании программ, которые заставляют компьютеры думать подобно людям. Однако многие убеждены, что человеческое мышление принципиально отличается от мышления машины. Машина не только неизбежно требует от человека, чтобы он выполнял два решающих процесса при обработке информации: отбирал информацию, которую надо загрузить в компьютер, а также писал программы для упорядочивания информации, но машины не в состоянии и устанавливать связи так экономно и иррационально, как это делает челове-

екая мысль. Кроме того, люди выносят суждения, например приписывая намерения действиям окружающих. Хотя в принципе можно заставить и компьютер думать аналогичным способом, все же между человеком и компьютером остается существенный разрыв. Более того, возможно, процесс мышления, объектом которого являются социальные явления в социальном контексте, фундаментально отличается от изолированного процесса переработки нейтральной информации.

Пренебрежение аффектом и мотивацией

Последнее соображение подводит нас ко второму пункту критики данных подходов. Рассматривая все происходящее в когнитивном плане, информационные подходы пренебрегают такими важными человеческими феноменами, как аффект и мотивация (Berscheid, 1992; Hastorf & Cole, 1992). Следуя по пути когнитивной психологии, психология личности может оказаться в опасном положении, будучи вынужденной совершать те же самые ошибки, но не открывая в то же время новые земли. Заполучив человеческую голову, мы рискуем потерять человеческую душу.

Некоторое время назад ученые начали различать «холодные когниции» и «горячие когниции». Психологи, включая специалистов по когнитивной психологии вообще и по когнитивной теории личности в частности, в основном изучают холодные когниции. Вольно или невольно они предпочитают изучать эмоционально более нейтральные аспекты жизненно важных феноменов в относительно холодной обстановке лаборатории. Но настоящие социальные когниции в жизненно важных ситуациях могут существенно отличаться от бесстрастных, обособленных процессов, которые обычно становятся предметом исследования. Анализируя результаты исследований, проведенных в русле модели переработки информации, ведущий специалист по когнитивной психологии предположил, что «человеческий интеллект есть нечто большее, чем чисто когнитивная система, и что наука о Познании не может себе позволить игнорировать эти дополнительные аспекты» (Norman, 1980, p. 4). Самыми значительными из этих «остальных» аспектов он считает эмоции и мотивацию.

С тех пор, т.е. с 1980 г., ситуация изменилась и появились обнадеживающие признаки интереса к горячим когнициям — эмоциям и мотивации. Исследование целей и возможных Я представляет одно из направлений в этом движении, изучение стрессов и когнитивных стратегий совладания представляет другое направление, а исследования влияния эмоций, таких, как депрессия, на когнитивные процессы — третье. Однако подобные попытки пока еще находятся на ранних стадиях развития. Насколько далеко они продвинут нас в понимании этих проблем, еще предстоит увидеть.

Статус терапевтических процедур еще предстоит уточнить

Под конец рассмотрим некоторые вопросы, касающиеся когнитивной терапии или, более точно, семейства терапий, имеющих когнитивную основу.

Во-первых, хотя многие из этих подходов имеют общие когнитивные акценты, единой теоретической модели у них нет. Более того, зачастую вообще не

Таблица 14.4. Достоинства и недостатки когнитивных, информационно-процессуальных, подходов к личности

Достоинства	Недостатки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Связи этих подходов с работами в экспериментальной когнитивной психологии. Они четко определяют понятия и делают их доступными экспериментальному исследованию. 2. Рассматривают некоторые важные аспекты функционирования человеческой личности (например, как люди представляют себе окружающих, ситуации и самих себя). 3. Вносят важный вклад в управление здоровьем и психотерапию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. До сих пор не достигли уровня целостной теории личности. 2. Пренебрегают аффектом и мотивацией как важными коррелятами и детерминантами когниций. 3. Под вопросом находится концептуальный статус и клиническая эффективность когнитивных терапевтических практик.

удается обнаружить прямой связи терапевтических подходов (или она очень слабая) с работами в области чистой когнитивной психологии (Brewin, 1989). Во-вторых, как уже отмечалось, хотя эти подходы предполагают, что когнитивные искажения являются причиной эмоциональных нарушений, таких, как тревожность и депрессия, еще совсем не очевидно, что искажения именно детерминируют негативные чувства, а не просто сопровождают негативные чувства, или не являются результатом их действия (Brewin, 1996; Segal & Dobson, 1992). В-третьих, не ясно, на чем акцентирует свое внимание когнитивная терапия — на рациональных, реалистических, когнициях или на адаптивных когнициях. Упоминаются в работах и те, и другие часто взаимозаменяемо. Кроме того, есть доказательства, что, например, депрессивные пациенты *меньше* подвержены когнитивным искажениям, чем нормальные испытуемые (Power & Champion, 1986). В этом случае можно ли сказать, что цель терапии состоит в том, чтобы помочь людям научиться искажать больше, чтобы чувствовать себя лучше? Если это так, то что же мы за ученые, если обучаем их этому? И наконец, хотя у нас и имеются *некоторые* подтверждения успешности *некоторых* форм когнитивной терапии с *некоторыми* пациентами, вердикт «жюри присяжных» по поводу границ эффективности терапии еще не вынесен. Таким образом, в связи с концептуальным статусом и клинической эффективностью когнитивной терапии существует много вопросов.

Итак, когнитивные подходы к личности и терапии многое обещают. Мы можем признать их вклад в настоящее, соблюдая осторожность в оптимистических прогнозах на будущее.

Информационные подходы — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	Конкретный пример
Когнитив- ные катего- рии и схе- мы; атрибу- ции; обобщенные ожидания	Стратегии переработки информа- ции; атрибу- ции	Развитие когнитив- ных компе- тентностей, Я-схем, ожиданий, атрибуций	Нереалис- тичные или неадаптив- ные убежде- ния; ошиб- ки в процес- се перера- ботки ин- формации	Когнитивная терапия — изменения в иррациональ- ных убежде- ниях, дис- функцио- нальных мыслях и не- адаптивных атрибуциях	Джим

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Схема (Schema). Когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым оказывает влияние на то, как мы воспринимаем последующую информацию и как реагируем на нее.

Прототип (Prototype). Сочетание характеристик, которое лучше всего иллюстрирует принадлежность предмета или явления к определенной категории. Прототип представляет собой идеальный тип, так что члены данной категории не обязательно должны обладать всеми характеристиками прототипа.

Сценарий (Script). Последовательности, или паттерны, действий, считающиеся уместными, подходящими, в данной ситуации.

Я-схемы (Self-schemas). Когнитивные обобщения относительно самого себя, сделанные на основании прошлого опыта; они организуют процесс переработки информации, связанной с Я, и направляют его.

Локус причинности (Locus of causality). Это параметр в схеме каузальной атрибуции, разработанной Вайнером (Weiner), связанный с тем, как человек воспринимает причины событий — как идущие изнутри (внутренние, интернальные) или как идущие извне (внешние, экстернальные). Два других каузальных параметра — это *стабильность (stability)* (стабильные-нестабильные причины) и *управляемость (controllability)* (события воспринимаются как управляемые либо как неуправляемые).

Имплицитная теория личности (Implicit personality theory). Убеждения обычных людей по поводу того, какие характеристики, или черты, личности связаны между собой. Имплицитность состоит в том, что их не делают эксплицитными, т.е. не формулируют явно и они не составляют формальную теорию личности.

Возможные Я (Possible selves). Идеи индивида о том, каким он мог

бы стать, каким ему хотелось бы стать и каким он боится стать.

Саморегуляторы (Self-guides). Стандарты, касающиеся Я, которым индивид считает нужным соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта научения и имеют важные эмоциональные последствия.

Стресс (Stress). Впечатление человека, что обстоятельства превосходят его ресурсы и угрожают его благополучию. С точки зрения Лазаруса, стресс предполагает две стадии когнитивной оценки — первичную и вторичную.

Тренинг вакцинации против стресса (Stress inoculation training). Процедура, разработанная Мейхенбаумом для тренировки способности индивида справляться со стрессом.

Когнитивная терапия (Cognitive therapy). Подход к терапии, в

котором акцент делается на необходимость изменения нереалистического и неадаптивного мышления.

Рационально-эмотивная терапия (Rational-emotive therapy (RET)). Терапевтический подход, разработанный Альбертом Эллисом; акцентирует внимание на изменении иррациональных убеждений, имеющих деструктивные эмоциональные и поведенческие последствия.

Когнитивная триада (Cognitive triad). Описание когнитивных структур, которые, по Беку, приводят к депрессии и которые включают представление о себе как о неудачнике, представление о мире, как о враждебном, фрустрирующем, и представление о будущем, как мрачном и беспросветном.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Используя компьютер в качестве модели, сторонники когнитивной, информационно-процессуальной, теории личности интересуются тем, как люди перерабатывают информацию (кодируют, хранят, извлекают из памяти).
2. Интерес к тому, как люди представляют окружающий мир (физические объекты, ситуации, людей), сосредоточен на категориях, создаваемых людьми, и на иерархической организации этих категорий. Категории определяются сочетаниями характеристик. Прототип представляет собой идеальный тип, который лучше всего выражает содержание данной категории.
3. Люди определяют сценарии, которые соответствуют конкретным ситуациям или категориям ситуаций. Сценарий представляет собой серии, или паттерны действий, более всего уместные в данной ситуации.
4. Люди создают Я-схемы, или когнитивные обобщения относительно самих себя, которые организуют и направляют информацию, связанную с Я. Подобные схемы сказываются на том, какую информацию мы считаем существенной для себя и как эта информация упо-

рядочивается и запоминается. Однажды созданную Я-схему бывает трудно изменить из-за познавательной тенденциозности, направленной на то, чтобы сведения о Я были внутренне согласованными, и связанного с этим стремления получать от других информацию, подтверждающую уже имеющуюся Я-концепцию.

5. Мы имеем дело не с одним-единственным Я, а с целым семейством Я. Это семейство образуется благодаря тому, что мы оказываемся в разных ситуациях и имеем разнообразные возможные Я, содержащие мысли о том, какими мы могли бы стать, какими хотели бы стать и какими боимся стать.
6. Ключевая составляющая процесса переработки информации о событиях — это объяснение их причин. По Вайнеру, есть три параметра причинных объяснений: локус причин (внутренние-внешние), их стабильность (стабильные—нестабильные) и управляемость. Например, человек может думать, что причины событий заключаются в его способностях, старании, сложности задачи или везении. Причинные объяснения оказывают влияние на широкий диапазон психологических процессов, включая эмоции и мотивацию.
7. Организуя информацию, касающуюся людей, индивид создает имплицитную теорию личности, или определенное представление о том, что одни черты связаны с другими.
8. Связь переработки информации с аффектами и мотивацией иллюстрируется понятиями возможных Я, саморегуляторов (стандартов, которым человек должен соответствовать), а также исследованиями мотивов самоподтверждения (самоверификации) и самовозвеличивания.
9. Согласно Лазарусу, стрессовое состояние возникает, когда человеку кажется, что требования ситуации превосходят его ресурсы. Сначала, после первичной оценки ситуации, возникает ощущение угрозы, а затем, после вторичной оценки возможностей справиться с угрозой, развивается стресс. Люди могут использовать способы совладания с ситуацией, ориентированные на проблему либо на эмоции, в зависимости от индивидуальных характеристик личности или от ситуационного контекста. Тренинг вакцинации против стресса, разработанный Мейхенбаумом, — это процедура обучения, предназначенная помочь индивиду лучше справляться со стрессом.
10. Когнитивные подходы к психопатологии и изменению предполагают, что когниции детерминируют чувства и действия, что неадаптивные когниции приводят к проблемным чувствам и действиям и что терапия означает замещение проблемных когниции более реалистическими, адаптивными когнициями.
11. Согласно Эллису, причины психологических затруднений кроются в иррациональных убеждениях. В рационально-эмотивной терапии (РЭТ) используются разнообразные процедуры с целью победить и изменить эти иррациональные убеждения.
12. Согласно когнитивной модели депрессии, созданной Бекон, депрессия обязана своим возникновением когнитивной триаде, состо-

ящей из негативного представления о себе, негативного представления о мире и негативного представления о будущем. Хотя исследования подтверждают наличие таких когниций при депрессивном состоянии, не очевидно, что они именно вызывают депрессию, а не просто сопровождают ее. Когнитивная терапия, по Беку, включает обучение пациента для того, чтобы он начал осознавать негативные спонтанные мысли, чтобы он смог изучить их и бросить им вызов и чтобы он смог заместить их более реалистически-ориентированными, адаптивными когнициями.

13. Последние работы в рамках когнитивно-информационного подхода сосредоточились на трех темах:
 - а) на связи особенностей переработки информации с эмоциями и мотивацией;
 - б) на том, как люди двигаются от мыслей к действию, включая акцент на цели и стратегии поведения;
 - в) на межкультурных различиях в процессах переработки информации, как, например, в случае изучения различий между западным индивидуалистическим Я и коллективистским Я других культур.
14. Когнитивные психологи, занимающиеся личностью, наибольшее внимание уделяют структуре категорий и процессам умозаключения, а не потребностям или диспозициям. Они обращают внимание на необходимость менять отдельные проблемные когниции, а не целостную личностную организацию или отдельные элементы поведения.
15. Когнитивно-информационные подходы к личности тесно связаны с когнитивной психологией, затрагивает важные аспекты личности и вносят ценный вклад в урегулирование проблем со здоровьем и лечение психологических трудностей. В то же время остаются вопросы, касающиеся использования компьютера в качестве модели человеческой личности, пренебрежения до недавнего времени аффектами и мотивацией, а также концептуального статуса и клинической эффективности когнитивных терапевтических практик.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ ТЕОРИИ, ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ

ТЕОРИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ НАУКИ

- Стадии развития научного знания
 - • Стадия раннего развития
 - • Нормальная наука: парадигмы
 - • Научные революции
 - "Резюме"

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, РАЗДЕЛЯЮЩИЕ ТЕОРЕТИКОВ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

- Философское представление о человеке
- Внешние и внутренние причины поведения
- Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях
- Единство поведения и понятие Я
- Различные состояния сознания и понятие бессознательного
- Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением

- Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ «ЧТО?», «КАК?» И «ПОЧЕМУ?»

- Структура личности
- Процесс
 - Рост и развитие
 - Психопатология
 - Изменение

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ, ПСИХОДИАГНОСТИКОЙ И ЭМПИРИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ЛИЧНОСТИ СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Сравнение данных психодиагностики, полученных на основе разных теоретических подходов
- Стабильность и изменения во времени
- Что думает Джим о результатах тестирования
- Резюме

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ

В фокусе главы

Представьте, что множество теорий, представленных в этой книге, — это кусочки сложной картинки-головоломки (puzzle*), которую мы зовем личностью. Давайте теперь посмотрим, как все эти кусочки могли бы совместиться друг с другом. Конечно, способов совмещения может быть несколько. Итак, в этой последней главе мы ставим своей целью углубить понимание проблем, поднимаемых в исследованиях личности. Прибегая к приемам сравнения и противопоставления, мы постараемся лучше понять и оценить теории, охваченные этой книгой.

Во-первых, мы вернемся к некоторым проблемам, разделяющим теоретиков личности. Во-вторых, мы представим общий обзор понятий, которые каждая теория использует, чтобы объяснить, что, как и почему происходит в человеческом поведении. И наконец, мы снова рассмотрим отношения между теорией, психодиагностикой и эмпирическими исследованиями. В ходе изложения мы особо подчеркнем те специфические вклады, которые каждая теория может внести в более полное понимание человеческой личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как понять факт существования множества различных теорий личности, рассмотренных в книге?
2. Что мы можем заключить о решениях основных проблем, по которым рассмотренные в книге теории расходятся между собой?
3. Как нам осмыслить разные психологические портреты Джима, составленные на основе различных теорий и связанных с ними методов диагностики?

Убеждения ученых о людях влияют на то, какие детерминанты и механизмы человеческого функционирования они изучают более тщательно, а какие оставляют неисследованными. Взгляды на природу человека, воплощенные в той или иной психологической теории, — это не чисто философская проблема.

Источник: Bandura, 1986, p. 1

В этой книге мы пытались достичь более глубокого понимания того, почему люди ведут себя именно так, как ведут, и как лучше понять их поведение. Главное внимание было направлено на то, каким образом различные теории личности концептуализируют человеческое поведение. Мы обсуждали также альтернативные подходы к психодиагностике и эмпирическому исследованию личности. И наконец, мы рассмотрели, как различные типы теорий, методы

* *Puzzle* — игра-головоломка, суть которой состоит в том, чтобы собрать картинку из множества кусочков, на которые она разрезана. (Примеч. пер)

психодиагностики и исследовательские стили связаны между собой; мы обнаружили, что различные теории личности фокусируют внимание на различных аспектах личностного функционирования и используют различные средства для сбора и анализа данных. В этой заключительной главе давайте подведем итоги и рассмотрим некоторые вопросы, так и оставшиеся открытыми.

ТЕОРИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ НАУКИ

Стадии развития научного знания

В главе 1 мы обсуждали вопрос о том, как можно оценивать теории, и обратили внимание на важность делать это в зависимости от стадии развития, на которой эта теория находится. Знакомство с историей развития большинства областей науки поможет нам понять некоторые существенные вещи. Согласно Куну (Kuhn, 1970), существуют три различные стадии развития любой науки: стадия раннего развития, стадия нормальной науки и период научной революции.

Стадия раннего развития

Стадия раннего развития научной активности характеризуется постоянной конкуренцией между разными школами или между различными представлениями о природе объекта. Каждая школа верит в то, что она развивает науку так, как диктуют научный метод и эмпирические наблюдения. Между тем то, что действительно различает эти конкурирующие школы, так это не степень приверженности научному методу, а скорее их различное видение мира и различная научная практика в рамках этого видения. Так как на этой стадии развития нет общепринятой массы данных и постулатов, каждая школа строит данную область науки заново исходя из своих собственных оснований и выбирает наблюдения и эксперименты, поддерживающие ее концепцию. Сбор данных в этот период характеризуется случайностью; редко можно увидеть систематическое накопление знания. Существенной особенностью ранней стадии развития оказывается то, что дисциплина не имеет общепринятой модели, или **парадигмы**, определяющей сферу наблюдений и методы, которые следует применять в эмпирическом исследовании.

Нормальная наука: парадигмы

Стадия нормальной науки начинается с принятия подобной парадигмы, или модели, и опирается на ясные научные достижения. Для этой стадии характерно принятие и следование модели, которая определяет, какие проблемы попадают в легитимную область исследования и какими методами их подобает изучать. Происходит более жесткое определение содержания научной дисциплины, исследование все более фокусируется, наблюдения все более ограничиваются, а знание становится более кумулятивным. Каждая новая единица информации служит строительным блоком для следующей. Ученые на этой ста-

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ПОДЪЕМ И ПАДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛ:
КАКАЯ ШКОЛА НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНА?

Со времени зарождения более ста лет назад научной психологии многие научные школы становились знаменитыми, а затем уходили в неизвестность. Сейчас популярно мнение о том, что в научной психологии доминирует когнитивная точка зрения, взявшая верх над психоанализом и бихевиоризмом. Но многие не согласны с тем, что когнитивная революция свершилась: «Повторяющиеся декларации о революции — скорее отражение энтузиазма, с которым многие когнитивные психологи отстаивают свое направление, чем реальное событие» (Friman, Allen, Kerwin & Larzelere, 1993, p. 662).

Несмотря на страстные заявления и горячие споры, попыток как-то документально обосновать эти тенденции и эмпирически подтвердить их мало. Недавние исследования Робинса, Гослинга и Крейка (Robins, Gosling & Craik, 1998, 1999) продвинулись дальше обычных спекуляций на эту тему, измерив исторические тенденции популярности психоанализа, бихевиоризма и когнитивной психологии. (Отметим, что их исследования касаются всей психологии в целом, а не специально психологии личности, поэтому теория черт не включена в разряд самостоятельных школ.)

Известность подразумевает привлечение внимания всего научного сообщества, работающего в данной дисциплине, к достижениям научной школы. Отсюда Робине и другие делают вывод, что известность в маги-

стральном потоке развития научной психологии (в «мейнстриме») может быть измерена количеством публикаций и ссылок в наиболее влиятельных журналах по общей психологии. Эти журналы-флагманы [например, «Психологическое обозрение» (*«Psychological Review»*) и «Американский психолог» (*«American Psychologist»*)] играют двойную роль в психологии. Они и отражают текущие тенденции, и определяют повестку дня на будущее. Таким образом, известность научной школы должна найти свое выражение в количестве статей, опубликованных в журналах-флагманах по темам, связанным с данной школой. Например, если известность когнитивной психологии возрастает, мы должны ожидать роста публикаций, посвященных когнитивной тематике, в ведущих психологических журналах.

Чтобы определить количество соответствующих статей, Робине и его соавторы использовали ключевые слова, представляющие темы, находящиеся в центре внимания каждой школы, и затем измеряли частоту, с которой эти ключевые слова появлялись в статьях начиная с 1967 г. Для каждой школы они высчитывали процент опубликованных во флагманских журналах статей, которые включали хотя бы одно ключевое слово, представляющее данную школу.

Тенденции публикаций с 1967 по 1994 г. показаны на рис. 15.1. Статьи, относящиеся к когнитивной психологии, появляются в журналах-флаг-

манах с возрастающей частотой, в то время как число статей, посвященных бихевиористской психологии, падает. Заметим, что рис. 15.1 показывает также, что психоаналитические статьи практически не появлялись в течение всего исследуемого периода. По прошествии последних трех десятилетий — с 1967 г. до настоящего времени — процент «флагманских» публикаций, посвященных когнитивной психологии, увеличился более чем вдвое (от менее 7% до более 16%), в то время как процент статей, посвященных бихевиоризму, за этот период упал более чем втрое, по сравнению с 1967 г. (приблизительно с 9 до 2,5%). В отличие от этих двух школ психоанализ не показал никаких существенных изменений.

Эти данные позволяют сделать по крайней мере три основных вывода: 1. Когнитивная психология одержала верх над бихевиоризмом, самой знаменитой из трех основных школ научной психологии. 2. Несмотря на

утверждения обратного, бихевиоризм, кажется, находится на спаде. 3. Магистральный поток научной психологии мало внимания уделял психоаналитическим исследованиям, и статьи, относящиеся к психоаналитической тематике, фактически не были представлены в ведущих изданиях на протяжении последних трех десятилетий. Хотя психоаналитические идеи продолжают оказывать влияние на исследования в психологии, современная психоаналитическая литература непосредственно не ассимилируется научной психологией.

Если допустить, что психология находится на стадии нормальной науки, то данные Робинса и его соавторов можно было бы истолковать как свидетельство того, что когнитивная школа — новейшая в череде господствующих парадигм. Но этот вывод может оказаться преждевременным, так как требуются дополнительные доказательства, чтобы иметь право заявить *о революции*, по Куну. К примеру, условие Куна относительно процесса социализации внутри науки требует, чтобы все учебники по научной психологии приняли когнитивную ориентацию и чтобы молодые ученые работали над когнитивными темами. Конечно, этого еще нет (пока), что достаточно хорошо демонстрируется и нашим учебником. Вопрос о том, разовьется ли когнитивная психология в настоящую господствующую парадигму или останется одним из многих конкурирующих направлений, каждое из которых снабжает информацией другие направления и получает информацию от них, пока остается открытым.

Источники: Robins, Gosling & Craik, 1998, 1999; Friman, Allen, Kerwin & Larzelere, 1993.

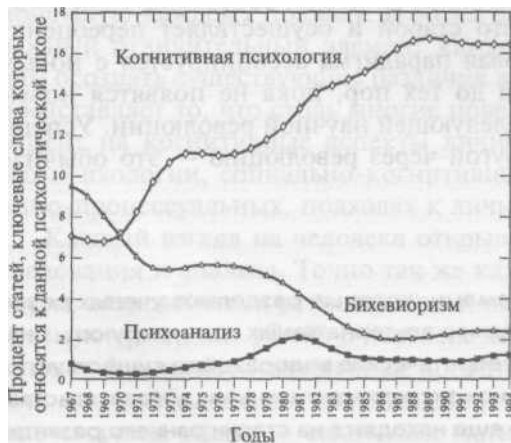


Рис. 15.1. Процент статей, опубликованных в общепсихологических изданиях и имеющих отношение к трем основным школам психологии.

дии несколько связаны традицией и приверженностью принятой модели. Вместо множества конкурирующих школ в данной области знаний их остается очень немного, а то и вовсе — одна-единственная школа.

Научные революции

Так как никакая парадигма или теория никогда не может объяснить все факты, на стадии нормального развития обязательно встречаются какие-то наблюдения, которые не укладываются в принятую модель. Эти наблюдения, или *аномалии*, создают кризис, в результате которого традиции расшатываются и после периода брожения и разброда принимается новая парадигма. Коперник, Ньютон и Эйнштейн — все они ассоциировались с периодами научной революции. В каждом из этих случаев почитаемая в те времена теория отвергалась в пользу новой. В каждом из этих случаев новая теория была несовместима со старой и предлагала объяснение тем «выпадающим» наблюдениям, которые не находили объяснения в прежней парадигме. Однако принятие новой парадигмы обычно происходило после периода интенсивной борьбы между противоположными взглядами и периода исследований по широкому фронту. Таким образом, эта стадия и стадия раннего развития имеют некоторые общие характеристики — конкуренцию альтернативных взглядов, исследования в широком диапазоне, споры по фундаментальным вопросам и накопление нового знания, которое не подкрепляет и не развивает предыдущее. От стадии раннего развития эту стадию отличает то, что она следует за периодом артикулирования определенной парадигмы и является реакцией на конкретные наблюдения, которые представляли для той парадигмы проблему. Хотя новая парадигма может быть ограничена в своих возможностях, она принимается, потому что предлагает решение принципиально важных для данной дисциплины вопросов. С этого момента она больше не представляет собой конкурирующую парадигму, или точку зрения, а занимает место старой и осуществляет переоценку прежних фактов. Будучи принятой, новая парадигма ассоциируется с новым периодом нормального развития науки до тех пор, пока не появятся новые наблюдения и не созреют условия для следующей научной революции. Успешный переход от одной парадигмы к другой через революцию — это обычная схема развития любой зрелой науки.

Резюме

Психология личности заполнена проблемами, которые разделяют ученых резко очерченными границами и приводят к созданию альтернативных конкурирующих научных школ. Важно осознать, что такие теоретические водоразделы существуют и их нельзя быстро разрушить дискуссиями или экспериментальными доказательствами. Кун считает, что социальные науки все еще находятся на стадии раннего развития и не достигли стадии первой общепринятой парадигмы. Если это так, то нам не следует удивляться, что мы сталкиваемся с конкурирующими теориями, которые выдвигают на первый план различные наблюдения и способы исследования. И хотя они борются друг с другом, каждая из них может внести значимый вклад в знание, накапливаемое нашей дисциплиной.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, РАЗДЕЛЯЮЩИЕ ТЕОРЕТИКОВ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

В главе 1 мы говорили о том, что все теоретики личности ищут решения одних и тех же фундаментальных проблем. Их решения по этим проблемам отчасти отражают их собственный жизненный опыт, а также научные и общественные тенденции, характерные для того периода, когда они создают свои теории. Первоначальные теоретические позиции по этим проблемам оказывают воздействие на то, какие именно аспекты человеческого функционирования теоретик выбирает для исследования и затем изучает более тщательно. Давайте вернемся к этим фундаментальным проблемам в свете проведенного на страницах этой книги обсуждения основных теоретических направлений психологии личности.

Философское представление о человеке

Мы уже видели, что в большинстве теорий личности имплицитно содержится общий философский взгляд на природу человека. Теоретики, чьи позиции изложены в данной книге, представили большое разнообразие воззрений: взгляд Фрейда на человека как на энергетическую систему; взгляд Роджерса на человека как на самоактуализирующийся организм; взгляд Келли на человека как на ученого; взгляд Скиннера на человека как на реактивное существо, отвечающее на последовательности подкреплений в окружающей среде; социально-когнитивный взгляд на человека как на решателя проблем; компьютерную модель человека как сложного процессора, перерабатывающего информацию. Конечно, возможны и другие взгляды, и даже внутри одной ориентации, такой, как теория черт, могут возникнуть различные точки зрения. Более того, подобные краткие описания не в состоянии достойно отразить всю сложность, присущую каждому подходу. В то же время эти краткие формулы схватывают важный отличительный элемент каждой теоретической позиции и помогают нам осознать существующие различия во взглядах на человека. Особый интерес представляет то, что столь многие новейшие теоретические разработки делают акцент на когнитивные аспекты личности: речь идет о психоаналитической эго-психологии, социально-когнитивной теории и когнитивных, информационно-процессуальных, подходах к личности.

Каждый взгляд на человека открывает определенные пути для мысли, исследования и анализа. Точно так же каждый из них и потенциально закрывает другие важные линии размышления и исследования. Ранние представления типа «стимул—реакция» (С-Р) о человеке затормозили признание важности когнитивных функций. Современная когнитивная ориентация может скорректировать этот дисбаланс, но может также и заставить нас игнорировать другие важные стороны опыта — такие, как мотивация и эмоции. Суть здесь не в том, верен либо неверен тот или иной взгляд, а в том, что все эти разные взгляды существуют, и важно осознавать это при знакомстве с каждой теорией и при оценке ее достоинств и недостатков.

Внешние и внутренние причины поведения

Вторая проблема, разделяющая психологов, касается того, где коренятся причины поведения — внутри человека или в окружающей его среде. В главе 1 Фрейд и Скиннер противопоставлялись друг другу как представители крайних позиций по этому вопросу. Мы обсуждали также, как задаваемые исследователями вопросы изменялись с годами. Сначала исследователи спрашивали, кем или чем детерминируется поведение — человеком или же ситуацией, затем их интересовало, в какой степени поведение определяется человеком, а в какой — ситуативными факторами и, наконец, как человек и ситуация взаимодействуют друг с другом, детерминируя поведение.

В рассмотренных подходах эта тема наиболее явно звучит в связи с теорией черт и социально-когнитивной теорией. На одном полюсе — теория черт, согласно которой люди сохраняют стабильность и согласованность своего поведения во времени и в разных ситуациях. Психоаналитическая теория с ее весьма сходным акцентом на структуре личности тоже принадлежит к подходам, утверждающим внутренние причины поведения и общую стабильность функционирования личности. На другом полюсе — теория научения, подчеркивающая детерминированность поведения факторами среды и вариативность поведения в зависимости от специфики ситуации. Подобная категоризация теорий полезна при освещении принципиальных теоретических различий. В то же время нам должно быть ясно, что ни одна из этих теорий не настаивает на одном-единственном роде причин. В определенной степени, они все выступают за взаимодействие; они все подчеркивают значимость взаимодействия между индивидом и окружающей его средой, или между человеком и ситуацией, в детерминации поведения. Теория черт, например, признает роль ситуативных факторов, влияющих на то, какие черты активируются, а также на то, как изменяется настроение индивида. Невозможно себе представить, чтобы теория черт или психоаналитическая теория ожидала, что человек будет вести себя во всех ситуациях совершенно одинаково. Со своей стороны социально-когнитивная теория признает роль внутренних факторов, используя такие понятия, как цель, когнитивные и поведенческие компетентности, чувство самоэффективности и саморегуляция. Действительно, понятие реципрокного детерминизма, или взаимных причинных отношений между человеком и ситуацией, является краеугольным камнем социально-когнитивной теории.

Как и в случае с другими фундаментальными проблемами психологии личности, здесь акценты часто сдвигаются то в одном направлении, то в другом, т.е. относительное предпочтение отдается либо внутренним, идущим от человека, факторам, либо внешним, средовым, факторам. В какой-то момент были выдвинуты серьезные фактические аргументы в пользу предположения о том, что человеческое поведение довольно изменчиво. Подобные аргументы были использованы, чтобы бросить вызов традиционной теории черт и психодинамическим представлениям о структуре личности и личностных диспозициях (Mischel, 1968). Позже были представлены доказательства в пользу того, что человеческое поведение более согласованно, чем считалось раньше (Epstein, 1983; Pervin, 1985). Подобная согласованность вряд ли объясняется неизменны-

ми обстоятельствами окружения. Действительно, мы часто поражаемся тому, как иногда устойчиво бывает поведение, как оно сопротивляется изменению, несмотря на драматические перемены внешних обстоятельств. Таким образом, если в какой-то момент подчеркивались ситуативные детерминанты, то сейчас многие психологи снова отмечают значимость диспозиций, или внутренних склонностей индивида, к определенным реакциям.

Хотя до сих пор сохраняются существенные различия относительно предпочтения либо внутренних (идущих от человека) причин, либо внешних (ситуативных), однако все теоретики признают, что и те и другие причины важны для понимания поведения. Возможно, мы можем теперь ждать появления теоретиков, которые все больше будут искать ответы на вопросы исходя из представления о *комплексе* причин обоих видов, а не из убежденности в эксклюзивности причин того или иного вида. Все специалисты по психологии личности признают, что в поведении присутствуют и согласованность, и вариативность. И задача, таким образом, заключается в том, чтобы объяснить этот паттерн стабильности и изменчивости, который характерен для человека*.

Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях

Как мы уже видели, одно из основных различий между теориями личности касается проблемы того, насколько внутренне согласованна (последовательна) личность в разных ситуациях. Эта проблема, известная как *контroversa «человек—ситуация»*, сводит воедино такие разные подходы, как психоаналитическая теория и теория черт, отстаивающие относительную согласованность, не зависящую от ситуации, и противопоставляет их социально-когнитивным и информационным подходам, которые подчеркивают специфичность поведения и его зависимость от контекста. Конечно, психоаналитическая теория и теория черт расходятся в своих объяснениях природы согласованности поведения: первая подчеркивает раннее развитие базовой структуры личности, а вторая — роль генетических детерминант. Тем не менее обе говорят о высокой степени согласованности личности, в особенности если отвлечься от тех различий, которые считаются поверхностными (различия в фенотипах), и обратиться к более фундаментальным структурам (генотипы). В отличие от этих теорий, более когнитивные, информационно ориентированные, подходы к личности подчеркивают, насколько научение специфично в зависимости от контекста и насколько люди регулируют свое поведение, приспособляя его к требованиям конкретных ситуаций.

Значительно больше согласия между различными теориями наблюдается по вопросу о долговременной стабильности. Все теории личности принимают определенную степень стабильности личности во времени, особенно у взрослого человека. Тем не менее теории различаются по тому, какими причинами они

* Более подробно и с существенно иными акцентами вопрос о соотношении внутренних и внешних причин поведения, а также о его согласованности рассмотрен в книге: Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии/Пер. с англ. М., 1999. (Примеч. науч. ред.)

объясняют стабильность, а также по своим представлениям о потенциальной способности индивида к изменениям. В то время как теория черт отмечает значимость генетических факторов, психоаналитики делают акцент на преемственность личностных структур, сформированных на стадиях раннего развития, а когнитивные теории подчеркивают роль личности в отборе ситуаций, благодаря которому поддерживается устойчивость на протяжении длительного периода, и роль других людей, которые подтверждают Я-концепцию данной личности. (Таким образом, в последнем случае отмечается важность когнитивных мотивов, таких, как потребности в самоверификации и во внутренней согласованности Я.) Вероятно, совсем не удивительно, что когнитивные психологи больше внимания обращают и на возможности изменения, чем это делают психоаналитики и сторонники теории черт. В этом отношении Роджерс был ближе к когнитивным подходам. Однако оптимистический взгляд Роджерса на потенциал роста скорее выражал его философские взгляды на природу человека, чем внимание к когнитивным процессам или к определяемой контекстом специфике поведения.

В каком направлении нам двигаться дальше? Мы знаем, что некоторые люди обладают большей согласованностью, чем другие, и что большинство людей, обладая согласованностью в одном отношении, могут быть очень изменчивы в другом. Точно так же мы знаем, что некоторые люди почти не меняются с течением времени, в то время как другие меняются очень сильно, и что со временем каждый из нас немного меняется в одном плане и очень сильно меняется в другом. Таким образом, задача на будущее — объяснить сочетание в функционировании личности согласованности и вариативности, а также сочетание стабильности и изменений в личности с течением времени. Конечно, единая теория личности будет обязана четко оговорить причины согласованности и вариативности, а также причины стабильности и изменений. Эти причины будут включать в себя и внутренние факторы, идущие от человека, и внешние факторы среды — факторы, которые способствуют согласованности либо вариативности и которые побуждают человека развиваться или сопротивляться изменениям.

Единство поведения и понятие Я

В человеческом организме, как во всякой живой системе, есть внутреннее стремление, тенденция к целостному функционированию и к уменьшению внутренней конфликтности. Теории личности различаются по тому, насколько важны для них структурирующие, объединяющие, системные, аспекты человеческого функционирования. Наибольший упор на единство поведения делают клинические теории Фрейда, Роджерса и Келли. Если не считать Оллпорта, то намного менее заметен этот акцент в теории черт и в теориях научения. Почему так получается? Без сомнения, причины этого сложны и разнообразны, но два момента мы можем рассмотреть. Первый момент — это то, что клинические теории основываются на наблюдениях за множеством поведенческих проявлений одного-единственного индивида. Теории Фрейда, Роджерса и Келли выросли из этих клинических наблюдений. Их усилия были направлены на понимание связей между мыслями, действиями и чувствами. Почти неиз-

бежно они, основываясь на словесных сообщениях своих пациентов, наткнулись на конфликт и угрозу целостности системы. Хотя клинические подходы, опирающиеся на теорию научения, тоже существуют и играют важную роль, однако в данном случае это они выросли из теории, а не теория выросла из них.

Вторая причина различий в акцентировании целостности — это ориентация теорий черт и теорий научения на исследование конкретных переменных. За этим стоит убеждение, что поведение человека можно понять с помощью систематического изучения конкретных переменных или процессов. Стратегия состоит в том, чтобы изучать феномены систематически и строить теорию от простого к сложному. Конфигурация и целостная организация системы, согласно этим теориям, становятся важны, когда вы имеете достаточно ясную картину всех частей, образующих эту конфигурацию или организацию.

Для выражения системных, комплексных аспектов функционирования личности традиционно использовалось понятие рефлексивного Я (self) или понятие Я (Ego) как одной из личностных инстанций. В психоаналитической теории понятие Я (Ego) выражает «руководящие», или интегративные, аспекты функционирования системы. Хотя иногда Я (Ego) подается психоаналитиками как некий человек, или некий гомункулус, внутри индивида («Я стремится снять конфликт»), на самом деле это понятие описывает определенные происходящие внутри человека процессы. И для Роджерса, и для Келли понятие рефлексивного Я (self), или Я-концепции, играет важную интегративную роль. По Роджерсу, человек стремится к самоактуализации и к тому, чтобы сделать Я-концепцию и опыт конгруэнтными друг другу. Для Келли конструкты, связанные с рефлексивным Я, и способ их организации играют решающую роль в функционировании человека.

Акцент на рефлексивном Я как на организующем образовании наиболее ясно выражен, по всей видимости, в представлениях Оллпорта. Понятие Я, или *проприум* (*proprium**), как он это называл, свидетельствовало о сложных, системных аспектах зрелой человеческой системы.

В своих попытках избежать неясных, романтических и фантастических понятий многие строгие теоретики отказывались использовать понятие Я. В особенности критиковалось представление о Я как о гомункулусе, сидящем где-то внутри человека, который и управляет поведением. И все же, как мы уже видели, новейшие разработки стремящейся к строгости и четкости социально-когнитивной теории придают понятию Я очень большое значение. Правда, как мы видели, это несколько другое понятие Я, включающее стандарты для самопохвалы и для самокритики наряду с другими саморегулятивными функциями. И тем не менее это тоже Я-концепция. Представление человека о самооэффективности, или способности исполнить действие, необходимое для достижения определенного результата, является все более значимой частью теории Бандуры и включает когниции или убеждения в отношении себя. Это понятие теории Бандуры считается достаточно широким и интегративным, чтобы объяснить разнообразные эмпирические результаты. Таким образом, в данный момент социально-когнитивная теория также пришла к пониманию значения системных аспектов человеческой личное-

* От *proprius* (лат.) — собственный. (Примеч. науч. ред.)

ти и роли Я-концепции в этой системе. И наконец, организующие и направляющие функции Я-схем четко артикулированы в когнитивно-информационном подходе к личности. Точно так же как любая сложная система может иметь управляющие элементы высокого порядка, так и Я можно рассматривать как образование, состоящее из схем и конструкторов, которые организуют и интегрируют функционирование других частей системы. Примечательна, однако, перестановка акцентов, сдвиг центра тяжести на множественность, или на семейство Я, вместо прежней концепции единственного, всеобъемлющего Я.

Хотя плодотворность и необходимость понятия Я по-прежнему оспариваются, теории личности постоянно тяготеют к нему. В той или иной форме понятие Я вошло в большинство теорий и указывает на важные способы, с помощью которых мы переживаем свои собственные состояния, на миллиарды способов, с помощью которых мы понимаем самих себя, и на системные аспекты нашего функционирования.

Различные состояния сознания и понятие бессознательного

Интерес к многообразию состояний сознания в психологии постоянно растет. Как отмечалось вначале, многие теоретики испытывают дискомфорт от понятия бессознательного в формулировке Фрейда. Представление о вещах, захороненных в бессознательном, или о бессознательных силах, стремящихся проявиться, слишком метафорично для ученых, привыкших мыслить логически. Тем не менее если мы принимаем как факт то обстоятельство, что мы не всегда можем осознавать факторы, воздействующие на наше поведение, то каким образом можно этот факт концептуализировать? Может быть, дело просто в том, что обычно мы не обращаем внимание на эти факторы, и если мы сфокусируем внимание, то сможем осознать их? Или, как считают некоторые когнитивные психологи, то, что другие считают бессознательными процессами, фактически состоит из повторяющихся действий, которые осуществляются автоматически, поскольку состоят из сверхзаученных реакций? Другими словами, есть ли необходимость выделять эти процессы в специальную группу и наделять их ярлыком бессознательного?

Как мы видели, и Роджерс и Келли избегали понятия бессознательного. Вместо этого они выдвигали понятия, обозначающие аспекты поведения, которые были *недоступны осознанию*. Роджерс утверждал, что переживания, неконгруэнтные Я-концепции, могут искажаться и(или) отвергаться. Угрожающие чувства могут быть недоступны для осознания, но в то же время они могут переживаться на подпороговом уровне. Келли предположил, что один или оба полюса конструкта могут быть «утоплены» и недоступны осознанию. Все эти теории описывают процесс защиты, который приводит к тому, что важные аспекты личностного функционирования становятся недоступны осознанию. Некоторые теоретики научения, такие, как Доллард и Миллер, принимали существование подобных процессов и пытались интерпретировать их в рамках теории Халла, другие же отвергали соответствующие понятия, считая, что они туманны и в них нет необходимости. Когнитивные психологи поначалу не проявля-

ли интерес к бессознательным процессам, но недавно занялись ими вплотную, хотя и не обязательно прибегая к языку психоаналитической теории.

Проблема оценки роли этих феноменов и их концептуализации остается нерешенной. Если большая часть нашего поведения управляется подкреплениями, исходящими как от нас, так и от других, то всегда ли мы осознаем, что это за подкрепления? И если нет, то почему нет? Потому ли это происходит, что некоторые действия были освоены в детстве, еще до появления словесных обозначений? Или это происходит потому, что некоторые подкрепления настолько вошли в нашу повседневную жизнь, что мы уже привыкли к ним и не обращаем внимания? Или это происходит потому, что мы часто предпочитаем не осознавать вещи, которые заставляют нас тревожиться и испытывать дискомфорт? Сколько внимания уделяется неосознаваемым феноменам и как они интерпретируются — это по-прежнему важные проблемы, по которым проходит водораздел между теориями личности.

Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением

Как мы видели, теории личности различаются по вниманию, которое они уделяют когнитивным, аффективным и поведенческим процессам. Понимание запутанных взаимоотношений между этими процессами по-прежнему остается актуальной задачей. Хотя Фрейд уделял внимание и когнитивным процессам, и влечениям, центральную роль в своей концептуализации поведения он отводил аффектам. Наиболее очевидно это просматривается в отношении тревоги, но Фрейд и его последователи занимались и другими аффектами, такими, как гнев, депрессия, вина, стыд и ревность. Интерес к реальному поведению здесь тоже есть, но только как к выражению работы процессов влечения. Роджерс и Келли оба подчеркивали активную роль человека как интерпретатора событий, но для Роджерса в центре внимания находился «опыт чувств», в то время как для Келли эмоции были вторичны, следуя за когнитивными интерпретациями. Такое же, как у Келли, распределение внимания наблюдается и в современной теории атрибуции, и в других когнитивных теориях. В этих теориях главное — это когнитивные свойства, и они первичны по отношению к чувствам и поведению. Радикальные бихевиористы сосредоточиваются, конечно, исключительно на реальном поведении. Однако поведенческие терапевты все больше начинают интересоваться когнитивными процессами, а в последнее время даже влиянием эмоциональных процессов.

Исторически так сложилось, что многие проблемы в психологии первоначально формулировались в категориях «или... или». Наследственность или среда? Человек или ситуация? Затем начались споры о том, что важнее. И в конце концов последовало признание, что проблемы на самом деле гораздо сложнее формулировок «или... или» либо «что важнее?». Пришло осознание того, что множество факторов вступают в сложное взаимодействие, причем каждый фактор вносит свой вклад в большей или меньшей степени в зависимости от времени и от ситуации. Критическим становится вопрос о понимании взаимосвязей между переменными, а не о выборе одной из них. Так, вопрос ставится о том, как

взаимодействуют среда и наследственность и как свойства человека и ситуации взаимно влияют друг на друга. Аналогичным образом мы приходим и к пониманию того, что люди всегда и думают, и чувствуют, и действуют, и остается только выяснить, как эти процессы взаимодействуют в текущем потоке человеческого функционирования.

Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего

Когда мы вспоминаем теорию Фрейда, то почти автоматически думаем о поведении, которое подчиняется прошлому. Когда мы вспоминаем теорию Келли, то думаем о человеке, стремящемся предвосхитить будущее: прогнозирование становится ключом к пониманию поведения. Скиннеровский акцент на последовательностях прошлых подкреплений можно противопоставить акценту на ожиданиях, характерному для социально-когнитивной теории. Регулируется ли поведение прошлым или же нашими ожиданиями будущего?

Это еще одна проблема, которая разделяет теоретиков в области психологии личности. Зачастую различия между теоретиками очень тонки и не бросаются в глаза, но они весьма значимы с точки зрения последствий. Например, положение Бандуры, что прошлые подкрепления определяют, что будет *усвоено*, а ожидания будущего подкрепления определяют, что человеком *будет исполнено*, — это тонкое, но существенное различие. Оно включает не только важное различие между усвоением и исполнением поведения, но также и важный акцент на когнитивное функционирование. Видимо, существует тесная связь между акцентированием будущего и акцентом на когнитивные процессы. Это неудивительно, так как, для того чтобы познавательным образом сконструировать будущий мир, организму необходимы развитие высших психических процессов и способность к языку.

Конечно, в реальности прошлые события и наши ожидания будущих событий воздействуют друг на друга так же, как и на наш текущий опыт (на наше «настоящее»). То, как мы предвосхищаем будущее, неизбежно связано с нашим прошлым. Однако возможен и такой поворот — то, как мы представляем себе будущее, влияет на нашу интерпретацию прошлого. Например, если мы пребываем в депрессии относительно будущего, мы можем чувствовать, что прошлое тянет нас назад, в то время как если мы оптимистичны по отношению к будущему, наше прошлое видится нам освобожденным и освобождающим нас. Взгляды на прошлое, настоящее и будущее — все это части нашего внутреннего опыта. И поэтому понимание взаимосвязей между этими взглядами становится важнейшей задачей каждой теории личности.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ «ЧТО?», «КАК?» И «ПОЧЕМУ?»

В главе 1 было сказано, что теория личности должна отвечать на вопросы: *что? как? почему?* В последующих главах были рассмотрены понятия и принципы, используемые разными теоретиками для объяснения человеческой лич-

ности. Некоторые основные понятия, принадлежащие каждой из теорий, представлены в табл. 15.1. Давайте сейчас остановимся и проанализируем некоторые из этих понятий, отметим сходство между теориями и укажем на вопросы, пока остающиеся открытыми.

Структура личности

Каждая изученная теория содержит понятия, относящиеся к структуре личности. Теории различаются не только по содержанию элементов структуры, но и по уровню их обобщенности и по сложности структурной организации. У Фрейда элементы структуры принадлежат к очень высокому уровню абстракции. Никто не может наблюдать такие элементы, как Оно (Id), Я (Ego) или Сверх-Я (Superego), или такие, как сознательное, предсознательное или бессознательное. Несколько менее абстрактными являются структурные элементы, используемые Роджерсом и Келли. Много неясностей остается в современных определениях рефлексивного Я (self), но из дефиниций, предложенных Роджерсом, следуют некоторые методы систематического исследования этого явления. Аналогичным образом, хотя определения конструкторов еще нуждаются в дальнейшем уточнении, техника диагностики системы конструкторов индивида уже имеется.

Структурные элементы в теории Кэттелла различаются по уровню абстракции: глубинные черты личности являются более обобщенными, чем поверхностные черты. На самом же низшем уровне абстракции находится основная структурная единица, используемая для описания поведения в теории научения, — реакция. Идет ли речь о простейшем рефлексе или о сложном поведении, реакция всегда проявляется вовне и доступна наблюдению. Это просто то, как человек себя ведет. В этом случае мы не переходим от конкретного действия к абстрактным структурным элементам. Действие само по себе является структурной единицей. Не будучи внутренним состоянием организма, доступным только косвенному наблюдению, реакция является частью поведения организма, открытого внешнему наблюдению.

Социально-когнитивная теория начинала с похожего акцента на внешнюю поведенческую реакцию. Элементы личности были ясно определены, конкретны и измерялись объективными методами. Вариативность реакций связывалась со столь же четко определяемыми и измеряемыми вариациями окружающей среды. Однако с развитием интереса к когнитивной активности и к саморегулируемому поведению произошел сдвиг акцентов в сторону более абстрактных структурных единиц. Такие понятия, как цели, стандарты и суждения о самоэффективности, в целом, более абстрактны, чем понятие реакции. Более того, они требуют иных инструментов измерения, и это в конце концов выразилось в отстаивании социально-когнитивными теоретиками права на использование словесных отчетов. В то же время обращение этих исследователей к различным видам элементов не снизило их требований к научной строгости, объективности и измеряемости. Социально-когнитивные теории продолжают делать акцент на понятиях, которые ясны по своему значению и имеют свои определенные способы измерения. В равной степени это справедливо для психологов,

Таблица 15.1. Основные понятия различных теорий и подходов к личности

ТЕОРЕТИК, ТЕОРИЯ или подход	СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Фрейд	Оно (Id), Я (Ego), Сверх-Я (Superego); бессознательное, предсознательное, сознательное	Сексуальный и агрессивный инстинкты; тревога и механизмы защиты	Эрогенные зоны; оральная, анальная, фаллическая стадии развития; Эдипов комплекс		Перенос (трансфер); разрешение конфликта; «Где было Оно, должно стать Я»	Маленький Ганс
Роджерс	Я (self); идеальное Я	Самоактуализация; конгруэнтность Я и опыта; неконгруэнтность и защитное искажение опыта, а также его отрицание	Конгруэнтность и самоактуализация либо неконгруэнтность и защита	Защитное сохранение Я; неконгруэнтность Детская сексуальность; фиксация и регрессия; конфликт; симптомы	Терапевтическая атмосфера: конгруэнтность, безусловная позитивная оценка, эмпатическое понимание	Миссис Оук
Подходы к личности со стороны ее черт	Черты	Динамические черты; мотивы, связанные с чертами	Вклады наследственности и среды в детерминацию черт		Нет формальной модели	69-летний мужчина
Подходы теорий научения к личности	Реакция	Классическое обусловливание; инструментальное обусловливание; оперантное обусловливание	Подражание; режимы подкрепления и последовательные приближения	Экстремальные значения черт (например, невротизма) Паттерны приобретенных неадаптивных реакций	Угашение; дифференцировка; контр-обусловливание; позитивное подкрепление; подражание; систематическая десенсилизация; модификация поведения	Питер; реинтерпретация случая Маленького Ганса

Келли	Конструкты	Процессы, направляемые ожиданиями событий	Рост сложности и определенности системы конструктов	Неупорядоченное функционирование системы конструктов	Психологическая перестройка жизни; атмосфера открытых возможностей; терапия фиксированных ролей	Роналд Барретт
Социально-когнитивная теория личности	Ожидания; стандарты; цели; убеждения в самоэффективности	Научение через наблюдение; косвенное обусловливание; самооценочные и саморегуляторные процессы	Социальное научение через наблюдение и через непосредственный опыт; развитие суждений о самоэффективности и стандартов саморегуляции	Паттерны выученных реакций; завышенные стандарты в отношении себя; проблемы с самоэффективностью неадаптивные убеждения; ошибки в	Моделирование; направляемое участие; рост самоэффективности — изменения в иррациональных убеждениях, дисфункциональных	Реинтерпретация случая пилота бомбардировщика
Когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности	Когнитивные категории и схемы; атрибуции; обобщенные ожидания	Стратегии переработки информации; атрибуции; возможные Я и саморегуляторы	Развитие когнитивных компетентностей, Я-схем, ожиданий, атрибуций	Нереалистичные или процессе переработки информации	Когнитивная терапия мыслей и неадаптивных атрибуциях	Джим

выбирающих когнитивные, информационно-процессуальные, подходы. Эти психологи, зачастую тесно связанные с социально-когнитивной теорией, выделяют такие понятия, как атрибуция и схема, которые фиксируются стандартными научными методами.

Кроме различий по уровню обобщенности отдельных структурных единиц, теории различаются и по своим представлениям о сложности структурной организации личности в целом. Эта сложность может заключаться в количестве элементов, входящих в структуру, а также в наличии *иерархической упорядоченности элементов* по отношению друг к другу. Например, рассмотрим довольно простую структуру, описываемую большинством теоретиков научения. Разных категорий реакций здесь выделяется немного; ничего не говорится о том, что в поведении обычно выражается много элементов одновременно; и есть предубеждение против концепции типов личности, которая подразумевает устойчивую организацию множества различных реакций. Это резко отличается от психоаналитического подхода, который постулирует наличие множества структурных элементов и почти неограниченных возможностей взаимосвязей между ними. Или возьмем подход Келли, который делает возможным существование сложнейшей системы, в которую входит множество конструкторов: главных, второстепенных, подчиняющих себе и подчиняющихся.

Эти различия в степени сложности структуры, возможно, связаны с различиями в значении, которое придается роли структуры в поведении. Понятие структуры, как правило, используется для объяснения стабильности личностных проявлений и согласованности поведения индивида в разное время и в разных ситуациях. Возьмем две крайности: психоаналитическая теория наибольшее значение придает стабильности поведения во времени, в то время как теория научения — нет; психоаналитическая теория подчеркивает согласованность поведения в разных ситуациях, в то время как теория научения — нет. На одном полюсе находится психоаналитическая теория, предусматривающая абстрактные, обобщенные элементы и сложную организацию; на другом полюсе — теория научения, включающая в себя конкретные единицы поведения и обращающая мало внимания на их организацию. Иными словами, здесь, видимо, имеется связь между значимостью роли, которую теория приписывает структуре, и значением, которое придается в этой теории стабильности и согласованности поведения.

Процесс

В нашем изложении теорий личности были определены основные концептуальные подходы, касающиеся причин поведения. Как показано в главе 1, многие теории мотивации делают упор на стремление индивида *«редуцировать»*, т.е. *уменьшить*, или *снять, напряжение*. Побуждение к снятию напряжения отчетливо выделяется психоаналитической теорией и теорией научения, разработанной Халлом (Hull).

По Фрейду, усилия индивида направляются на удовлетворение сексуальных и агрессивных инстинктов и тем самым приводят к снижению напряжения, вызванного этими инстинктами. Согласно Халлу, а также Долларду и

Миллеру, подкрепление связано с удовлетворением первичных и вторичных внутренних побуждений (драйвов) и тем самым со снижением напряжения, вызываемого этими драйвами.

В отличие от теорий мотивации, акцентирующих внимание на стремлении индивида к уменьшению, т.е. к снятию напряжения, теория Роджерса выражает мотивационную модель, согласно которой индивид часто, наоборот, *стремится к напряжению*. Роджерс считает, что индивиды стремятся к самоактуализации, они хотят расти и реализовывать свои внутренние потенциалы даже ценой увеличения напряжения. Однако Роджерс придает немалое значение и третьей мотивационной силе — *согласованности*. Особый вид согласованности, который акцентируется Роджерсом, — это конгруэнтность между Я-концепцией и опытом. Келли, который также придает значение согласованности, выделяет другие существенные переменные. По Келли, важно, чтобы были согласованы между собой личные конструкты, чтобы прогноз событий, сделанный на основе одних конструктов, не отменял прогноза, сделанного на основе других конструктов. Важно также, чтобы прогнозы были согласованы с реальным опытом, иными словами, чтобы события подтверждали систему конструктов и придавали ей достоверность.

Хотя и теория оперантного научения, и социально-когнитивная теория подчеркивают роль подкрепления, однако они не говорят о снижении побуждений, как это делает теория «стимул—реакция» Халла. По Скиннеру, подкрепления воздействуют на вероятность появления реакции, но здесь не идет речь о внутреннем побуждении или о внутреннем напряжении.

В социально-когнитивной теории делается акцент на когнитивных процессах и развитии ожиданий. Подкрепление имеет решающее значение для исполнения, но не для усвоения действий. Ожидания подкреплений и оценочные стандарты направляют и управляют поведением. Таким образом они обеспечивают мотивацию поведения. И наконец, информационно-процессуальные подходы говорят о том, что многие аспекты человеческой деятельности, приписываемые мотивационным факторам, на самом деле легче понять как следствия конкретных когнитивных стратегий или эвристик.

Заметим, что эти мотивационные модели опровергают друг друга только в том случае, если мы предполагаем, что любое поведение строится по одним и тем же принципам мотивации. В случае со структурой нам не обязательно думать, что у индивида есть только влечения, или только Я-концепция, или только личные конструкты. Точно так же и здесь: нам не обязательно считать, что индивид всегда снижает напряжение или всегда стремится к самоактуализации, или всегда ищет внутренней согласованности. Все три модели мотивации могут быть присущи поведению человека. Индивид может в какие-то моменты действовать по принципу снятия напряжения, в другое время заниматься актуализацией своего Я, а в третий момент добиваться когнитивной согласованности. Другая возможность состоит в том, что одномоментно действуют два вида мотивации, но они находятся в конфликте друг с другом. Например, индивид может захотеть освободиться от агрессивных побуждений, ударив кого-нибудь, но при этом он может симпатизировать человеку, о котором идет речь, и воспринимать такое свое поведение как не свойственное соб-

ственному характеру. Третья возможность заключается в том, что два вида мотивации могут сочетаться, поддерживая друг друга. Так, занятия с кем-то любовью могут снимать напряжение, вызванное сексуальными влечениями, выражать или актуализировать Я и в то же время быть действием, согласующимся с Я-концепцией и с предсказаниями, полученными на основе системы конструкторов. Если мы допускаем существование нескольких моделей процесса функционирования личности, задачей психолога становится определение условий, при которых проявляются разные типы мотивации, и тех способов, которыми они могут объединяться, чтобы детерминировать поведение.

Рост и развитие

В главе 1 мы обсуждали факторы, воздействующие на личность: культурные, социальные, классовые, семейные, межличностные, генетические. Ни одна из изученных теорий не уделяет должного внимания всему многообразию причин, влияющих на рост и развитие. Теория черт проделала значительную работу по исследованию влияния наследственности и среды и по изучению возрастных тенденций в развитии личности. Психоаналитическая теория уделяет внимание роли биологических и средовых факторов в развитии личности, но в большинстве случаев эти попытки так и остаются умозрительными. К большому сожалению, Роджерс и Келли очень мало высказывались по этому поводу. И наконец, хотя авторы теории научения много сделали, чтобы исследовать процессы, через которые осуществляются культурное, классовое и семейное влияния, они откровенно пренебрегали биологическими факторами. К тому же до недавнего времени теоретики этого направления были склонны игнорировать важную область, связанную с когнитивным ростом и развитием. Тем не менее именно в этой области когнитивные психологи в настоящий момент добились существенных результатов. Например, Бандура исследовал научение через наблюдение, а Мишел изучал, как у детей вырабатывается способность переносить длительные отсрочки подкрепления. Так как психологи, занимающиеся личностью, все чаще обращают внимание на когнитивные переменные, они получили возможность ввести в орбиту своей работы значительную массу исследований и теорий, посвященных когнитивному развитию.

При обсуждении теоретических идей, затронутых в этой книге, становятся очевидными разногласия между теоретиками по двум вопросам, связанным с развитием. Первый вопрос касается плодотворности понятия стадий развития, а второй — важности раннего опыта для последующего развития. Психоаналитическая теория придает большое значение раннему детству и стадиям развития. Что касается раннего детства, то особое место, согласно этой теории, занимает опыт, полученный внутри семьи. Это контрастирует с теорией черт, которая настаивает на наследственности и на роли индивидуальной («неразделенной») среды ребенка, включая его опыт, полученный вне дома. Психоаналитической ориентации, возможно, противостоит и социально-когнитивная теория с ее критикой стадий развития и гипотезы о том, что личность относительно фиксирована особенностями своего развития в раннем возрасте. Вместо этого сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают потенциал

ную возможность различного развития для разных сторон личности и считают, что личность имеет гораздо больше возможностей меняться под влиянием позднего опыта, чем это признавали раньше.

Психопатология

По-разному интерпретируются теоретиками и силы, порождающие психопатологию. Тем не менее понятие конфликта является существенным для большинства подходов. Это особенно очевидно в случае психоаналитической теории. По Фрейду, психопатология имеет место тогда, когда инстинктивные желания Оно (Id) вступают в конфликт с деятельностью Я (Ego). Хотя Роджерс и не заостряет внимание на конфликте, проблему неконгруэнтности вполне можно интерпретировать в терминах конфликта между опытом и Я-концепцией. Теория научения предлагает целый ряд объяснений для психопатологии, и по меньшей мере одно из этих объяснений подчеркивает роль конфликта между приближением и избеганием. И хотя социально-когнитивная теория не акцентирует роль конфликта, мы можем сами подумать о последствиях конфликта целей и о конфликтных убеждениях и ожиданиях. Кроме того, когда когнитивные психологи рассматривают мотивационные аспекты, им приходится признавать потенциальную возможность возникновения конфликта между мотивом проверки правильности представления о себе («самоверификации») и мотивом самовозвеличивания.

Многие вопросы, связанные с психопатологией, остаются без ответа. Например, мы знаем, что культуры различаются по распространенности разных форм психопатологии. Депрессии редко встречаются в Африке, но очень распространены в Соединенных Штатах Америки. Почему? Так называемые конверсионные симптомы, такие, как истерические параличи рук или ног, довольно часто встречались в Европе во фрейдовские времена, но теперь их намного меньше. Почему? Различаются ли психологические трудности, с которыми сталкиваются люди в разных культурах? Или они имеют дело с одними и теми же трудностями, но справляются с ними по-разному? Или просто дело в том, что о некоторых трудностях люди чаще сообщают, чем о других, и культуры различаются по этому соотношению? Если люди в наши дни больше озабочены проблемами идентичности, чем проблемами вины, если они больше интересуются поисками смысла, чем поисками разрядки сексуального напряжения, то каковы будут последствия этого для психоанализа и других теорий личности?

Психопатология находится в центре клинических подходов к личности. Как писал Келли, это главный фокус применимости этих теорий. Тем не менее мы видели, что их интерпретации природы психопатологии могут очень существенно варьировать. Хотя «неклинические» теории личности выводились из наблюдений, не связанных с терапевтической обстановкой, они тоже, тем не менее, признавали важность объяснения психопатологии. Различия между теориями заключаются не в том, предлагают ли они какое-то свое понимание психопатологии или нет, а в том, какое место в теории занимает эта тема и какие параметры при этом акцентируются. Это увлекательное занятие — наблюдать, как каждая теория личности, вооруженная собственным набором структурных эле-

ментов и процессуальных понятий, может приходить к столь разным интерпретациям одних и тех же феноменов.

Изменение

Различное по объему внимание достается и следующим вопросам, касающимся изменения: что изменяется? каковы условия, вызывающие изменение? как протекает изменение? Психоаналитическая теория, акцентирующая изменения в отношениях между сознательным и бессознательным и между Оно и Я, особенно интересуется структурными изменениями. Со структурными изменениями имеет дело и Келли в своем анализе психотерапии как психологической перестройки жизни. В отличие от них Роджерс больше всего озабочен условиями, которые делают изменения вообще возможными. Хотя его исследования тоже касались изменений в структуре личности (например, в расхождении между идеальным Я и Я-концепцией), делалось это с тем, чтобы обзавестись критериями для определения эффективности различных порождающих изменения факторов (например, конгруэнтности, безусловной позитивной оценки, эмпатического понимания). Келли указал на важную роль атмосферы экспериментирования и установки на открытость, однако пока еще проведено мало исследований, позволяющих определить ключевые факторы, влияющие на создание этой атмосферы и формирование установки.

Процесс изменения личности находится в фокусе применимости прежде всего теории научения. Для объяснения широкого диапазона изменений, связанных с многообразием форм психотерапии, используются представления о таких феноменах научения, как угашение реакции, дискриминантное научение, контробусловливание, позитивное подкрепление и подражание. Интересно, что, хотя первоначально понятия теории научения использовались для объяснения эффектов терапии, связанных с другими теориями, позднее на основе этих понятий в рамках теории научения были созданы собственные терапевтические методы.

Хорошей иллюстрацией подобной терапевтической технологии, выросшей из теории, может служить работа Бандуры по моделированию и направляемому участию. Интересно также отметить, что, хотя терапия или психологическое изменение не являются главной задачей социально-когнитивной теории, им придается все большее значение. На самом деле Бандура считает, что продвижение в этой области можно с успехом использовать для проверки и подтверждения теории в целом.

Конечно, между теориями имеются существенные и фундаментальные различия по вопросу о потенциале изменения. На одном полюсе находится психоаналитическая теория, которая говорит о том, что основательно изменить личность очень трудно. Этот взгляд базируется на подчеркивании психоаналитиками роли структуры и раннего опыта. Если структура имеет такое значение и складывается очень рано, это значит, что существенные изменения в более поздние периоды жизни весьма проблематичны. Многие из ранних теоретиков научения (например, Халл, Доллард и Миллер), особенно те, кто пытался связать теорию научения с психоаналитической теорией, тоже были наст-

роены пессимистически в отношении потенциала изменения. Тем не менее более поздние достижения в оперантном научении, социально-когнитивной теории и когнитивной терапии сделали взгляды на изменения более оптимистичными. Эти более поздние теоретики мало значения придавали структуре, и наоборот, возможностям изменить поведение — огромное значение. Эти психологи с их верой в свою способность сформировать поведение путем манипулирования поощрением и наказанием или через изменение убеждений и атрибуций принадлежат другому полюсу, противоположному психоанализу.

При рассмотрении вопроса о том, как люди меняются, мы снова обнаруживаем значительные различия между теориями по тому, какие именно процессы изменения они предпочитают изучать, какие условия изменений акцентируют и изменения в каких аспектах личности выделяют. Некоторые из этих различий отчетливо указывают на конфликтующие и соревнующиеся точки зрения, а другие — представляют собой лишь разные термины для описания одних и тех же процессов. И наконец, некоторые различия могут возникать из-за того, что внимание ученых привлекают разные стороны человека. Разобраться в этом — задача как для студентов, так и для специалистов, выбравших данное поле деятельности.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ, ПСИХОДИАГНОСТИКОЙ И ЭМПИРИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ЛИЧНОСТИ

В разных местах этой книги теория, психодиагностика и исследования рассматривались в отдельности. Тем не менее мы пытались постоянно держать в голове, что они тесно связаны между собой. Действительно, это была сквозная линия, красной нитью проходящая через всю книгу.

В главе 1 теория рассматривалась как попытка собрать и объяснить многообразие фактов с помощью небольшого количества гипотез. В главе 2 обсуждались инструменты, которые используются в психологии личности для систематического наблюдения и измерения особенностей поведения. Очевидно, что исследование включает использование методов диагностики для развития теории и для ее проверки. А как соотносятся между собой теория, диагностика и исследования? Здесь мы можем отметить наличие явной связи между допущениями, являющимися базовыми для той или иной теории, и теми методами диагностики, которые обычно ассоциируются с этими теориями. Например, психодинамическая теория, такая, как психоанализ, ассоциируется с тестом Роршаха; феноменологическая теория, такая, как теория Роджерса, — с интервью и измерением Я-концепции; факторно-аналитическая теория — с психометрическими тестами, теория научения — с объективными тестами; когнитивные теории — с изучением способов переработки информации и упорядочения окружающего мира.

Будут ли одинаковыми полученные наблюдения, если методы измерения, ассоциирующиеся с разными теориями, применить к одному и тому же инди-

виду? Уместно вспомнить притчу о слепых мудрецах и слоне. Каждый мудрец исследовал какую-то часть слона и решил, что понял, что это такое. Никто из них не знал, что это был слон, и каждый пришел на основе своих наблюдений к собственному выводу. Один ощупал хвост и подумал, что это змея, другой ощупал ногу и решил, что это дерево, третий дотронулся до хобота и подумал, что это шланг, а четвертый исследовал тело и подумал, что это стена.

Не ссылаются ли разные теории на разные части одного и того же индивида, не представляет ли каждая из них интересную, хотя и не полную картину целого, и не описывает ли разными словами одни и те же свойства? Или эти теории относятся к совершенно разным индивидам?

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Случай Джима дал нам возможность проследить за одним индивидом на протяжении 20 лет и сравнить наблюдения, сделанные с разных теоретических позиций. Давайте сравним результаты, полученные разными тестами и в разное время. А в конце мы можем поинтересоваться собственными впечатлениями Джима о результатах тестирования.

Сравнение данных психодиагностики, полученных на основе разных теоретических подходов

Ряд тем последовательно присутствует в разнообразных тестах, которые предъявлялись Джиму, когда он учился в колледже. Во-первых, все тесты показывают наличие напряжения, неуверенности и тревоги. Во-вторых, они говорят о трудностях в отношениях с женщинами. В-третьих, они свидетельствуют о трудностях в межличностных отношениях, особенно в переживании и выражении теплоты. И наконец, все тесты дружно указывают на ригидность, заторможенность, наличие навязчивых действий и мыслей (компульсивность) и затруднения в проявлении творческого подхода.

В то же время портреты, которые вырисовываются из разных подходов, качественно отличаются один от другого — отличаются и расходятся, хотя не обязательно вступают в конфликт. Например, образы вампиров и «графа Дракулы, сосущего кровь» из теста Роршаха качественно отличаются от самоотчетов Джима о проблемах в межличностных отношениях, а наличие темы садизма в проективных тестах качественно отличается от самоотчетов о проблемах в этой области.

И последнее, важно отметить, что каждое диагностическое средство, похоже, способно ухватить такие аспекты личности Джима, которые могут не вскрываться другими тестами, или оно способно высветить такой аспект его личности, который остается в тени при использовании других тестов. Например, проективные тесты высвечивают некоторые из его конфликтов и защитных механизмов; 16-факторный личностный вопросник вскрывает его соматические жалобы и перепады настроения; а интервью и автобиография — его представление о себе как о глубоком, чувствительном, добром и в основе своей хорошим человеке.

Стабильность и изменения во времени

Мы смогли проследить судьбу Джима на протяжении 20 лет — от внутренне беспокойного студента колледжа, еще не выбравшего себе карьеру, до состоявшегося профессионала, мужа и отца. В течение этого периода мы также могли предъявить ему новые личностные тесты, по мере того как они появлялись в результате теоретических продвижений в области психологии личности. Портрет, который постепенно вырисовывается, свидетельствует о значительной стабильности личности Джима. Двадцать лет спустя сохраняются напряженность-невротизм, проблемы с проявлениями теплоты и нежности, которые ему хотелось бы испытывать, особенно по отношению к жене, и признаки навязчивого поведения, делающие его менее творческим, чем ему хотелось бы.

В то же время произошли и значительные улучшения, которые четко отразились в интервью и в ответах на другие тесты. Через 20 лет Джим стал более счастливым человеком с возросшим чувством самоэффективности в интеллектуальной и социальной сферах и намного меньшей озабоченностью по поводу своей адекватности в сексуальных отношениях. Он стал более способен отстраняться от своих интересов, хотя это все еще дается не без внутренней борьбы. Приближаясь к середине жизни, Джим считает, что движется в правильном направлении и реализует свои цели стать хорошим мужем и отцом и продолжать совершенствовать свои профессиональные навыки.

Созданный портрет оказался одновременно и стабильным, и изменяющимся, продолжением прошлого, но не полным его повторением. Предсказать заранее развитие Джима, по всей вероятности, было бы трудно; в то же время сегодня, когда результат известен, можно посмотреть назад и понять, почему его жизнь сложилась именно так.

Что думает Джим о результатах тестирования

Как Джим воспринимал все эти разнообразные тесты и построенные на их основе характеристики? Джим считал, что проективные тесты очень полезны, поскольку указывают на его конфликты и защитные механизмы, но они, по его мнению, преувеличивали его неуверенность в то время. Он полагал, что феноменологические данные (семантический дифференциал, Реп-тест) рисуют очень точный его портрет того времени, хотя теперь он стал больше осознавать сходство со своей матерью. Кроме того, он считал, что сейчас он не так узко воспринимает людей и окружающий мир и может проявлять больше теплоты. Как и в отношении других подходов, Джим полагал, что исследование черт личности охватило значительную часть того, что было характерно для него в то время и по отношению к чему сегодня произошли изменения. Сейчас он менее неуверен в себе, хотя по-прежнему озабочен тем, нравится ли окружающим, и по-прежнему испытывает резкие перепады настроения.

Как обстоит дело с когнитивно-информационным подходом, который применялся во время последнего сеанса диагностики? Как психолог, Джим имел некоторое общее представление об этом подходе, но детально не был с ним знаком. То есть в каком-то смысле это был новый для него профессиональный опыт. В то же время нужно заметить, что он подходил к результатам тестирования со своей позиции — смеси психодинамического и гуманистического под-

ходов. Вот что он сказал об информационном подходе: «Он улавливает какие-то интересные вещи, но мы с ним скроены по-разному. Безусловно, здесь есть что-то ценное, но я не вижу целостного подхода. Какая-то правда в этом есть, и в отношении меня тоже, но скорее это похоже на голую схему. Она упускает мощь и драматизм жизни».

Что же он в целом думает обо всех этих альтернативных подходах? В общем и целом Джим считает, что различные подходы охватывают различные аспекты его жизни, высвечивая различные аспекты его личности и в то же время улавливая некоторые устойчивые общие темы, по которым обнаруживается полное согласие. Кроме того, он отметил, что разные подходы к терапии могли бы быть полезны для лечения людей разного типа или в качестве разных способов проникновения в личность.

Резюме

Мы не стремились определить, какой из подходов к теории, диагностике и исследованию правильный, а какой — неправильный. Скорее мы заостряли внимание на связях между этими тремя компонентами каждого подхода и на силе и слабости каждого подхода. Похоже, различные аспекты личности Джима изучать было легче или труднее в зависимости от условий и организации исследования и разные средства диагностики давали при этом результаты разной степени точности. Каждый исследовательский подход и каждый диагностический метод, по всей видимости, предназначены внести свой собственный полезный вклад, но также располагают и собственными источниками ошибок и заблуждений. Таким образом, если мы ограничиваемся только одним подходом к исследованию или к диагностике, то, возможно, мы сужаем область наших наблюдений, сводя ее к тем феноменам, которые прямо связаны лишь с одной теоретической позицией. Если же подходить более широко, то мы сможем по достоинству оценить тот вклад, который разные теории, методы исследований и методы диагностики могут внести в наше понимание поведения человека. Подобно Джиму, мы можем согласиться с тем, что каждый подход схватывает что-то важное в человеке, высвечивая различные аспекты его личности и в то же время прослеживая некоторые общие темы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В определенном смысле каждый человек — психолог. Каждый вырабатывает свой взгляд на человеческую природу и свою стратегию предвидения и прогнозирования событий. Теории и исследования, представленные в этой книге, — это результат стремления многих психологов систематизировать то, что известно о человеческой личности, и обозначить направления дальнейшего проникновения в ее тайны. Мы попытались высветить сходные моменты в том, что старались делать разные психологи, а также обнаружить различия в том, какой способ проведения исследований они считали наилучшим. Хотя психологи как профессиональная группа более четко формулируют свои взгляды на природу человека, чем обычный человек, и хотя их усилия понять и предсказать поведение носят более систематический характер, среди них тоже есть индивидуальные различия. В этой книге мы рассмотрели в деталях теории ряда психологов. Это ведущие теории в

области психологии личности, и хотя это не все теории, они репрезентативны по отношению к разнообразию подходов, заслуживающих изучения.

В этой книге была сделана попытка продемонстрировать, что теория, диагностика и эмпирические исследования связаны друг с другом. В большинстве случаев можно обнаружить соответствие между сущностью предлагаемой теории, типом тестов, используемых для психодиагностики, и проблемами, которые выбираются для исследования. Кроме того, можно утверждать, что предложенные теории личности не следует рассматривать как взаимоисключающие. В сущности, каждая из них представляет собой часть общей картины. Поведение человека подобно очень сложной картинке-головоломке, и рассмотренные теории личности предлагают нам множество возможных кусочков, которые нужно сложить в целое. Хотя некоторые кусочки придется потом отбросить как вовсе не подходящие к данной картинке, а многие так и не удастся пристроить, несомненно, что, когда в конце концов картинка будет сложена, многие из рассмотренных в этой книге кусочков окажутся на месте.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ

1. В истории научного прогресса выделяют три различающиеся стадии развития любой науки:
а) стадия раннего развития; б) стадия нормального развития науки, на которой некая общая парадигма, или модель, становится общепринятой; в) стадия научной революции.
2. Все теории личности ищут решения одних и тех же фундаментальных проблем, причем способ решения этих проблем и определяет сущность теории. Эти проблемы — философское представление о человеке; соотношение внешних и внутренних причин поведения; согласованность поведения в разных ситуациях и во времени; единство поведения и понятие Я; понятие бессознательного; взаимоотношения познания, аффекта и внешнего поведения; относительное влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего.
3. Все теории личности стремятся упорядочить то, что известно, и способствовать получению знания о том, что еще не известно. Делая это, теории используют понятия, относящиеся к таким областям, как структура, процесс, рост и развитие, психопатология и личностное изменение. Рассмотренные теории можно сравнивать по тем понятиям, которые они акцентируют в каждой из этих категориальных областей (см. табл. 15.1).
4. Снова подчеркнем, что теория, диагностика и эмпирические исследования личности тесно связаны между собой, причем различные наблюдения приводят к различным теориям, которые, в свою очередь, предполагают разный подход к диагностике и исследованию.
5. Мы полагаем, что каждая из теорий, рассмотренных в книге, дает свой кусочек картины сложного целого, каким является личность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

АБА-исследование, или процедура сравнения испытуемого с самим собой [ABA (own-control) research]. Скипнеровский вариант экспериментального метода, при котором один и тот же испытуемый проходит три экспериментальные стадии: (А) исходный период; (Б) введение подкрепляющего стимула с целью изменить частоту конкретных действий; (А) устранение подкрепления и наблюдение за тем, вернется ли частота появления данного действия к первоначальному уровню (к исходному периоду).

Агрессия (по Келли) [Aggression (Kelly)]. В теории личных конструктов активная экспансия системы конструктов человека.

Агрессивный инстинкт (Aggressive instinct). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее влечения, направленные на причинение вреда и страданий или на разрушение.

Анальная личность (Anal personality). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на анальной стадии развития и взаимодействием с миром на языке желания контролировать и властвовать.

Анальная стадия (Anal stage). Понятие, введенное Фрейдом, обозначающее период жизни, в течение которого основным центром возбуждения, или напряжения, является анус (задний проход).

Аннулирование (отмена) (Undoing). Защитный механизм, при котором магически отменяется (уничтожается) действие или желание, вызывающее тревогу.

Безусловная позитивная оценка (Unconditional positive regard). Термин Роджерса, описывающий принятие другими людьми человека в целом, без всяких условий. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для личностного роста и успешности терапии.

Бессознательное (Unconscious). Те мысли, переживания и чувства, о существовании которых мы не знаем. Согласно Фрейду, бессознательное — результат вытеснения.

Бивариантный метод (Bivariate method). По Кэттелу, метод изучения личности, который следует классической схеме эксперимента, манипулируя независимой переменной и наблюдая ее влияние на зависимую переменную.

Бихевиоризм (Behaviorism). Направление в психологии, созданное Уотсоном, которое ограничивает область исследований внешним поведением, доступным наблюдению.

Большая Пятерка (Big Five). Пять обобщенных параметров, составляющих пятифакторную модель: невротизм, экстраверсия, открытость опыту, доброжелательность и сознательность.

Валидность (Validity). Величина, которая определяет, в какой степени наши наблюдения отражают феномены или переменные, которые и предполагалось исследовать.

Вербальный конструкт (Verbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который можно выразить словами.

Внутреннее побуждение (драйв), первичное(ый) (Drive, primary). В теории Халла врожденный внутренний стимул, который активирует поведение, например, побуждение голодом (драйв голода).

Внутреннее побуждение (драйв), вторичное(ый) (Drive, secondary). В теории Халла приобретенный внутренний стимул, усвоенный благодаря ассоциативной связи с удовлетворением первичных побуждений и активирующий поведение (например, тревога).

Внутренние стандарты (Internal standards). Понятие социально-когнитивной теории, показывающее, как поведение мо-

жет регулироваться и сохраняться с помощью усвоенных стандартов подкрепления, которые теперь уже становятся неотъемлемой частью индивида (на этих стандартах базируются, например, чувства гордости и стыда).

Внутренняя оперативная модель (Internal working model). Понятие Баулби, обозначающее эмоционально значимые психические представления (образы) себя или других, которые развиваются в ранние годы жизни.

Возможные Я (Possible selves). Идеи индивида о том, каким он мог бы стать, каким ему хотелось бы стать и каким он боится стать.

Вопросник атрибутивного стиля [Attributional Style Questionnaire (ASQ)]. Вопросник, созданный для измерения атрибуций, касающихся выученной беспомощности, по трем параметрам: интернальные (персонализированные)-экстернальные (универсальные), специфические-глобальные и стабильные—нестабильные.

Восприятие без осознания (Perception without awareness). Бессознательное восприятие, или восприятие стимулов без осознания того, что они восприняты.

Враждебность (по Келли) [Hostility (Kelly)]. В теории личных конструктов принуждение других к тому, чтобы они вели себя ожидаемым образом, в целях подтверждения системы конструктов, принадлежащих человеку, проявляющему враждебность.

Вторичная диспозиция (Secondary disposition). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в немногих ситуациях.

Вторичный процесс (Secondary process). В психоанализе — форма мышления, которое направляется реальностью и ассоциируется с развитием Я.

Вытеснение (подавление, репрессия) (Repression). Исходный защитный механизм, при котором мысль, идея или желание изгоняются из сознания.

Выученная беспомощность (Learned helplessness). Понятие, введенное Селиг-

меном для характеристики неадекватной пассивности и сниженной мотивации, возникающих в результате повторных столкновений с неконтролируемыми событиями.

Генерализация (Generalization). Возникающая в процессе обусловливания ассоциативная связь реакции со стимулами, похожими на те, на которые первоначально был выработан условный рефлекс.

Генерализованное подкрепление (Generalized reinforcer). В теории оперантного обусловливания Скиннера подкрепление, которое обеспечивает доступ ко многим другим подкреплениям (например, деньги).

Генитальная стадия (Genital stage). В теории психоанализа — стадия развития, связанная с началом пубертатного периода.

Главенствующий (главный) конструкт (Superordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более высоком уровне в системе конструктов и тем самым включает в свой контекст другие конструкты.

Глубинная черта (Source trait). В теории Кэттелла — это действия, характеристики которых изменяются совместно, формируя независимый параметр личности, который выявляется в результате факторного анализа.

Грани, или субшкалы (Facets). Грани, или субшкалы, — это более конкретные черты (или компоненты обобщенных черт), которые образуют каждый из пяти факторов Большой Пятерки. Например, шкалы-границ Экстраверсии — это *Уровень активности, Напористость, Поиск сильных ощущений, Позитивные эмоции, Тяга к людям и Теплота*.

Движение за человеческий потенциал (Human potential movement). Группа психологов, наиболее яркими представителями которой являются Роджерс и Маслоу, делающая упор на актуализацию, или реализацию, индивидуального потенциала, включая открытость опыту.

Дисфункциональные ожидания (Dysfunctional expectancies). В социально-ког-

нитивной теории неадаптивные ожидания, касающиеся последствий конкретных действий.

Дисфункциональные самооценки (Dysfunctional self-evaluations). В социально-когнитивной теории неадаптивные самооценки, основанные, как правило, на слишком высоких стандартах для самовознаграждения и являющиеся важными признаками психопатологии.

Дифференцировка (Discrimination). Возникновение в процессе обусловливания различных, дифференцированных реакций на сходные стимулы в зависимости от того, ассоциируется ли данный стимул с удовольствием, болью или нейтральными событиями.

Довербальный конструкт (Preverbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который используется, но не может быть выражен словами.

Жетонная экономика (Token economy). Создаваемая согласно идеям скиннеровской теории оперантного научения среда, в которой за требуемое поведение люди вознаграждаются жетонами.

Зависть по поводу пениса (Penis envy). В психоанализе — зависть женщин к мужчинам, возникающая из-за отсутствия пениса.

Защитные механизмы (Defense mechanisms). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения тех приемов, которые обычно используются человеком, чтобы снизить тревогу. В результате их действия определенные мысли, желания или чувства исключаются из сознания.

Знаковый подход (Sign approach). Описанные Мишелом подходы к диагностике, при котором из поведения человека в тестовой ситуации выводятся характеристики его личности в отличие от того, что происходит при непосредственных подходах к диагностике.

Зона, или диапазон, применимости (Range of convenience). В теории личных конструктов, разработанной Келли, те события или феномены, которые охва-

тываются конструктом или системой конструктов.

Идентификация (Identification). Усвоение личностных характеристик, воспринимаемых как свойства других людей (например, родителей), в качестве своих собственных.

Идиографический подход (Idiographic approach). Подход, акцентируемый Оллпортом, в котором особое внимание уделяется глубокому исследованию жизни индивида и организации личностных переменных у данного конкретного человека.

Изоляция (Isolation). Защитный механизм, при котором эмоции изолируются от содержания болезненных воспоминаний или импульсов.

Имплиcitная теория личности (Implicit personality theory). Убеждения обычных людей по поводу того, какие характеристики, или черты, личности связаны между собой. Имплиcitность состоит в том, что их не делают эксплицитными, т.е. не формулируют явно и они не составляют формальную теорию личности.

Инстинкт жизни (Life instinct). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения влечений, или источников энергии (либидо), направленных на сохранение жизни и сексуальное удовлетворение.

Инстинкт смерти (Death instinct). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения влечений, или источников энергии, направленных на самоуничтожение, или на возвращение в неорганическое состояние.

Инструментальное научение (Instrumental learning). В теории «стимул-реакция» усвоение реакций, которые являются средством (инструментом) достижения желаемой ситуации.

Интроверсия (Introversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия-экстраверсия», характеризующийся склонностью к сдержанности, рефлексии, к избеганию шума и риска.

Искажение (Distortion). По Роджерсу, защитный процесс, в котором субъективный опыт изменяется человеком таким

образом, чтобы его можно было ввести в сознание в форме, не расходящейся с Я-концепцией.

Исполнение (Performance). Осуществление усвоенных действий, которое, как считает Бандура, зависит от наград или наказаний в отличие от усвоения новых действий, которое считается независимым от вознаграждения.

Кардинальная черта (Cardinal trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции, столь выдающейся и всепроникающей, что практически в каждом поступке можно проследить ее влияние.

Катарсис (Catharsis). Разрядка и высвобождение эмоций в ходе разговора о своих проблемах.

Классическое обусловливание (Classical conditioning). Процесс, открытый Павловым, благодаря которому первоначально нейтральный стимул начинает вызывать реакцию из-за своей ассоциативной связи со стимулом, автоматически порождающим ту же самую или похожую реакцию.

Клиенто-центрированная терапия (Client-centered therapy). Термин Роджерса, обозначающий его ранний подход к терапии, при котором установка консультанта — это интерес к тому, как клиент воспринимает и переживает себя и мир.

Клиническое исследование (Clinical research). Подход к исследованию, предполагающий интенсивное изучение индивидов в форме наблюдения за естественным поведением или в форме вербальных сообщений о том, что происходило в естественных условиях.

Клинический метод (Clinical method). По Кэттеллу, метод изучения личности, при котором исследователь проявляет интерес к сложным паттернам поведения, как они существуют в реальной жизни, но личностные переменные не оцениваются систематическим образом.

Когнитивная сложность—простота (Cognitive complexity—simplicity). Аспект когнитивного функционирования челове-

ка, определяющийся на одном полюсе использованием множества конструктов, имеющих многообразные связи между собой (сложность), а на другом полюсе — использованием небольшого количества конструктов, имеющих ограниченные связи между собой (простота).

Когнитивная терапия (Cognitive therapy). Подход к терапии, в котором акцент делается на необходимость изменения нереалистического и неадаптивного мышления.

Когнитивная триада (Cognitive triad). Описание когнитивных структур, которые, по Беку, приводят к депрессии и которые включают представление о себе как о неудачнике, представление о мире, как о враждебном, фрустрирующем, и представление о будущем, как мрачном и беспросветном.

Когнитивные компетентности (Cognitive competencies). Способности мыслить определенными способами, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи со способностью к отсрочке удовлетворения.

Компетентности (Competencies). Структурная единица в социально-когнитивной теории, отражающая способность индивида решать проблемы или выполнять задания, необходимые для достижения целей.

Конгруэнтность (Congruence). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие конфликта между восприятием себя и реальным субъективным опытом. Это также одно из трех условий, существенных для личностного роста и успешной терапии.

Конструкт (Construct). В теории Келли способ восприятия, конструирования, или интерпретации, событий.

Конструктивный альтернативизм (Constructive alternativism). Позиция Келли, согласно которой не существует ни объективной реальности, ни абсолютной истины, а есть только альтернативные способы конструирования событий.

Контroversа «человек—ситуация» (Person—situation controversy). Проти-

востояние между психологами, подчеркивающими важность личностных (внутренних) переменных в детерминации поведения, и теми, кто подчеркивает важность ситуативных (внешних) влияний.

Конфликт избегания—приближения (Approach—avoidance conflict). В теории «стимул—реакция» наличие одновременных противоположных побуждений (драйвов) стремиться к объекту и отдаляться от него.

Корреляционное исследование (Correlational research). Подход к исследованию, при котором в отличие от экспериментального подхода измеряются уже существующие индивидуальные различия и устанавливаются связи между ними.

Косвенное обусловливание (Vicarious conditioning). Понятие, предложенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого эмоциональные реакции усваиваются в результате наблюдения за эмоциональными реакциями других людей.

Косвенное переживание последствий (Vicarious experiencing of consequences). В социально-когнитивной теории — наблюдение последствий, следующих за поведением других людей, которое влияет на будущее исполнение подобных действий наблюдателем.

Латентная стадия (Latency stage). В теории психоанализа — стадия, следующая за фаллической, на которой происходит снижение сексуальных побуждений и интересов.

Либи́до (Libido). Психоаналитический термин, который первоначально обозначал энергию, связанную с сексуальным инстинктом, а впоследствии — энергию, связанную с инстинктом жизни.

Личность (Personality). Характеристики человека, которые отвечают за согласованные проявления поведения.

Локус контроля (Locus of control). Понятие Роттера, описывающее генерализованное ожидание, или убеждение, относительно детерминант наград и наказаний.

Локус причинности (Locus of causality). Это параметр в схеме каузальной атрибуции, разработанной Вайнером (Wei-

ner), связанный с тем, как человек воспринимает причины событий — как идущие изнутри (внутренние, интернальные) или как идущие извне (внешние, экстернальные). Два других каузальных параметра — это *стабильность (stability)* (стабильные—нестабильные причины) и *управляемость (controllability)* (события воспринимаются как управляемые либо как неуправляемые).

Микроаналитическое исследование (Microanalytic research). Предложенная Бандурой исследовательская стратегия для изучения самоэффективности, при которой фиксируются не глобальные, а конкретные суждения человека о самоэффективности.

Моделирование (Modeling). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса воспроизводства действий, усваиваемых в результате наблюдения за другими людьми.

Мультивариантный метод (Multivariate method). По Кэттеллу, предпочитаемый им метод изучения личности, при котором одновременно исследуются взаимоотношения между множеством переменных.

Надежность (Reliability). Величина, которая определяет, в какой степени наблюдения стабильны, заслуживают доверия и воспроизводимы.

Направляемое участие (Guided participation). Подход к терапии, принятый в социально-когнитивной теории, при котором человеку помогают в воспроизведении моделируемого поведения.

Научение через наблюдение (Observational learning). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого люди в результате простого наблюдения усваивают формы поведения других людей, называемых моделями.

Неадаптивная реакция (Maladaptive response). Согласно скиннеровской теории психопатологии, усвоение реакции, которая неадаптивна или неприемлема для людей, окружающих индивида в данных обстоятельствах.

Невротизм (Neuroticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый

стабильностью и низкой тревожностью на одном полюсе и нестабильностью и высокой тревожностью — на другом.

Неконгруэнтность (Incongruence). Понятие, введенное Роджерсом и описывающее расхождение или конфликт между воспринимаемым Я и реальным субъективным опытом.

Непосредственные внешние последствия (Direct external consequences). В социально-когнитивной теории — внешние события, которые следуют непосредственно за поведением и влияют на будущее исполнение; их надо отличать от косвенных последствий и самопродуцируемых последствий.

Непосредственный подход (Sample approach). Описанные Мишлом подходы к диагностике, при которых нас интересует поведение само по себе и его связь с условиями внешней среды, в отличие от знакового подхода, где на основе поведения делают умозаключения о характеристиках личности.

Непроницаемый конструкт (Impermeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который не позволяет вводить в него новые элементы.

Ожидания (Expectancies). В социально-когнитивной теории то, что, как индивид предвидит, произойдет в результате конкретных действий в конкретных ситуациях (предвосхищаемые последствия).

Оно (Id). Предложенное Фрейдом структурное понятие для обозначения источника инстинктов или всей побудительной энергии человека.

Оперантное обусловливание (Operant conditioning). Термин Скиннера, описывающий процесс, посредством которого характеристики реакции детерминируются последствиями этой реакции.

Операнты (Operants). В теории Скиннера действия, которые появляются (генерируются), не будучи специально связаны с какими-либо предшествующими (побуждающими) стимулами, и изучаются в связи с подкрепляющими событиями, следующими за этими действиями.

Оральная личность (Oral personality).

Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на оральной стадии развития и взаимодействием с миром на языке желания поглощать пищу или быть накормленным.

Оральная стадия (Oral stage). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее период жизни, в течение которого основным центром возбуждения, или напряжения, является область рта.

Отрицание (Denial). Защитный механизм, при котором реальность, причиняющая боль, отрицается, будь то реальность внешняя или внутренняя.

Отсрочка удовлетворения (Delay of gratification). Откладывание удовольствия до оптимального или подходящего момента; понятие, особенно подчеркиваемое в социально-когнитивной теории в связи с саморегуляцией.

Первичный процесс (Primary process). В психоанализе — форма мышления, которое не управляется логикой или реальностью, а обнаруживается в сновидениях и других проявлениях бессознательного.

Перенос, трансфер (Transference). В психоанализе — процесс развития у пациента аттитюдов и чувств к аналитику, которые коренятся в прошлом опыте взаимоотношений пациента с родительскими фигурами.

Периферический (второстепенный) конструкт (Peripheral construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который не является основным для системы конструктов и который можно изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Перцептивная защита (Perceptual defense). Процесс, посредством которого индивид защищается (бессознательно) против осознания угрожающего стимула.

Поведенческая диагностика (Behavioral assessment). Акцент в диагностике на специфические действия, которые связаны с определенными ситуативными характеристиками (например, ABC-подход).

Поведенческая система привязанности [Attachment behavioral system (ABS)]. Концепция Баулби, подчеркивающая раннее формирование связи маленького ребенка с тем, кто о нем заботится, обычно с его матерью.

Поведенческий дефицит (Behavior deficit). Согласно скиннеровской теории психопатологии, результат неусвоения человеком адаптивной реакции.

Поведенческие автографы (Behavioral Signatures). Отличительные индивидуальные профили ситуативно-поведенческих связей.

Поведенческие компетентности (Behavioral competencies). Способности действовать определенным образом, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи с исполнением действий, например, при отсрочке удовлетворения.

Поверхностная черта (Surface trait). В теории Кэттелла — это действия, которые кажутся связанными, но на самом деле их характеристики возрастают и уменьшаются независимо друг от друга.

Податливость (Loosening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование одного и того же конструкта для самых разнообразных прогнозов.

Подводный (скрытый) конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который в принципе когда-нибудь может быть выражен словами, но в данный момент либо один, либо оба полюса конструкта не вербализуются.

Подкрепление (Reinforcer). Событие (стимул), которое следует за реакцией и повышает вероятность ее появления.

Подпороговая психодинамическая активация (Subliminal psychodynamic activation). Связанная с психоаналитической теорией процедура исследования, которая предусматривает предъявление стимулов, находящихся ниже перцептивного порога (подпороговые стимулы). Это делается с целью стимулировать бессознательные желания и страхи.

Подражательное поведение (Imitation). Поведение, которое усваивается благодаря наблюдению за другими. По С—Р-теории, оно возникает благодаря тому, что человека вознаграждают за копирование чужого поведения. Например, дети воспроизводят поведение своих родителей и затем получают вознаграждение.

Подсознательное восприятие (Subception). Подчеркиваемый Роджерсом процесс, в ходе которого стимул воспринимается, не попадая в сознание.

Подчиненный конструкт (Subordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более низком уровне в системе конструктов и тем самым включается в контекст другого (главенствующего) конструкта.

Позитивная оценка, потребность в ней (Positive regard, need for). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее потребность в тепле, симпатии, уважении и принятии со стороны других людей.

Полюс контраста (Contrast pole). В теории личных конструктов, разработанной Келли, контрастный полюс — это то, в чем третий элемент воспринимается как отличный от двух других элементов, использованных для формирования полюса сходства.

Полюс сходства (Similarity pole). В теории личных конструктов, разработанной Келли, полюс сходства конструкта — это то, в чем два элемента воспринимаются как похожие.

Последовательное приближение (Successive approximation). В теории оперантного обусловливания Скиннера выработка сложных действий с помощью подкрепления действий, которые постепенно все больше становятся похожими на ту окончательную форму поведения, которую предполагается получить.

Предсознательное (Preconscious). Понятие, введенное Фрейдом для тех мыслей, переживаний и чувств, о существовании которых мы не осведомлены в данный момент, но которые легко могут быть введены в сознание.

Привычка (Habit). В теории Халла ассоциативная связь между стимулом и реакцией.

Принцип реальности (Reality principle). По Фрейду, психологическое функционирование, основанное на учете реальности, при котором удовольствие откладывается до подходящего момента.

Принцип удовольствия (Pleasure principle). Согласно Фрейду, психологическое функционирование, основанное на стремлении к удовольствию и на избегании боли.

Причинная (каузальная) атрибуция (Causal attribution). В усовершенствованной теории выученной беспомощности и депрессии атрибуции оцениваются по трем параметрам: интернальные (персонализированные)—экстернальные (универсальные), специфические-глобальные и стабильные—нестабильные.

Проективный тест (Projective test). Тест, который, как правило, содержит неясные, двусмысленные стимулы и позволяет испытуемому раскрыть свою личность в реакциях, отличающих его от других людей (например, тест Роршаха, ТАТ).

Проекция (Projection). Защитный механизм, при котором один человек приписывает другому (проецирует на него) свои собственные неприемлемые для осознания инстинкты или желания.

Проницаемый конструкт (Permeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который позволяет вводить в него новые элементы.

Прототип (Prototype). Сочетание характеристик, которое лучше всего иллюстрирует принадлежность предмета или явления к определенной категории. Прототип представляет собой идеальный тип, так что члены данной категории не обязательно должны обладать всеми характеристиками прототипа.

Процесс (Process). Понятие теории личности, которое указывает на мотивационные аспекты личности.

Психотизм (Psychoticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый склонностью к одиночеству и нечувстви-

тельностью (несенситивностью) к людям на одном полюсе и к усвоению норм и обычаев и к проявлению заботы о людях — на другом.

Пятифакторная модель (Five-factor model). Формирующийся консенсус среди исследователей черт в отношении того, что существует пять базовых параметров, или факторов, для описания всех черт личности человека.

Растягивание (Dilation). В теории личных конструктов, разработанной Келли, расширение системы конструктов для охвата большего количества явлений.

Рационализация (Rationalization). Защитный механизм, при котором дается приемлемая причина для неприемлемого мотива или действия.

Рационально-эмотивная терапия [Rational-emotive therapy (RET)]. Терапевтический подход, разработанный Альбертом Эллисом; акцентирует внимание на изменении иррациональных убеждений, имеющих деструктивные эмоциональные и поведенческие последствия.

Регрессия (Regression). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения возврата человека к способам взаимодействия с миром и с собой, которые характерны для более ранних стадий развития.

Режим подкрепления (Schedule of reinforcement). В теории оперантного обусловливания Скиннера процент и интервал подкрепления реакций (например, режим подкрепления определенной доли реакций и режим подкрепления через определенные интервалы времени).

Репертуарный тест ролевых конструктов (Pen-test) [Role Construct Repertory Test (Rep test)]. Тест, разработанный Келли для определения используемых человеком конструктов, связей между конструктами и того, как конструкты применяются к оценке конкретных людей.

Реципрокный детерминизм (Reciprocal determinism). Взаимные влияния переменных друг на друга (например, Бандура отмечает, что личностные и средовые факторы постоянно переплетаются и воздействуют друг на друга).

Роль (Role). Поведение, которое считается должным, соответствующим положению или статусу человека в обществе. Роль выделена Кэттэллом как одна из переменных, которые ограничивают влияние на поведение личностных переменных в сравнении с ситуативными.

Самоактуализация (Self-actualization). Фундаментальная тенденция организма актуализировать, сохранять и развивать себя. Понятие, особо выделяемое Роджерсом и другими представителями движения за человеческий потенциал.

Самооценка (Self-esteem). Оценка человеком самого себя или его суждение о собственной ценности.

Самоподкрепление (Self-reinforcement). В социально-когнитивной теории процесс, посредством которого индивиды вознаграждают самих себя; он включает самооценочные реакции, такие, как похвала или вина. Подобные процессы самоподкрепления особенно важны для саморегуляции поведения на больших временных интервалах.

Самопроизводимые последствия (Self-produced consequences). В социально-когнитивной теории — последствия поведения, которые внутренне продуцируются самим индивидом и играют жизненно важную роль в саморегуляции и самоконтроле.

Саморегуляторы (Self-guides). Стандарты, касающиеся Я, которым индивид считает нужным соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта научения и имеют важные эмоциональные последствия.

Саморегуляция (Self-regulation). Понятие, введенное Бандурой для описания процесса, посредством которого человек регулирует свое собственное поведение.

Самозффективность (Self-efficacy). В социально-когнитивной теории представление индивида о своей способности справляться с конкретными ситуациями.

Сверх-Я (Superego). Структурное понятие, введенное Фрейдом для обозначения той части личности, которая выражает наши идеалы и моральные ценности.

Свободная ассоциация (Free association). В психоанализе — рассказ пациента аналитику обо всех мыслях, которые приходят ему в голову.

Сексуальные инстинкты (Sexual instincts). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения тех влечений, которые направлены на сексуальное удовлетворение или удовольствие.

Сентимент (Sentiment). Понятие, введенное Кэттэллом для обозначения паттернов поведения, детерминированных средой, которые выражаются в аттитюдах (т.е. в оценках и готовностях действовать в определенном направлении) и связаны с лежащими в их основе эргами (т.е. с врожденными биологическими влечениями).

Сжатие (Constriction). В теории личностных конструктов, разработанной Келли, сужение системы конструктов с целью минимизировать несовместимости.

Симптом (Symptom). В психопатологии — проявление психологического конфликта или нарушенного психологического функционирования. Для Фрейда — замаскированное выражение подавленного импульса.

Систематическая десенсилизация (Systematic desensitization). Техника поведенческой (бихевиоральной) терапии, при которой на стимул, первоначально вызывавший тревогу, вырабатывается конкурирующая с ней реакция (реакция релаксации).

Ситуативная специфичность (Situational specificity). Акцент на том, что поведение меняется в зависимости от ситуации, в отличие от теории черт, утверждающей, что поведение в различных ситуациях обладает внутренней согласованностью.

Согласованность (внутренняя согласованность) Я (Self-consistency). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие у человека конфликта между различными образами себя.

Сознательное (Conscious). Мысли, переживания и чувства, о существовании которых мы знаем.

Состояние (State). Изменения настроения и эмоций (например, тревожность, депрессия, усталость), которые, по мнению Кэттэлла, могут влиять на поведение человека в данный момент. Кэттэлл считает, что диагностика одновременно и черты, и состояния позволяет предсказывать поведение.

Стиль реагирования (Response style). Наблюдающаяся у некоторых испытуемых тенденция отвечать на вопросы теста или вопросника согласованным образом, который больше связан с формой вопросов и/или ответов, чем с их содержанием.

Страх (по Келли) [Fear (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, страх появляется, когда в систему конструктов человека должен войти новый конструкт.

Страх кастрации (Castration anxiety). Представление Фрейда о существовании у мальчиков страха, переживаемого в период фаллической стадии, вызванного ожиданием того, что отец отрежет у сына пенис из-за сексуального соперничества за мать.

Стресс (Stress). Впечатление человека, что обстоятельства превосходят его ресурсы и угрожают его благополучию. С точки зрения Лазаруса, стресс предполагает две стадии когнитивной оценки — первичную и вторичную.

Структура (Structure). Понятие теории личности, которое относится к наиболее устойчивым и прочным аспектам личности.

Сублимация (Sublimation). Защитный механизм, при котором исходная форма выражения инстинкта замещается более возвышенной культурно значимой целью.

Суждения о самоэффективности (Self-efficacy judgments). В социально-когнитивной теории ожидания человека в отношении своей способности выполнять конкретные действия в данной ситуации.

Суперфактор (Superfactor). Фактор более высокого порядка, или вторичный фактор, представляющий собой более высокий уровень организации черт, чем исходные факторы, полученные из первичных данных.

Схема (Schema). Когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым оказывает влияние на то, как мы воспринимаем последующую информацию и как реагируем на нее.

Сценарий (Script). Последовательности, или паттерны, действий, считающиеся уместными, подобающими, в данной ситуации.

Теория роста (Incremental theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства податливы и могут меняться.

Теория фиксированного целого (Entity theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства фиксированы и не поддаются изменениям.

Терапия фиксированных ролей (Fixed-role therapy). Разработанная Келли техника терапии, которая предлагает людям разыгрывать сценарии или роли, побуждая их тем самым вести себя по-новому и воспринимать себя в новом свете.

Точность (Fidelity). Понятие, характеризующее конкретность и ясность теории в отношении охватываемых ею явлений.

Требуемые результаты (Demand characteristics). Подсказки, которые имплицитно (скрыто) присутствуют в экспериментальной ситуации и влияют на поведение испытуемого.

Тревога (Anxiety). Эмоция, выражающая чувство надвигающейся опасности или нависшей угрозы. Согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, тревога переживается, когда человек узнаёт, что его система конструктов не приложима к воспринимаемым событиям.

В психоаналитической теории — болезненное эмоциональное переживание, которое сигнализирует, или предупреждает, о том, что Я находится в опасности.

Тренинг вакцинации против стресса (Stress inoculation training). Процедура, разработанная Мейхенбаумом для тренировки способности индивида справляться со стрессом.

Угашение (Extinction). Постепенное ослабление ассоциативной связи между

стимулом и реакцией; при классическом обусловливании это происходит из-за того, что за условным стимулом больше не следует безусловный стимул, а при оперантном обусловливании — из-за того, что за реакцией больше не следует подкрепление.

Угроза (по Келли) [Threat (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, угроза появляется, когда человек осознает неотвратимость обширных изменений в своей системе конструктов.

Усвоение (Acquisition). Научение новым действиям, которое, как считает Бандура, не зависит от вознаграждения, в отличие от исполнения действий, которое, как он считает, зависит от вознаграждения.

Условная эмоциональная реакция (Conditioned emotional reaction). Термин, предложенный Уотсоном и Рейнер и обозначающий выработку эмоциональной реакции на первоначально нейтральный стимул, как в случае страха маленького Альберта перед крысами.

Утопленный конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который когда-то мог быть выражен словами, но в настоящий момент либо один полюс, либо оба полюса конструкта не могут быть вербализованы.

Факторный анализ (Factor analysis). Статистический метод для определения совокупностей тех переменных или тех тестовых реакций, которые увеличиваются и уменьшаются совместно. Применяется при разработке личностных тестов и при построении некоторых теорий личностных черт (например, теорий Кэттелла, Айзенка).

Фаллическая стадия (Phallic stage). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее период жизни, в течение которого возбуждение, или напряжение, начинает перемещаться в область половых органов и в течение которого наблюдается притяжение к родителю противоположного пола.

Фаллический характер (Phallic character). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на фаллической стадии развития и

стремлением к успеху в соперничестве с другими.

Феноменальное поле (Phenomenal field). Способ, которым индивид воспринимает и переживает свой мир.

Феноменология (Phenomenology). Направление в психологии, которое фокусирует внимание на том, как человек воспринимает и переживает окружающий мир и собственное Я.

Фиксация (Fixation). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения задержки или остановки в некоторый момент психосексуального развития.

Фиксированность (Tightening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование конструктов, чтобы делать один и тот же прогноз независимо от обстоятельств.

Фокус применимости (Focus of convenience). В теории личных конструктов, разработанной Келли, те события или феномены, которые лучше всего охватываются конструктом или системой конструктов.

Формирование противоположной реакции (Reaction formation). Защитный механизм, при котором осуществляется реакция, противоположная неприемлемому побуждению.

Фундаментальная лексическая гипотеза (Fundamental lexical hypothesis). Гипотеза о том, что со временем наиболее важные индивидуальные различия в человеческих взаимодействиях были закодированы в виде отдельных слов в естественном языке.

Функциональная автономия (Functional autonomy). Введенное Оллпортом понятие, фиксирующее тот факт, что мотив может стать независимым от своих причин. В частности, мотивы у взрослых могут стать независимыми от более ранней мотивации, лежащей в их основе, — от стремления к снятию напряжения.

Функциональный анализ (Functional analysis). В бихевиористских подходах, особенно в скиннеровском, идентификация стимулов среды, которые управляют поведением.

Целевые действия (целевые реакции) [Target behaviors (target responses)]. В поведенческой диагностике идентификация конкретных действий, которые нужно наблюдать и измерять в связи с конкретными событиями, происходящими в окружающей среде.

Цели (Goals). В социально-когнитивной теории желаемые события будущего, которые мотивируют человека на протяжении длительного времени и дают ему силы преодолевать сиюминутные влияния.

Центральная черта (Central trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в достаточно широком диапазоне ситуаций.

Центральный (ядерный) конструкт (Core construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который является основным для системы конструктов индивида и который нельзя изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Черта (Trait). Диспозиция (склонность) вести себя определенным образом, которая проявляется в поведении человека в широком спектре ситуаций.

Черты способностей, темперамента и динамические черты (Ability, temperament, and dynamic traits). В теории Кэттелла эти категории черт охватывают основные аспекты личности.

Широта диапазона (Bandwidth). Понятие, обозначающее спектр явлений, которые охватываются теорией.

Шкала Интернальности—Экстернальности (И—Э-шкала, или шкала внутреннего—внешнего локусов контроля) [Internal—External (I-E) Scale]. Личностная шкала, разработанная Роттером для измерения того, в какой степени у человека развито убеждение, что он контролирует события, происходящие в его жизни (интернальный локус контроля), в противоположность убеждению, что жизненные события — это результат внешних факторов, таких, как случай, везение или судьба (экстернальный локус контроля).

Эдипов комплекс (Oedipus complex). Понятие, введенное Фрейдом для обозначения сексуального притяжения мальчика к матери и страха, что отец, который воспринимается как соперник, его кастрирует.

Экзистенциализм (Existentialism). Подход к пониманию людей и проведению терапии, связанный с движением за человеческий потенциал. Он акцентирует внимание на феноменологии и стремлениях, внутренне присущих человеческому существованию. Является производной частью более общего философского направления.

Экспериментальное исследование (Experimental research). Стратегия исследования, при которой, в отличие от корреляционного подхода, экспериментатор манипулирует переменными и интересуется общими законами. Цель состоит в установлении причинно-следственных связей между немногими переменными.

Экстраверсия (Extraversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия—экстраверсия», характеризующийся склонностью к общительности, дружелюбию, импульсивности и риску.

Эмпатическое понимание (Empathic understanding). Термин Роджерса, описывающий способность субъекта воспринимать опыт, чувства и их значение с точки зрения другого человека. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для успеха терапии.

Энергетическая система (Energy system). Представление Фрейда о личности, предполагающее взаимодействие различных сил (например, влечений, инстинктов), или источников энергии.

Эрг (Erg). Понятие, введенное Кэттеллом для обозначения врожденных биологических влечений, которые дают поведению исходную мотивирующую энергию.

Эрогенные зоны (Erogenous zones). По Фрейду, это те части тела, которые являются источниками напряжения, или возбуждения.

Эффекты ожиданий экспериментатора (Experimenter expectancy effects). Непреднамеренные влияния со стороны

экспериментатора, которые подталкивают испытуемых к реакции, соответствующей гипотезе экспериментатора.

Я (Ego). Структурное понятие, используемое Фрейдом для обозначения той части личности, которая пытается удовлетворить влечения (инстинкты) в соответствии с реальностью и моральными ценностями человека.

Я-концепция (Self-concept). Перцептивные образы и значения, связанные с тем, что обозначается словами «сам» (self), «меня» (me) или «Я» (I).

Я-схемы (Self-schemas). Когнитивные обобщения относительно самого себя, сделанные на основании прошлого опыта; они организуют процесс переработки информации, связанной с Я, и направляют его.

АВС-диагностика (ABC assessment). Выделение в процессе поведенческой диагностики событий, предшествующих (А — antecedent) поведению, самого поведения (В — behavior) и его последствий (С — consequences); функциональный анализ поведения, включающий идентификацию условий среды, которые управляют конкретными действиями.

Л-данные (L-data). Жизненные данные, или информация, касающаяся человека, которую можно получить из его биографии или различных документов.

В теории Кэттелла — это данные, взятые из жизни, относящиеся либо к поведению в повседневных жизненных ситуа-

циях, либо к оценкам такого поведения внешними наблюдателями.

О данные (O-data). Данные, полученные при стороннем наблюдении, или информация, предоставленная осведомленными наблюдателями, такими как родители, друзья или учителя.

ОCEAN. Слово, составленное из первых букв пяти базовых черт личности: Openness (Открытость опыту), Conscientiousness (Сознательность), Extraversion (Экстраверсия), Agreeableness (Доброжелательность) и Neuroticism (Невротизм).

ОТ-данные (OT-data). В теории Кэттелла — объективные данные, или информация о личности, полученная из наблюдений за поведением в миниатюрных ситуациях.

Q-данные (Q-data). В теории Кэттелла — это данные о личности, полученные из вопросника.

Q-сортировка (Q-sort). Метод психодиагностики, в ходе применения которого испытуемый сортирует суждения по категориям в соответствии с нормальным распределением. Применялся Роджерсом как инструмент определения высказываний, характеризующих Я-концепцию и идеальное Я.

S данные (S-data). Данные самоотчетов, или информация, предоставленная самим испытуемым.

Т-данные (T-data). Тестовые данные, или информация, полученная в результате проведения эксперимента или стандартизованных тестов.

ЛИТЕРАТУРА

ABRAMSON, L. Y., GARBER, J., & SELIGMAN, M. E. P. (1980). Learned helplessness in humans: An attributional analysis. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness* (pp. 3-37). New York: Academic Press.

ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P., & TEASDALE, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49—74.

ADAMS-WEBBER, J. R. (1979). *Personal construct theory: Concepts and applications*. New York: Wiley.

ADAMS-WEBBER, J. R. (1982). Assimilation and contrast in personal judgment: The dichotomy corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 96—112). New York: Praeger.

ADER, R., & COHEN, N. (1993). Psychoneuroimmunology: Conditioning and stress. *Annual Review of Psychology*, 44, 53-85.

AHADI, S., & DIENER, E. (1989). Multiple determinants and effect size. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 398—406.

AINSWORTH, M.D.S., & BOWLBY, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333—341.

ALEXANDER, F., & FRENCH, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy*. New York: Ronald.

ALLPORT, F. H., & ALLPORT, G. W. (1921). Personality traits: Their classification and measurement. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 16, 1-40.

ALLPORT, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

ALLPORT, G. W. (1958). What units shall we employ? In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 239-260). New York: Holt, Rinehart & Winston.

ALLPORT, G. W. (1967). Autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 1—26). New York: Appleton-Century-Crofts.

ALLPORT, G. W., & ODBERT, H. S. (1936). Traitnames: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47 (Whole No. 211).

AMERICAN PSYCHOLOGICAL SOCIETY OBSERVER, The accuracy of recovered memories. July 1992, p. 6.

ANDERSEN, B. L., & CYRANOWSKI, J. M. (1994). Women's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1079-1100.

ANDERSEN, S. M., & BAUM, A. (1994). Transference in interpersonal relations: Inferences and affect based on significant-other representations. *Journal of Personality*, 62, 459-498.

ANGELOU, M. (1993). *Wouldn't take nothing for my journey now*. Toronto, Canada: Random House.

APA ETHICAL PRINCIPLES OF PSYCHOLOGISTS. (1981). *American Psychologist*, 36, 633-638.

APA MONITOR. (1982). The spreading case of fraud, 13, 1.

APA MONITOR. (1990). The risk of emotion suppression, July 14.

ARONSON, E., & METTEE, D. R. (1968). Dishonest behavior as a function of different levels of induced self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 121-127.

AYLLON, T., & AZRIN, H. H. (1965). The measurement and reinforcement of behavior of psychotics. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 8, 357—383.

BALAY, J., & SHEVRIN, H. (1988). The subliminal psychodynamic activation method. *American Psychologist*, 43, 161—174.

BALAY, J., & SHEVRIN, H. (1989). SPA is subliminal, but is it psychodynamically activating? *American Psychologist*, 44, 1423—1426.

- BALDWIN, A., CRITELLI, J. W., STEVENS, L. C., & RUSSEL, S. (1986). Androgyny and sex role measurement: A personal construct approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1081-1088.
- BALDWIN, A. L. (1949). The effect of home environment on nursery school behavior. *Child Development*, 20, 49-61.
- BANAJI, M., & PRENTICE, D. A. (1994). The self in social contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297-332.
- BANDURA, A. (1965). Influence of model's reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589-595.
- BANDURA, A. (1971). Psychotherapy based upon modeling principles. In A. E. Bergin & S. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 653-708). New York: Wiley.
- BANDURA, A. (1972). *The process and practice of participant modeling treatment*. Paper presented at the Conference on the Behavioral Basis of Mental Health, Ireland.
- BANDURA, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37, 122-147.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- BANDURA, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- BANDURA, A. (1989a). Social cognitive theory. *Annals of Child Development*, 6, 1-60.
- BANDURA, A. (1989b). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 19-85). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BANDURA, A. (1989c). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- BANDURA, A. (1990). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 69-164.
- BANDURA, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*, (pp. 335-394). Washington, D.C.: Hemisphere.
- BANDURA, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge.
- BANDURA, A., & ADAMS, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Theory and Research*, 1, 287-310.
- BANDURA, A., ADAMS, N. E., & BEYER, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- BANDURA, A., & BARAB, P. G. (1971). Conditions governing nonreinforced imitation. *Developmental Psychology*, 5, 244-255.
- BANDURA, A., BLACHARD, E. B., & RITTER, B. J. (1967). *The relative efficacy of modeling therapeutic approaches for producing behavioral, attitudinal and affective changes*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- BANDURA, A., & CERVONE, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effect of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- BANDURA, A., GRUSEC, J. E., & MENLOVE, F. L. (1967). Some social determinants of self-monitoring reinforcement systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 449-455.
- BANDURA, A., & KUPERS, C. J. (1964). Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 1-9.
- BANDURA, A., & MENLOVE, F. L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 99-108.
- BANDURA, A., & MISCHEL, W. (1965). Modification of self-imposed delay of reward

- through exposure to live and symbolic models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 698-705.
- BANDURA, A., REESE, L., & ADAMS, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of different levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- BANDURA, A., & ROSENTHAL, T. L. (1966). Vicarious classical conditioning as a function of arousal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 54-62.
- BANDURA, A., ROSS, D., & ROSS, S. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.
- BANDURA, A., & SCHUNK, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- BANNISTER, D. (1962). The nature and measurement of schizophrenic thought disorder. *Journal of Mental Science*, 108, 825-842.
- BARGH, J. A., & TOTA, M. E. (1988). Context-dependent automatic processing in depression: Accessibility of negative constructs with regard to self but not others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 925-939.
- BARLOW, D. H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological Inquiry*, 2, 58-71.
- BARON, R. A. (1987). Outlines of a grand theory. *Contemporary Psychology*, 32, 413-415.
- BARRICK, M. R., & MOUNT, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- BARRON, F. (1953). An ego-strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 327-333.
- BARTHOLOMEW, K., & HOROWITZ, L. K. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- BASEN-ENGQUIST, K. (1994). Evaluation of theory-based HIV prevention intervention in college students. *AIDS Education and Prevention*, 6, 412-424.
- BAUMEISTER, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, 91, 3-26.
- BAUMEISTER, R. F. (Ed.) (1991). *Escaping the self*. New York: Basic Books.
- BECK, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- BECK, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- BECK, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368-375.
- BECK, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 194-198.
- BECK, A. T., FREEMAN, A., & ASSOCIATES. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- BECKA, T., WRIGHT, F. D., NEWMAN, C D., & LIESE, B. S. (1993). *Cognitive therapy of drug abuse*. New York: Guilford Press.
- BENET, V. , & WALLER, N. G. (1995). The Big Seven factor model of personality description: Evidence for its cross-cultural generality in a Spanish sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 701-718.
- BENJAMIN, J., LIN, L, PATTERSON, C, GREENBERG, B. D., MURPHY, D. L, & HAMER, D. H. (1996). Population and familial association between the D4 dopamine receptor gene and measures of novelty seeking. *Nature Genetics*, 12, 81-84.
- BERKOWITZ, L., & DONNERSTEIN, E. (1982). External validity is more than skin deep. *American Psychologist*, 37, 245-257.
- BERSCHIED, E. (1992). A very personal view of person perception. *Psychological Inquiry*, 1992, 2

- BIERI, J. (1953). Changes in interpersonal perceptions following social interaction. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 61—66.
- BIERI, J. (1986). Beyond the grid principle. *Contemporary Psychology*, 31, 672-673.
- BIERI, J., ATKINS, A., BRIAR, S., LEAMAN, R. L., MILLER, H., & TRIPOLDI, T. (1966). *Clinical and social judgment*. New York: Wiley.
- BLOCK, J. (1977). Advancing the psychology of personality: Paradigmatic shift or improving the quality of research? In D. Magnusson & N. Endler (Eds.), *Personality at the crossroads* (pp. 37-64). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BLOCK, J. (1993). Studying personality the long way. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time*, (pp. 9—41). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- BLOCK, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187-215.
- BLOCK, J. H., & BLOCK, J. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior: In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognitive, affect, and social relations: The Minnesota symposium in child psychology* (pp. 39—101). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BLOCK, J. & ROBINS, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909-923.
- BONARIUS, H., HOLLAND, R., & ROSENBERG, S. (Eds.) (1981). *Personal construct psychology. Recent advances in theory and practice*. London: Macmillan.
- BOND, M. H. (1994). Trait theory and cross-cultural studies of person perception. *Psychological Inquiry*, 5, 114-117.
- BORGATTA, E. F. (1968). Traits and persons, In E. F. Borgatta & W. F. Lambert (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 510-528). Chicago: Rand McNally.
- BOUCHARD, T. J., Jr., LYKKEN, D. T., MCGUE, M., SEGAL, N. L., & TELLEGEN, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250, 223-250.
- BOUTON, M. E. (1994). Context, ambiguity, and classical conditioning. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 49—53.
- BRAMEL, D., & FRIEND, R. (1981). Hawthorne, the myth of the docile worker, and the class bias in psychology. *American Psychologist*, 36, 867—878.
- BRETHERTON, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759—775.
- BREWIN, C R. (1989). Cognitive change processes in psychotherapy. *Psychological Review*, 96, 379-394.
- BREWIN, C R. (1996). Theoretical foundations of cognitive-behavior therapy for anxiety and depression. *Annual Review of Psychology*, 47, 33—57.
- BRIGGS, S. R. (1989). The optimal level of measurement for personality constructs. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 246-260). New York: Springer-Verlag.
- BRODY, N. (1988). *Personality: In search of individuality*. New York: Academic Press.
- BROWN, I. B., JR., & INOUE, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- BROWN, J. D., & MCGILL, K. L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1103-1110.
- BROWN, N. O. (1959). *Life against death*. New York: Random House.
- BRUNER, J. S. (1956). You are your constructs. *Contemporary Psychology*, 1, 355-356.
- BURGER, J. M., & COOPER, H. M. (1979). The desirability of control. *Motivation and Emotion*, 3, 381-387.

- BUSS, A. H. (1988). *Personality: Evolutionary heritage and human distinctiveness*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BUSS, A. H. (1989). Personality as traits. *American Psychologist*, 44, 1378-1388.
- BUSS, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 42, 459-492.
- BUSS, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, 6, 1-30.
- BUSS, D. M., & CRAIK, K. H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*, 90, 105-126.
- CAMPBELL, J. B., & HAWLEY, C. W. (1982). Study habits and Eysenck's theory of extroversion—introversion. *Journal of Research in Personality*, 16, 139—146.
- CAMPBELL, J. D., & LAVALLEE, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3—20). New York: Plenum.
- CANTOR, N. (1990). From, thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735—750.
- CANTOR, N. & HARLOW, R. E. (1994). Personality, strategic behavior, and daily-life problem solving. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 169-172.
- CANTOR, N. & KIHLMSTROM, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- CANTOR, N., MISCHEL, W., & SCHWARTZ, J. C (1982). A prototype analysis of psychological situations. *Cognitive Psychology*, 14, 45—77.
- CANTOR, N., & ZIRKEL, S. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 135-164). New York: Guilford Press.
- CARLSON, R. (1971). Where is the person in personality research? *Psychological Bulletin*, 75, 203-219.
- CARNELLEY, K. B., PIETROMONACO, P. R., & JAFFE, K. (1994). Depression, working models of others, and relationships functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140.
- CARTWRIGHT, D. S. (1956). Self-consistency as a factor affecting immediate recall. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52, 212-218.
- CASPI, A., & BEM, D. J. (1990). Personality continuity and change across the life course. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 549-575). New York: Guilford Press.
- CATTELL, R. B. (1959). Foundations of personality measurement theory in multivariate expressions. In B. M. Bass & I. A. Berg (Eds.), *Objective approaches to personality assessment* (pp. 42-65). Princeton, N. J.: Van Nostrand.
- CATTELL, R. B. (1963a). Personality, role, mood, and situation perception: A unifying theory of modulators. *Psychological Review*, 70, 1—18.
- CATTELL, R. B. (1963b). The nature and measurement of anxiety. *Scientific American*, 208, 96-104.
- CATTELL, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin.
- CATTELL, R. B. (1979). *Personality and learning theory*. New York: Springer.
- CATTELL, R. B. (1983). *Structured personality learning theory*. New York: Praeger.
- CATTELL, R. B. (1985). *Human motivation and the dynamic calculus*. New York: Praeger.
- CATTELL, R. B. (1990). Advances in Cattellian personality theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 101-110). New York: Guilford Press.
- CERVONE, D., & SCOTT, W. D. (1995). Self-efficacy theory of behavioral change: Foundations, conceptual issues, and therapeutic implications. In W. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Theories in behavior therapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- CERVONE, D., & WILLIAMS, S. L. (1992). Social cognitive theory and personality. In G. Caprara & G. L. Van Heck (Eds.), *Modern personality psychology* (pp. 200-252). New York: Harvester Wheatsheaf.
- CHAPLIN, W. F., JOHN, O. P. & GOLDBERG, L. R. (1988). Conceptions of states and traits: Dimensional attributes with ideals as prototypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 541-557.
- CHODORKOFF, B. (1954). Self perception, perceptual defense, and adjustment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49, 508-512.
- CHURCH, A. T., KATIGBAK, M. S., & REYES, J. A. (1995). Toward a taxonomy of trait adjectives in Filipino: Comparing personality lexicons across cultures. *European Journal of Personality*, in press.
- CLARK, D. A., BECK, A. T., & BROWN, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 958-964.
- COLVIN, C. R. (1993). "Judgable" people: Personality, behavior, and competing explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 861-873.
- COLVIN, C. R., & BLOCK, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- CONLEY, J. J. (1985). Longitudinal stability of personality traits: A multitrait-multimethod-multicase analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1266-1282.
- CONTRADA, R. J., LEVENTHAL, H., & O'LEARY, A. (1990). Personality and health. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and research* (pp. 638-669). New York: Guilford Press.
- COOPERSMITH, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- COSTA, P. T., JR. (1991). Clinical use of the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 57, 393-398.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1992). *NEO-PI-R: Professional Manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1994a). "Set like plaster?" Evidence for the stability of adult personality. In T. Heatherton & J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21-40). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1994b). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In C. F. Halverson, Jr., G. A. Kohnstamm, & Roy P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 139-155). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's P-E-N system: Three- and five-factor solutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 308-317.
- COSTA, P. T., JR., & WIDIGER, T. A. (Eds.) (1994). *Personality disorders and the five-factor model of personality*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- COUSINS, S. D. (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 124-131.
- COX, T., & MACKAY, C. (1982). Psychosocial factors and psychophysiological mechanisms in the etiology and development of cancer. *Social Science and Medicine*, 16, 381-396.
- COYNE, J. C. (1994). Self-reported distress: Analog or ersatz depression? *Psychological Bulletin*, 116, 29-45.
- COZZARELLI, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224-1236.
- CRAIGHEAD, W. E., CRAIGHEAD, L. W., & ILARDI, S. S. (1995). Behavior therapies in historical perspective. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 64-83). New York: Oxford University Press.

- CREWS, F. (1993). The unknown Freud. *The New York Review of Books*. November 18, 55-66.
- CROCKETT, W. C. (1965). Cognitive complexity and impression information. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (pp. 47-90). New York: Academic Press.
- CROCKETT, W. H. (1982). The organization of construct systems: The organization corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 62-95). New York: Praeger.
- CROSS, H. J. (1966). The relationship of parental training conditions to conceptual level in adolescent boys. *Journal of Personality*, 34, 348-365.
- CROSS, S. E., & MARKUS, H. R. (1990). The willful self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 726-742.
- CURTIS, R. C., & MILLER, K. (1986). Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 284-290.
- DARLEY, J. M., & FAZIO, R. (1980). Expectancy confirmation processes arising in the social interaction sequence. *American Psychologist*, 35, 867-881.
- DAVIS, P. J., SCHWARTZ, G. E. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 155-162.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288.
- DEAUX, K. (1976). *The behavior of women and men*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.
- DENES-RAJ, V. & EPSTEIN, S. (1994). Conflict between intuitive and rational processing: When people behave against their better judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 819-829.
- DEPUE, R. A., LUCIANA, M., ARBISI, P., COLLINS, P., & LEON, A. (1994). Dopamine and the structure of personality: Relation of agonist-induced dopamine activity to positive emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 485-498.
- DERUBEIS, R. J., & HOLLON, S. D. (1995). Explanatory style in the treatment of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 99-112). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- DEVELLIS, R. F., DEVELLIS, B. M., & McCAULEY, C. (1978). Vicarious acquisition of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 894-899.
- DIGMAN, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- DOBSON, K. S., & SHAW, B. F. (1995). Cognitive therapies in practice. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 159-172). New York: Oxford University Press.
- DOLLARD, J., DOOB, L. W., MILLER, N. E., MOWRER, O. H., & SEARS, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- DOLLARD, J., & MILLER, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- DONAHUE, E. M. (1994). Do children use the big Five, too? Content and structural form in personality descriptions. *Journal of Personality*, 62, 45-66.
- DONAHUE, E. M., ROBINS, R. W., ROBERTS, B., & JOHN, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834-846.
- DUCK, S. (1982). Two individuals in search of agreement: The commonality corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 222-234). New York: Praeger.
- DUDYCHA, G. J. (1936). An objective study of punctuality in relation to personality and achievement. *Archives of Psychology*, 29, 1-53.

- DUNN, J., & PLOMIN, R. (1990). *Separate lives: Why siblings are so different*. New York: Basic Books.
- DWECK, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In R. D. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 199—235). Lincoln: University of Nebraska Press.
- DWECK, C. S., CHIU, C., & HONG, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6.
- EAGLE, M., WOLITZKY, D. L., & KLEIN, G. S. (1966). Imagery: Effect of a concealed figure in a stimulus. *Science*, 18, 837-839.
- EBSTEIN, R. P., NOVICK, O., UMANSKY, R., PRIEL, B., OSHER, Y., BLAINE, D., BENNETT, E., NEWMANOV, L., KATZ, M., & BELMAKER, R. (1996). Dopamine D4 receptor (D4DR) exon III polymorphism associated with the human personality trait of Novelty Seeking. *Nature Genetics*, 12, 78-80.
- EDELSON, M. (1984). *Hypothesis and evidence in psychoanalysis*. Chicago: University of Chicago Press.
- EKMAN, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- EKMAN, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
- ELLIS, A., & HARPER, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, Calif: Wilshire. Рус. пер. ЭЛЛИС А. *Психотренинг по методу Альберта Эллиса*. Пер. с англ. СПб., 1999.
- EMMONS, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 11-17.
- ENDLER, N. S., & MAGNUSSON, D. (Eds.) (1976). *Interactional psychology and personality*. Washington, D. C: Hemisphere (Halsted-Wiley).
- EPSTEIN, N., & BAUCOM, N. (1988). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Springer.
- EPSTEIN, S. (1983). A research paradigm for the study of personality and emotions. In M. M. Page (Ed.), *Personality: Current theory and research* (pp. 91-154). Lincoln: University of Nebraska Press.
- EPSTEIN, S. (1992). The cognitive self, the psychoanalytic self, and the forgotten selves. *Psychological Inquiry*, 3, 34—37.
- EPSTEIN, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- ERDELYI, M. (1984). *Psychoanalysis: Freud's cognitive psychology*. New York: Freeman.
- ERICSSON, K. A., & SIMON, H. A. (1993). *Protocol analysis: Verbal reports as data*. Cambridge, MA: MIT Press.
- ERIKSON, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton. Рус. пер.: ЭРИКСОН ЭРИК Г. *Детство и общество*. Пер. с англ. СПб.: Ленато и др., 1996.
- ERIKSON, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- ESTERSON, A. (1993). *Seductive mirage: An exploration of the work of Sigmund Freud*. New York: Open Court.
- EVANS, R. I. (1976). *The making of psychology*. New York: Knopf.
- EWART, C. K. (1992). The role of physical self-efficacy in recovery from heart attack. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 287-304). Washington, D.C.: Hemisphere.
- EYSENCK, H. J. (1953). *Uses and abuses of psychology*. London: Penguin.
- EYSENCK, H. J. (1975). *The inequality of man*. San Diego, Calif: Edits Publishers.
- EYSENCK, H. J. (1979). The conditioning model of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 2, 155-199.
- EYSENCK, H. J. (1982). *Personality genetics and behavior*. New York: Praeger.
- EYSENCK, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 244-276). New York: Guilford Press.

- EYSENCK, H. J. (1991). Personality, stress, and disease: An interactionist perspective. *Psychological Inquiry*, 2, 221-232.
- EYSENCK, H. J. (1993). Comment on Goldberg. *American Psychologist*, 48, 1299-1300.
- EYSENCK, H. J., & BEECH, H. R. (1971). Counter conditioning and related methods. In A. E. Bergin & S. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 543-611). New York: Wiley.
- EYSENCK, S. B. G., & LONG, F. Y. (1986). A cross-cultural comparison of personality in adults and children: Singapore and England. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 124-130.
- FEENEY, J. A., & NOLLER, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- FISHER, S., & FISHER, R. L. (1981). *Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., GRUEN, R. J., & DELONGIS, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- FRANKL, V. E. (1955). *The doctor and the soul*. New York: Knopf.
- FRANKL, V. E. (1958). On logotherapy and existential analysis. *American Journal of Psychoanalysis*, 18, 28-37.
- FRANKS, C. M., & WILSON, G. T. (Eds.) (1978). *Annual review of behavior therapy: Theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- FRANKS, C. M., WILSON, G. T., KENDALL, P. C., & BROWNELL, K. D. (1982). *Annual review of behavior therapy: Theory and practice*. New York: Guilford Press.
- FREUD, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press. Рус. пер.: ФРЕЙДА. Психология "Я" и защитные механизмы. Пер. с англ. М.: Педагогика-пресс: 1993.
- FREUD, S. (1953). The interpretation of dreams. In *Standard edition*, Vols. 4 & 5. London: Hogarth Press. (First German edition, 1900.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Толкование сновидений. Пер. с нем. М., 1993.
- FREUD, S. (1953). *Three essays on sexuality*. London: Hogarth Press. (Original edition, 1905.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Три этюда о сексуальности. Пер. с нем. М., 1995.
- FREUD, S. (1959). Analysis of a phobia in a five-year-old boy. In *Standard edition*, Vol. 10. London: Hogarth Press. (First German edition, 1909.)
- FREUD, S. (1953). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Permapbooks. (Boni & Liveright edition, 1924.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Введение в психоанализ. Лекции. Пер. с нем. М.: Наука, 1989.
- FREUD, S. (1949). *Civilization and its discontents*. London: Hogarth Press. (Original edition, 1930.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Недовольство культурой. Пер. с нем. // ФРЕЙД З. Психоанализ. Религия. Культура. М.: Ренессанс, 1992.
- FREUD, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton. Рус. пер.: ФРЕЙД З. Введение в психоанализ. Лекции. Пер. с нем. М.: Наука, 1989.
- FRIEDMAN, H. S., TUCKER, J. S., SCHWARTZ, J. E., TOMLINSON-KEASY, C, MARTIN, L. R., WINGARD, D. L., & CRIQUI, M. H. (1995a). Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the "Termites". *American Psychologist*, 50, 69-78.
- FRIEDMAN, H. S., TUCKER, J. S., SCHWARTZ, J. E., MARTIN, L. R., TOMLINSON-KEASY, C, WINGARD, D. L., & CRIQUI, M. H. (1995b). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 696-703.
- FRIMAN, P. C., ALLEN, K. D., KERWIN, M. L. E., & LARZELERE, R. (1993). Changes in modern psychology: A citation analysis of the Kuhnian displacement thesis. *American Psychologist*, 48, 658-664.

- FROMM, E. (1959). *Sigmund Freud's mission*. New York: Harper.
- FUNDER, D. C. (1989). Accuracy in personality judgment and the dancing bear. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 210-223). New York: Springer-Verlag.
- FUNDER, D. C. (1993). Judgments of personality and personality itself. In K. H. Craik, R. Hogan, & R. N. Wolfe (Eds.), *Fifty years of personality psychology* (pp. 207-214). New York: Plenum.
- FUNDER, D. C. (1995). On the accuracy of personality judgment: A realistic approach. *Psychological Review*, 102, 652-670.
- FUNDER, D. C., & BLOCK, J. (1989). The role of ego-control, ego-resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1041-1050.
- GAËNSBAUER, T. J. (1982). The differentiation of discrete affects. *Psychoanalytic Study of the Child*, 37, 29-66.
- GEEN, R. G. (1984). Preferred stimulation levels in introverts and extroverts: Effects on arousal and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1303-1312.
- GEISLER, C. (1986). The use of subliminal psychodynamic activation in the study of repression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 844-851.
- GERARD, H. B., KUPPER, D. A., & NGUYEN, L. (1993). The causal link between depression and bulimia. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Psychoanalytic perspectives in psychopathology* (pp. 225-252). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- GERGEN, K. J. (1971). *The concept of self*. New York: Holt.
- GEWIRTZ, J. L. (1971). Conditional responding as a paradigm for observational, imitative learning and vicarious imitative learning and vicarious reinforcement. In H. W. Reese (Ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 274-304). New York: Academic Press.
- GOFFMAN, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- GOLDBERG, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 141-165). Beverly Hills, Calif: Sage.
- GOLDBERG, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- GOLDBERG, L. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- GOLDBERG, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- GOLDBERG, L. R., & SAUCIER, G. (1995). So what do you propose we use instead? A reply to Block. *Psychological Bulletin*, 117, 221-225.
- GOLDSTEIN, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.
- GOTTESMAN, I. I. (1963). Heritability of personality: A demonstration. *Psychological Monographs*, 11 (9, Whole No. 572).
- GRAY, J. A. (1990). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality*, 2nd ed. Berlin: Springer-Verlag.
- GREENBERG, J. R., & MITCHELL, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- GREENSPOON, J. (1962). Verbal conditioning and clinical psychology. In A. J. Bachrach (Ed.), *Experimental foundations of clinical psychology*. New York: Basic Books.
- GREENSPOON, J., & LAMAL, P. A. (1978). Cognitive behavior modification - Who needs it? *Psychological Record*, 28, 323-335.
- GREENWALD, A. G., SPANGENBERG, E. R., PRATKANIS, A. R., & ESKENAZI, J. (1991). Double blind tests of subliminal self-help audiotapes. *Psychological Science*, 2, 119-122.
- GRIFFIN, D., & BARTHOLOMEW, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

- GRINKER, R. R., & SPIEGEL, J. P. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: Blakiston.
- GRODDECK, G. (1961). *The book of the it*. New York: Vintage. (Original edition 1923.)
- GRUNBAUM, A. (1984). *Foundations of psychoanalysis: A philosophical critique*. Berkeley: University of California Press.
- GRUNBAUM, A. (1993). *Validation in the clinical theory of psychoanalysis: A study in the philosophy of psychoanalysis*. Madison, CT: International Universities Press.
- GRUSEC, J. E. (1992). Social learning theory and developmental psychology: The legacies of Robert Sears and Albert Bandura. *Developmental Psychology*, 28, 776-786.
- HALKIDES, G. (1958). *An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change*. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Chicago.
- HALL, C. S. (1954). *A primer of Freudian psychology*. New York: Mentor.
- HALL, C. S., & LINDZEY, G. (1957). *Theories of personality*. New York: Wiley. Рус. пер.: ХОЛЛ К.С., ЛИНДСЕЙ Г. *Теории личности*. Пер. с англ. М.: КСП+, 1997.
- HALPERN, J. (1977). Projection: A test of the psychoanalytic hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 536-542.
- HALVERSON, C. F., KOHNSTAMM, G. A., & MARTIN, R. P. (Eds.) (1994). *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- HARARY, K., & DONOHUE, E. (1994). *Who do you think you are?* San Francisco: Harper.
- HARRINGTON, D. M., BLOCK, J. H., & BLOCK, J. (1987). Testing aspects of Carl Rogers's theory of creative environments: Child-rearing antecedents of creative potential in young adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 851-856.
- HARRIS, B. (1979). Whatever happened to Little Albert? *American Psychologist*, 34, 151-160.
- HARRIS, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458-489.
- HASTORF, A., & COLE, S. W. (1992). On getting the whole person into interpersonal perception. *Psychological Inquiry*, 2.
- HAVENER, P. H., & IZARD, C. E. (1962). Unrealistic self-enhancement in paranoid schizophrenics. *Journal of Consulting Psychology*, 26, 65-68.
- HAWKINS, R. P., PETERSON, R. F., SCHWEID, E., & BIJOU, S. W. (1966). Behavior therapy in the home: Amelioration of problem parent-child relations with the parent in a therapeutic role. *Journal of Experimental Child Psychology*, 4, 99-107.
- HAYDEN, B. C. (1982). Experience — A case for possible change: The modulation corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 170-197). New York: Praeger.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- HEINE, R. W. (1950). *Investigation of the relationship between change in personality from psychotherapy as reported by patients and the factors seen by patients as producing change*. Unpublished Ph. D. dissertation, University of Chicago.
- HELSON, R. (1993). Comparing longitudinal studies of adult development: Toward a paradigm of tension between stability and change. In D. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time* (pp. 93-120). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- HELSON, R., & WINK, P. (1992). Personality change in women from college to midlife. *Psychology and Aging*, 7, 46-55.
- HESSE, H. (1951). *Siddhartha*. New York: New Directions. Рус. пер.: ГЕССЕ Г. *Суддхармха*. Пер. с нем./Гессе Г. Собр. соч. В 8 т.: Т. 3. Харьков: Прогресс-Литера (М.)-Фолио, 1994.

- HESSE, H. (1965). *Demian*. New York: Harper. (Originally published in 1925.) Рус. пер.: ГЕССЕ Г. *Демиян*. Пер. с нем./Гессе Г. Собр. соч. В 8 т.: Т. 2. Харьков: Прогресс-Литера (М.)-Фолио, 1994.
- HIGGINS, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- HIGGINS, E. T. (1989). Continuities and discontinuities in self-regulatory self-evaluative processes: A developmental theory relating self and affect. *Journal of Personality*, 57, 407-444.
- HIGGINS, E. T., BOND, R. N., KLEIN, R., & STRAUMAN, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5-15.
- HIROTO, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- HIROTO, D. S., & SELIGMAN, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- HOFFMAN, L. W. (1991). The influence of the family environment on personality: Accounting for sibling differences. *Psychological Bulletin*, 110, 187-203.
- HOFSTEE, W. K. B. (1994). Who should own the definition of personality? *European Journal of Personality*, 8, 149-162.
- HOLENDER, D. (1986). Semantic activation without conscious identification in dichotic listening, parafoveal vision, and visual masking: A survey and appraisal. *Behavioral and Brain Sciences*, 9, 1-66.
- HOLLAND, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personality and work environments*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- HOLLON, S. D., DERUBEIS, R. J., & EVANS, M. D. (1987). Causal mediation of change in treatment for depression: Discriminating between nonspecificity and noncausality. *Psychological Bulletin*, 102, 139-149.
- HOLLON, S. D., & KENDALL, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- HOLLON, S. D., SHELTON, R. C., & DAVIS, D. D. (1993). Cognitive therapy for depression: Conceptual issues and clinical efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 270-275.
- HOLMES, D. S. (1990). The evidence for repression: An examination of sixty years of research. In J. L. Singer (Ed.), *Regression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology and health* (pp. 85-102). Chicago: University of Chicago Press.
- HOLT, R. R. (1978). *Methods in clinical psychology*. New York: Plenum.
- HORNEY, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton. Рус. пер.: ХОРНИ К. *Невротическая личность нашего времени. Самоанализ*. Пер. с англ. М., 1993.
- HORNEY, K. (1945). *Our inner conflicts*. New York: Norton.
- HORNEY, K. (1973). *Feminine psychology*. New York: Norton.
- HULL, C. L. (1940). *Mathematico-deductive theory of rote learning*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- HULL, C.L.(1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton.
- HULL, J. G., YOUNG, R. D., & JOURILES, E. (1986). Applications of the self-awareness model of alcohol consumption: Predicting patterns of use and abuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 790-796.
- ICHHEISER, G. (1943). Misinterpretation of personality in everyday life and the psychologist's frame of reference. *Character and Personality*, 12, 145-152.
- IZARD, C. E. (1991). *The psychology of emotion*. New York: Plenum. Рус. пер.: ИЗАРД К. *Психология эмоций*. Пер. с англ. СПб., 1999.
- JACOBY, L. L., LINDSAY, D. S., & TOHT, J. P. (1992). Unconscious influences revealed. *American Psychologist*, 47, 802-809.

- JANKOWICZ, A. D. (1987). Whatever became of George Kelly? *American Psychologist*, 42, 481-487.
- JENSEN, M. R. (1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 317-342.
- JOHN, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
- JOHN, O. P., ANGLEITNER, A., & OSTENDORF, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171-203.
- JOHN, O. P., CASPI, A., ROBINS, R. W., MOFFITT, T. E., STOUTHAMER-LOEBER, M. (1994). The "Little Five": Exploring the nomological network of the five-Factor Model of personality in adolescent boys. *Child Development*, 65, 160-178.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1993). Gordon Allport: Father and critic of the Five-Factor model. In K. H. Craik, R. T. Hogan, & R. N. Wolfe (Eds.), *Fifty years of personality psychology* (pp. 215-236). New York: Plenum.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1994a). Accuracy and bias in self-perception: Individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 206-219.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1994b). Traits and types, dynamics and development: No doors should be closed in the study of personality. *Psychological Inquiry*, 5, 137-142.
- JONES, A., & CRANDALL, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- JONES, E. *The life and work of Sigmund Freud*, Vol. 1. New York: Basic Books, 1953; Vol. 2, 1955; Vol. 3, 1957.
- JONES, M. C (1924). A laboratory study of fear. The case of Peter. *Pedagogical Seminar*, 31, 308-315.
- JOSEPHS, R. A., MARKUS, H., & TAFARODI, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391-402.
- JOURARD, S. M., & REMY, R. M. (1955). Perceived parental attitudes, the self, and security. *Journal of Consulting Psychology*, 19, 364-366.
- JUNG, C. G. (1939). *The integration of the personality*. New York: Farrar & Rinehart.
- KAGAN, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- KAHNEMAN, D., & TVERSKY, A. (1984). Choices, values and frames. *American Psychologist*, 39, 341-350.
- KANFER, F. H., & SASLOW, G. (1965). Behavioral analysis: An alternative to diagnostic classification. *Archives of General Psychiatry*, 12, 519-538.
- KASSER, T., & RYAN, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- KAVANAGH, D. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 177-194). Washington, D.C.: Hemisphere.
- KAZDIN, A. E. (1977). *The token economy: A review and evaluation*. New York: Plenum.
- KAZDIN, A. E., & BOOTZIN, R. R. (1972). The token economy: An evaluative review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 5, 343-372.
- KAZDIN, A. E., & WILSON, G. T. (1978). *Evolution of behavior theory: Issues, evidence, and research strategies*. Cambridge, Mass.: Ballinger.
- KELLY, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- KELLY, G. A. (1958). Man's construction of his alternatives. In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 33-64). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- KELLY, G. A. (1961). Suicide: The personal construct point of view. In N. L. Faberow & E. S. Schneidman (Eds.), *The cry for help* (pp. 255-280). New York: McGraw-Hill.

- KELLY, G. A. (1964). The language of hypothesis: Man's psychological instrument. *Journal of Individual Psychology*, 20, 137-152.
- KELLY, G. A. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly*. New York: Wiley.
- KENNY, D. A., ALBRIGHT, L., MALLOY, T. E., & KASHY, D. A. (1994). Consensus in interpersonal perception: Acquaintance and the Big Five. *Psychological Bulletin*, 116, 245—258.
- KENRICK, D. T., & FUNDER, D. C. (1988). Profiting from controversy: Lessons from the person-situation debate. *American Psychologist*, 43, 23-34.
- KENRICK, D. T., SADALLA, E. K., GROTH, G., & TROST, M. R. (1990). Evolution, traits, and the stages of human courtship: Qualifying the parental investment model. *Journal of Personality*, 58, 97-116.
- KIHLSTROM, J. F. (1990). The psychological unconscious. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 445—464). New York: Guilford Press.
- KIHLSTROM, J. F., BARNHARDT, T. M., & TATARYN, D. J. (1992). The cognitive perspective. In R. F. Bornstein & T. S. Pittman (Eds.), *Perception without awareness*, (pp. 17—54). New York: Guilford Press.
- KIRKPATRICK, L. A., & DAVIS, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502—512.
- KIRSCHENBAUM, H. (1979). *On becoming Carl Rogers*. New York: Delacorte.
- KITAYAMA, S., & MARKUS, H. (Eds.) (1994). *Emotion and culture*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- KLEINMUNTZ, B. (1967). *Personality measurement*. Homewood, 111.: Dorsey.
- KOESTNER, R., & McCLELLAND, D. C. (1990). Perspectives on competence motivation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 527—548). New York: Guilford Press.
- KOHUT, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- KOHUT, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- KRASNER, L. (1971). The operant approach in behavior therapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 612—652). New York: Wiley.
- KRIS, E. (1944). Danger and morale. *American Journal of Orthopsychiatry*, 14, 147-155.
- KROSNIK, J. A., BETZ, A. L., JUSSIM, L. J., & LYNN, A. R. (1992). Subliminal conditioning of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 152—162.
- KUHN, T. S. (1970). *The structure of scientific revolutions*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press. Рус. пер.: КУН Т. Структура научных революций. М.: Прогресс, 1975.
- KUNDA, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498.
- LANDFIELD, A. W. (1971). *Personal construct systems in psychotherapy*. Chicago: Rand McNally.
- LANDFIELD, A. W. (1982). A construction of fragmentation and unity. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 198-221). New York: Praeger.
- LAU, R. R. (1982). Origins of health locus of control beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 322-324.
- LAZARUS, A. A. (1965). Behavior therapy, incomplete treatment and symptom substitution. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 140, 80—86.
- LAZARUS, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3—13.
- LAZARUS, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- LECKY, P. (1945). *Self-consistency: A theory of personality*. New York: Island.
- LEHMAN, D. R., & TAYLOR, S. E. (1987). Date with an earthquake: Coping with a probable, unpredictable disaster. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 546—555.
- LEPPER, M. R., GREENE, D., & NISBETT, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129-137.

- LESTER, D., HVEZDA, J., SULLIVAN, S., & PLOURDE, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *Journal of General Psychology*, 109, 83-85.
- LEVINSON, D. J., DARROW, C. N., KLEIN, E. B., LEVINSON, M. L., & McKEE, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- LEVIS, D. J., & MALLOY, P. F. (1982). Research in infrahuman and human conditioning. In G. T. Wilson & G. M. Franks (Eds.), *Contemporary behavior therapy: Conceptual and empirical foundations* (pp. 65-118). New York: Guilford Press.
- LEVY, S. M. (1984). The expression of affect and its biological correlates: Mediating mechanisms of behavior and disease. In C. Van Dyke, L. Temoshok, & L. S. Zegans (Eds.), *Emotions in health and illness*. New York: Grune & Stratton.
- LEVY, S. (1991). Personality as a host risk factor: Enthusiasm, evidence and their interaction. *Psychological Inquiry*, 2, 254—257.
- LEWIS, M. (1995). *Unavoidable accidents and chance encounters*. New York: Guilford Press.
- LEWIS, M., & BROOKS-GUNN, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. New York: Plenum.
- LEWIS, M., FEIRING, C., MCGUFFOG, C., & JASKIR, J. (1984). Predicting psychopathology in six year olds from early social relations. *Child Development*, 55, 123-136.
- LIDDELL, H. S. (1944). Conditioned reflex method and experimental neurosis. In J. McV. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders* (pp. 389-412). New York: Ronald Press.
- LOEHLIN, J. C. (1982). Rhapsody in G. *Contemporary Psychology*, 27, 623.
- LOEHLIN, J. C. (1992). *Genes and environment in personality development*. Newbury Park, CA: Sage.
- LOEVINGER, J. (1976). *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- LOEVINGER, J. (1985). Revision of the Sentence Completion Test for ego development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 420—427.
- LOEVINGER, J. (1993). Measurement in personality: True or false. *Psychological Inquiry*, 4, 1-16.
- LOEVINGER, J., & KNOLL, E. (1983). Personality: Stages, traits, and the self. *Annual Review of Psychology*, 34, 195-222.
- LOEVINGER, J., & WESSLER, R. (1970). *Measuring ego development: Vol. 1 Construction and use of a sentence completion test*. San Francisco: Jossey-Bass.
- LOFTUS, E. F. (1993). The reality of repressed memories. *American Psychologist*, 48, 518-537.
- LONDON, P. (1972). The end of ideology in behavior modification. *American Psychologist*, 27, 913-920.
- LYKKEN, D. T. (1971). Multiple factor analysis and personality research. *Journal of Experimental Research in Personality*, 5, 161-170.
- MACKENZIE, K. R. (1994). Using personality measurements in clinical practice. In P. T. Costa, Jr. & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 237-250). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MACLEOD, R. B. (1964). Phenomenology: A challenge to experimental psychology. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology* (pp. 47—73). Chicago: University of Chicago Press.
- MADISON, P. (1961). *Freud's concept of repression and defence: Its theoretical and observational language*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- MAGNUSSON, D., & ENDLER, N. S. (Eds.) (1977). *Personality at the crossroads: Current issues in interactional psychology*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- MANCUSO, J. C., & ADAMS-WEBBER, J. R. (Eds.) (1982). *The construing person*. New York: Praeger.
- MARCIA, J. (1994). Ego identity and object relations. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theory*, (pp. 59—104). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- MARKUS, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63—78.
- MARKUS, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51, 543-565.
- MARKUS, H., & CROSS, S. (1990). The interpersonal self. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 576-608). New York: Guilford Press.
- MARKUS, H., & KITAYAMA, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- MARKUS, H., & NURIUS, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- MARKUS, H., & RUVOLO, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211—241). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- MARLATT, G. A., BAER, J. S., & QUIGLEY, L. A. (1995). Self-efficacy and addictive behavior. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 289—315). New York: Cambridge.
- MARLATT, G. A., & GORDON, J. R. (1980). Determinants of relapse: Implications for maintenance of behavior change. In P. O. Davidson & S. M. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine: Changing health lifestyles*. New York: Brunner/Mazel.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- MASLOW, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, N. J.: Van Nostrand.
- Рус. пер.: МАСЛОУ А. *Психология бытия*. Пер. с англ. Рефл-бук, Ваклер. 1997.
- MASLOW, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking. Рус. пер.: МАСЛОУ А. Г. *Дальние пределы человеческой психики*. Пер. с англ. "Евразия", 1997.
- MAY, R. (1950). *The meaning of anxiety*. New York: Ronald Press.
- MAYO, C. W., & CROCKETT, W. H. (1964). Cognitive complexity and primacy/recency effects in impression formation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 335—338.
- McADAMS, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60, 329-361.
- McCOY, M. M. (1981). Positive and negative emotion: A personal construct theory interpretation. In H. Bonarius, R. Holland, & S. Rosenberg (Eds.), *Personal construct psychology: Recent advances in theory and practice* (pp. 96-104), London: Macmillan.
- McCRAE, R. R. (1994). New goals for trait psychology. *Psychological Inquiry*, 5, 148-153.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81—90.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T., JR. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T., JR. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173—175.
- McCRAE, R. R., & JOHN, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- McGINNIES, E. (1949). Emotionality and perceptual defense. *Psychological Review*, 56, 244-251.
- McGUIRE, W. J. (1967). Some impending reorientations in social psychology: Some thoughts provoked by Kenneth Ring. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3, 124-139.
- McNULTY, S. E., & SWANN, W. B. JR. (1994). Identity negotiation in roommate relationships: The self as architect and consequence of social reality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1012-1023.
- McPHERSON, D. A. (1990). *Order out of chaos: The autobiographical works of Maya Angelou*. New York: Peter Lang Publishing.
- MEDINNUS, G. R., & CURTIS, F. J. (1963). The relation between maternal self-acceptance and child acceptance. *Journal of Consulting Psychology*, 27, 542—544.
- MEICHENBAUM, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.

- MEICHENBAUM, D. (1995). Cognitive-behavioral therapy in historical perspective. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 140-158). New York: Oxford University Press.
- MIKULCINER, M., FLORAIN, V., & WELLER, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- MILGRAM, S. (1965). Some conditions of obedience and disobedience to authority. *Human Relations*, 18, 57-76.
- MILLER, G. Quoted in *The New York Times*, November 12, 1982, page CL
- MILLER, N. E. (1951). Comments on theoretical models: Illustrated by the development of a theory of conflict behavior. *Journal of Personality*, 20, 82—100.
- MILLER, N. E. (1978). Biofeedback and visceral learning. *Annual Review of Psychology*, 29, 373-404.
- MILLER, N. E. (1983). Behavioral medicine: Symbiosis between laboratory and clinic. *Annual Review of Psychology*, 34, 1—31.
- MILLER, N. E., & DOLLARD, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- MILLER, S. M., & MANGAN, C. E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 223-236.
- MILLER, S. M., SHODA, Y., & HURLEY, K. (1996). Applying cognitive-social theory to health-protective behavior: Breast self-examination in cancer screening. *Psychological Bulletin*, 119, 70-94.
- MILLER, T. R. (1991). Personality: A clinician's experience. *Journal of Personality Assessment*, 57, 415-433.
- MINEKA, S., DAVIDSON, M., COOK, M., & KLEIR, R. (1984). Observational conditioning of snake fear in rhesus monkeys. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 355-372.
- MISCHEL, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- MISCHEL, W. (1971). *Introduction to personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- MISCHEL, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-253.
- MISCHEL, W. (1976). *Introduction to personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- MISCHEL, W. (1990). Personality dispositions revisited and revised: A view after three decades. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 111-134). New York: Guilford Press.
- MISCHEL, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 197-218). New York: Guilford Press.
- MISCHEL, W., & LIEBERT, R. M. (1966). Effects of discrepancies between observed and imposed reward criteria on their acquisition and transmission. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 45-53.
- MISCHEL, W., & PEAKE, P. K. (1982). Beyond deja vu in the search for cross-situational consistency. *Psychological Review*, 89, 730-755.
- MISCHEL, W., & PEAKE, P. K. (1983). Analyzing the construction of consistency in personality. In M. M. Page (Ed.), *Personality: Current theory and research* (pp. 233-262). Lincoln: University of Nebraska Press.
- MISCHEL, W., & SHODA, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing the invariances in personality and the role of situations. *Psychological Review*, 102, 246-286.
- MONSON, T. C., HESLEY, J. W., & CHERNICK, L. (1982). Specifying when personality traits can and cannot predict behavior: An alternative to abandoning the attempt to predict single-act criteria. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 385-399.

- MOORE, M. K., & NEIMEYER, R. A. (1991). A confirmatory factor analysis of the threat index. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 122—129.
- MORGAN, M. (1985). Self-monitoring of attained subgoals in private study. *Journal of Educational Psychology*, 77, 623-630.
- MOROKOFF, P. J. (1985). Effects of sex, guilt, repression, sexual "arousability", and sexual experience on female sexual arousal during erotica and fantasy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 177-187.
- MORRIS, M. W., & PENG, K. (1994). Culture and cause: American and Chinese attributions for social and physical events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 949-971.
- MORRISON, J. K., & COMETA, M. C. (1982). Variations in developing construct systems: The experience corollary. In J. C. Mancusco & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 152-169). New York: Praeger.
- MOSS, P. D., & McEVEDY, C. P. (1966). An epidemic of over-breathing among school-girls. *British Medical Journal*, 1295-1300.
- MOWRER, O. H., & MOWRER, W. A. (1928). Enuresis: A method for its study and treatment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8, A%—AA1.
- MURRAY, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- NATHAN, P. E. (1985). Aversion therapy in the treatment of alcoholism: Success and failure. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 357—364.
- NEIMEYER, G. J. (1992). Back to the future with the psychology of personal constructs. *Contemporary Psychology*, 37, 994-997.
- NEIMEYER, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington, D. C: Taylor & Francis.
- NEIMEYER, R. A., & NEIMEYER, G. J. (Eds.) (1992). *Advances in personal construct psychology* (Vol. 2). Greenwich, Conn.: JAI Press.
- NESSELROADE, J. R., & DELHEES, K. H. (1966). Methods and findings in experimentally based personality theory. In R. B. Cattell (Ed.), *Handbook of multivariate experimental psychology*, (pp. 563—610). Chicago: Rand McNally.
- NISBETT, R., & ROSS, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- NISBETT, R. E., & WILSON, T. D. (1977). Telling more than we know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-279.
- NORMAN, D. A. (1980). Twelve issues for cognitive science. *Cognitive Science*, 4, 1-32.
- NORMAN, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574—583.
- OGILVIE, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379—385.
- OHMAN, A., & SOARES, J. F. (1993). On the automaticity of phobic fear: Conditional skin conductance responses to masked phobic stimuli. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 121 — 132.
- O'LEARY, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-382.
- O'LEARY, A. (1992). Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 229-245.
- O'LEARY, A., SHOOR, S., LORIG, K., & HOLMAN, H. R. (1988). A cognitive-behavioral treatment of rheumatoid arthritis. *Health Psychology*, 7, 527-544.
- O'LEARY, K. D. (1972). The assessment of psychopathology in children. In H. C Quay & J. S. Werry (Eds.), *Psychopathological disorders of childhood* (pp. 234—272). New York: Wiley.
- ORNE, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment: With particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist*, 17, 776-783.
- OSGOOD, C.E., & LURIA, Z.(1954).Abblind analysis of a case of multiple personality using the semantic differential. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49, 579-591.

- OSGOOD, C. E., SUCI, G. J., & TANNENBAUM, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, 111.: University of Illinois Press.
- OZER, E., & BANDURA, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 472-486.
- PATTON, C. J. (1992). Fear of abandonment and binge eating. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 484-490.
- PAULHUS, D. L. (1990). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social-psychological attitudes* (pp. 17-59). San Diego: Academic Press.
- PAVLOV, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. London: Oxford University Press/ПИАВЛОВ И. П. Полн. собр. соч.: В 6 т. М.-Л., 1951-1952.
- PENNEBAKER, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- PENNEBAKER, J. W. (1990). *Opening up: The healing powers of confiding in others*. New York: Morrow.
- PERVIN, L. A. (1960a). Rigidity in neurosis and general personality functioning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 389-395.
- PERVIN, L. A. (1960b). Existentialism, psychotherapy, and psychology. *American Psychologist*, 15, 305-309.
- PERVIN, L. A. (1964). Predictive strategies and the need to confirm them: Some notes on pathological types of decisions. *Psychological Reports*, 15, 99-105.
- PERVIN, L. A. (1967a). A twenty-college study of Student/College interaction using TAPE (Transactional Analysis of Personality and Environment): Rationale, reliability, and validity. *Journal of Educational Psychology*, 58, 290-302.
- PERVIN, L. A. (1967b). Satisfaction and perceived self-environment similarity: A semantic differential study of student-college interaction. *Journal of Personality*, 35, 623-634.
- PERVIN, L. A. (1976). A free-response description approach to the analysis of person-situation interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 465-474.
- PERVIN, L. A. (1978). *Current controversies and issues in personality*. New York: Wiley. (Second edition, 1984.)
- PERVIN, L. A. (1983). Idiographic approaches to personality. In J. McV. Hunt & N. Endler (Eds.), *Personality and the behavior disorders* (pp. 261-282). New York: Wiley.
- PERVIN, L. A. (1985). Personality: Current controversies, issues, and directions. *Annual Review of Psychology*, 36, 83-114.
- PERVIN, L. A. (1988). Affect and addiction. *International Journal of Addictive Behaviors*, 13, 83-86.
- PERVIN, L. A. (1990). A brief history of modern personality theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 3-18). New York: Guilford Press.
- PERVIN, L. A. (1994a). A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5, 103-113.
- PERVIN, L. A. (1994b). Personality stability, personality change, and the question of process. In T. Heatherton & J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 315-330). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- PERVIN, L. A. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.
- PERVIN, L. A., & LEWIS, M. (Eds.) (1978). *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.
- PETERSON, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2, 1-10.
- PETERSON, C. (1995). Explanatory style and health. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 233-246). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- PETERSON, C., MAIER, S. F., & SELIGMAN, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford University Press.

- PETERSON, C, SCHWARTZ, S. M., & SELIGMAN, M. E. P. (1981). Self-blame and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 253—259.
- PETERSON, C, & SELIGMAN, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 5A1—5A4.
- PETERSON, C, SEMMEL, A., VON BAEYER, C, ABRAMSON, L. Y., METALSKY, G. I., & SELIGMAN, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- PFUNGST, O. (1911). *Clever Hans: A contribution to experimental, animal, and human psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- PLOMIN, R. (1994). *Genetics and experience: The interplay between nature and nurture*. Newbury Park, Calif.: Sage.
- PLOMIN, R., & BERGEMAN, C S. (1991). The nature of nurture: Genetic influence on "environmental" measures. *Behavioral and Brain Sciences*, 14, 373—385.
- PLOMIN, R., CHIPUER, H. M., & LOEHLIN, J. C (1990). Behavioral genetics and personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 225—243). New York: Guilford Press.
- PLOMIN, R., CHIPUER, H. M., & NEIDERHISER, J. M. (1994). Behavioral genetic evidence for the importance of nonshared environment. In E. M. Hetherington, D. Reiss, & R. Plomin (Eds.), *Separate social worlds of siblings: The impact of nonshared environment on development* (pp. 1—31). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- PLOMIN, R., & DANIELS, D. (1987). Why are children in the same family so different from each other? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1-16.
- POCH, S. M. (1952). *A study of changes in personal constructs as related to interpersonal prediction and its outcomes*. Unpublished Ph.D. dissertation, Ohio State University.
- POWELL, R. A., & BOER, D. P. (1994). Did Freud mislead patients to confabulate memories of abuse? *Psychological Reports*, 74, 1283-1298.
- POWER, M. J., & CHAMPION, L. A. (1986). Cognitive approaches to depression: A theoretical critique. *British Journal of Clinical Psychology*, 25, 201-212.
- PSYCHOLOGICAL INQUIRY. (1991). Commentaries. 2, 11-49.
- RASKIN, R., & HALL, C S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45, 590.
- RASKIN, R., & HALL, C S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: Alternate form reliability and further evidence of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, 45, 159—162.
- RASKIN, R., & SHAW, R. (1987). *Narcissism and the use of personal pronouns*. Unpublished manuscript.
- RASKIN, R., & TERRY, H. (1987). *A factor-analytic study of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity*. Unpublished manuscript.
- RAŽRAN, G. (1939). A quantitative study of meaning by a conditioned salivary technique. *Science*, 90, 89-91.
- RETTEW, D., & REIVICH, K. (1995). Sports and explanatory style. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 173-186). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- REYNOLDS, G. S. (1968). *A primer of operant conditioning*. Glenview, 111.: Scott, Foresman.
- RHODEWALT, F., & MORF, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality*, 29, 1—23.
- ROBERTS, J. A., GOTLIB, I. H. & KASSEL, I. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310—320.
- ROBINS, C J., & HAYES, A. M. (1993). An appraisal of cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 205—214.
- ROBINS, C J., & HAYES, A. M. (1995). The role of causal attributions in the prediction of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 71—97). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- ROBINS, R. W., GOSLING, S. D. & CRAIK, K. H. (1998). Psychological science at the crossroads. *The American Scientist*, 86, 310-313.
- ROBINS, R. W., GOSLING, S. D. & CRAIK, K. H. (1999). An empirical analysis of trends in psychology. *American Psychologist*, 54, 117-128.
- ROBINS, R. W., & JOHN, O. P. (1995). Self-perception, visual perspective, and narcissism: Is seeing believing? Manuscript submitted for publication.
- ROBINS, R. W., & JOHN, O. P. (1996). The quest for self-insight: Theory and research on the accuracy of self-perception. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology*. New York: Academic Press.
- ROBINS, R. W., JOHN, O. P. & CASPI, A. (1994). Major dimensions of personality in early adolescence: The Big Five and beyond. In C. F. Halverson, G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 267-291). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- ROBINS, R. W., JOHN, O. P., CASPI, A., MOFFITT, T. E., & STOUTHAMER-LOEBER, M. (1996). Resilient, over-controlled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, in press.
- ROGERS, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. In H. M. Ruitenbeck (Ed.), *Varieties of personality theory* (pp. 168-183). New York: Dutton. (Originally published in 1946.)
- ROGERS, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.
- ROGERS, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin. Рус. пер.: РОДЖЕРС К. *Клиенто-центрированная терапия*. Пер. с англ. Рефл-бук, Ваклер, 1997.
- ROGERS, C. R. (1954). The case of Mrs. Oak: A research analysis. In C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change* (pp. 259-348). Chicago: University of Chicago Press.
- ROGERS, C. R. (1956). Some issues concerning the control of human behavior. *Science*, 124, 1057-1066.
- ROGERS, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- ROGERS, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin. Рус. пер.: РОДЖЕРС К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Пер. с англ. М.: "Прогресс"- "Универс", 1994.
- ROGERS, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 1—24). Lincoln: University of Nebraska Press.
- ROGERS, C. R. (1964). Toward a science of the person. In T. W. Warm (Ed.), *Behaviorism and phenomenology* (pp. 109-133). Chicago: University of Chicago Press.
- ROGERS, C. R. (1966). Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry* (pp. 183-200). New York: Basic Books.
- ROGERS, C. R. (Ed.) (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- ROGERS, C. R. (1970). *On encounter groups*. New York: Harper.
- ROGERS, C. R. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROLAND, A. (1988). *In search of self in India and Japan*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.

- ROSCH, E., MERVIS, C., GRAY, W., JOHNSON, D., & BOYES-BRAEM, P. (1976). Basic objects in natural categories. *Cognitive Psychology*, 8, 382—439.
- ROSENBERG, S. (1980). A theory in search of its Zeitgeist. *Contemporary Psychology*, 25, 898-900.
- ROSENTHAL, R. (1994). Interpersonal expectancy effects: A 30-year perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 176—179.
- ROSENTHAL, R., & RUBIN, D. (1978). Interpersonal expectancy effects: The first 345 studies. *Behavioral and Brain Sciences*, 3, 377—415.
- ROSENTHAL, T., & BANDURA, A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 621-658). New York: Wiley.
- ROSENZWEIG, S. (1941). Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 48, 347-349.
- ROTHBARD, J. C. & SHAVER, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life-span. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 31—71). New York: Guilford Press.
- ROTTER, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (Whole No. 609).
- ROTTER, J. B. (1982). *The development and application of social learning theory*. New York: Praeger.
- ROWE, D. C. (1987). Resolving the person-situation debate. *American Psychologist*, 42, 218—227.
- ROWE, D. C. (1994). *The limits of family influence*. New York: Guilford Press.
- ROZIN, P., & ZELLNER, D. (1985). The role of Pavlovian conditioning in the acquisition of food likes and dislikes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 189—202.
- RUSHTON, J. P., & ERDLE, S. (1987). Evidence for aggressive (and delinquent) personality. *British Journal of Social Psychology*, 26, 87—89.
- SANDERSON, C., & CLARKIN, J. F. (1994). Use of the NEO-PI personality dimensions in differential treatment planning. In P. T. Costa, Jr. & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 219—236). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- SCARR, S. (1992). Developmental theories for the 1990s: Development and individual differences. *Child Development*, 63, 1-19.
- SCHACHTER, S., & SINGER, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- SCHAFER, R. (1954). *Psychoanalytic interpretation in Rorschach testing*. New York: Grune & Stratton.
- SCHAFER, R. (1984). The pursuit of failure and the idealization of unhappiness. *American Psychologist*, 39, 398-405.
- SCHANK, R., & ABELSON, R. (1977). *Scripts, plans, goals, and understanding*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- SCHEIER, M. F., & CARVER, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219—247.
- SCHEIER, M. F., & CARVER, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169—210.
- SCHNEIDER, D. J. (1982). Personal construct psychology: An international menu. *Contemporary Psychology*, 27, 712—713.
- SCHNEIDER, J. A., O'LEARY, A., & AGRAS, W. S. The role of perceived self-efficacy in recovery from bulimia: A preliminary examination. *Behavior Research and Therapy*, in press.
- SCHULMAN, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 159-172). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

- SCHUNK, D. H., & COX, P. D. (1986). Strategy training and attributional feedback with learning disabled students. *Journal of Educational Psychology*, 1986, 78, 201-209.
- SCHWARZER, R. (Ed.) (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, D. C: Hemisphere .
- SEARS, R. R., RAU, L., & ALPERT, R. (1965). *Identification and child-rearing*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- SECHREST, L. (1963). The psychology of personal constructs. In J. M. Wepman & R. W. Heine (Eds.), *Concepts of personality* (pp. 206-233). Chicago: Aldine.
- SECHREST, L., & JACKSON, D. N. (1961). Social intelligence and accuracy of interpersonal predictions. *Journal of Personality*, 29, 167—182.
- SEGAL, Z. V., & DOBSON, K. S. (1992). Cognitive models of depression: Report from a consensus development conference. *Psychological Inquiry*, 3.
- SELIGMAN, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- SELIGMAN, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf. Рус. пер.: ЗЕЛИГМАН М. Как научиться оптимизму. Пер. с англ. М.: Вече, 1998.
- SELIGMAN, M. E. P. (1992). Power and powerlessness: Comments on "cognates of personal control." *Applied and Preventive Psychology*, 1, 119—120.
- SHEDLER, J., MAYMAN, M., & MANIS, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 4*, 117-1131.
- SHODA, Y., MISCHEL, W., & WRIGHT, J. C. (1994). Intra-individual stability in the organization and patterning of behavior: Incorporating psychological situations into the idiographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 674-687.
- SHWEDER, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- SIEGEL, S. (1984). Pavlovian conditioning and heroin overdose: Reports by overdose victims. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 22, 428-430.
- SIEGEL, S., HINSON, R. E., KRANK, M. D., & McCULY, J. (1982). Heroin "overdose" death: Contribution of drug-associated environmental cues. *Science*, 216, 436-437.
- SIGEL, I. E. (1981). Social experience in the development of representational thought: Distancing theory. In I. E. Sigel, D. Brodzinsky, & R. Golinkoff (Eds.), *New directions in Piagetian theory and practice* (pp. 203—217). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- SILVERMAN, L. H. (1976). Psychoanalytic theory: The reports of its death are greatly exaggerated. *American Psychologist*, 31, 621-637.
- SILVERMAN, L. H. (1982). A comment on two subliminal psychodynamic activation studies. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 126—130.
- SILVERMAN, L. H., ROSS, D. L., ADLER, J. M., & LUSTIG, D. A. (1978). Simple research paradigm for demonstrating subliminal psychodynamic activation: Effects of oedipal stimuli on dart-throwing accuracy in college men. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 341—357.
- SKINNER, B. F. (1948). *Walden two*. New York: Macmillan.
- SKINNER, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- SKINNER, B. F. (1956). A case history in the scientific method. *American Psychologist*, 11, 221-233.
- SKINNER, B. F. (1959). *Cumulative record*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- SKINNER, B. F. (1967). Autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 385-414).
- SKINNER, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- SKINNER, B. F. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45, 1206-1210.
- SMITH, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 228—233.
- SPERLING, M. B., & BERMAN, W. H. (Eds.) (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. New York: Guilford Press.

- SROUFE, L. A., CARLSON, E., & SHULMAN, S. (1993). Individuals in relationships: Development from infancy. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time*, (pp. 315-342). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- STAATS, A. Q., & BURNS, G. L. (1982). Emotional personality repertoire as cause of behavior: Specification of personality and interaction principles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 43, 873-886.
- STEINER, J. F. (1966). *Treblinka*. New York: Simon & Schuster.
- STEPHENSON, W. (1953). *The study of behavior*. Chicago: University of Chicago Press.
- STEWART, V., & STEWART, A. (1982). *Business applications of repertory grid*. London: McGraw-Hill.
- STRAUMAN, T. J. (1990). Self-guides and emotionally significant childhood memories: A study of retrieval efficiency and incidental negative emotional content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 869-880.
- STRAUMAN, T. J., LEMIEUX, A. M., & COE, C. L. (1993). Self-discrepancy and natural killer cell activity: Immunological consequences of negative self-evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1042-1052.
- STRUBE, M. J. (1990). In search of self: Balancing the good and the true. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 699-704.
- SUEDFELD, P., & TETLOCK, P. E. (Eds.) (1991). *Psychology and social policy*. New York: Hemisphere.
- SUINN, R. M., OSBORNE, D., & WINFREE, P. (1962). The self concept and accuracy of recall of inconsistent self-related information. *Journal of Clinical Psychology*, 18, 111-117.
- SULLIVAN, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- SULLOWAY, F. J. (1979). *Freud: Biologist of the mind*. New York: Basic Books.
- SULLOWAY, F. J. (1991). Reassessing Freud's case histories. *ISIS*, 82, 245-275.
- SWANN, W. B., JR. (1991). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 408-450). New York: Guilford Press.
- SWANN, W. B., JR. (1992). Seeking "truth", finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 15-18.
- SWANN, W. B., JR., DE LA RONDE, C., & HIXON, J. G. (1994). Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 857-869.
- SWANN, W. B., JR., GRIFFIN, J. J., JR., PREDMORE, S. C., & GAINES, B. (1987). The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 881-889.
- SWANN, W. B., JR., PELHAM, B. W., & KRULL, D. S. (1989). Agreeable fancy or disagreeable truth? Reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 782-791.
- TAYLOR, S. E. (1982). Social cognition and health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 549-562.
- TAYLOR, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- TAYLOR, S. E., & BROWN, J. D. (1988). Illusion and well-being: Where two roads meet. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- TAYLOR, S. E., & BROWN, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- TELLEGEN, A. (1993). Folk concepts and psychological concepts of personality and personality disorder. *Psychology and Inquiry*, 4, 122-130.
- TELLEGEN, A., LYKKEN, D. T., BOUCHARD, T. J., JR., WILCOX, K. J., SEGAL, N. L., & RICH, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

- TEMOSHOK, L. (1985). The relationship of psychosocial factors to prognostic indicators in cutaneous malignant melanoma. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 139-153.
- TEMOSHOK, L. (1987). Personality, coping style, emotion and cancer: Towards an integrative model. *Cancer Surveys*, 6, 545—567.
- TEMOSHOK, L. (1991). Assessing the assessment of psychosocial factors. *Psychological Inquiry*, 2, 276-280.
- TESSER, A., PILKINGTON, C J., & MCINTOSH, W. D. (1989). Self-evaluation maintenance and the mediational role of emotion: The perception of friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 442-456.
- TETLOCK, P. E., PETERSON, R. S., & BERRY, J. M. (1993). Flattering and unflattering personality portraits of integratively simple and complex managers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 500-511.
- TOBACYK, J. J., & DOWNS, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 779-782.
- TOMKINS, S. S. (1962). Commentary. The ideology of research strategies. In S. Messick & J. Ross (Eds.), *Measurement in personality and cognition* (pp. 285-294). New York: Wiley.
- TOOBY, J., & COSMIDES, L. (1990). On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: The role of genetics and adaptation. *Journal of Personality*, 58, 17-68.
- TRIANDIS, H. G. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-520.
- TRIANDIS, H. C, McCUSSKER C, & HUI, C, H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006—1020.
- TVERSKY, A., & KAHNEMAN, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131.
- VAN KAAM, A. (1966). *Existential foundations of psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- VAN LIESHOUT, C F., & HASELAGER, G. J. (1994). The Big Five personality factors in Q-sort descriptions of children and adolescents. In C F. Halverson, G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to childhood*, (pp. 293-318). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- VERNON, P. E. (1963). *Personality assessment*. New York: Wiley.
- WACHTEL, P. L. (1973). Psychodynamics, behavior therapy, and the implacable experimenter An inquiry into the consistency of personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 324-334.
- WALLER, N. G., & SHAVER, P. R. (1994). The importance of nongenetic influences on romantic love styles. *Psychological Science*, 5, 268-274.
- WALTERS, R. H., & PARKE, R. D. (1964). Influence of the response consequences to a social model on resistance to deviation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 1, 269-280.
- WARE, A. P., & JOHN, O. P. (1995). Punctuality revisited: Personality, situations, and consistency. Poster presented at the 103rd Annual Meetings of the American Psychological Association, New York, August 11-15, 1995.
- WATSON, D., & CLARK, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.
- WATSON, J.B.(1919). *Psychology from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lip-pincott.
- WATSON, J. B. (1924). *Behaviorism*. New York: People's Institute Publishing.
- WATSON, J. B. (1936). Autobiography. In C. Murchison (Ed.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 271-282). Worcester, Mass.: Clark University Press.
- WATSON, J. B., & RAYNER, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1—14.

- WATSON, J. D. (1968). *The double helix*. New York: Atheneum.
- WATSON, M. W., & GETZ, K. (1990). The relationship between Oedipal behaviors and children's family role concepts. *Merrill-Palmer Quarterly*, 36, 487-506.
- WEBER, S. J., & COOK, T. D. (1972). Subject effects in laboratory research: An examination of subject roles, demand characteristics, and valid inference. *Psychological Bulletin*, 77, 273-295.
- WEGNER, D. M. (1992). You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 193-225.
- WEGNER, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- WEGNER, D. M., SHORTT, G. W., BLAKE, A. W., & PAGE, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- WEINBERG, R. S., GOULD, D., & JACKSON, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- WEINBERGER, D. A. (1990). The construct reality of the repressive coping style. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation: Implications for personality, psychopathology, and health*, (pp. 337-386). Chicago: University of Chicago Press.
- WEINBERGER, D. A., & DAVIDSON, M. N. (1994). Styles of inhibiting emotional expression: Distinguishing repressive coping from impression management. *Journal of Personality*, 62, 587-595.
- WEINBERGER, J. (1992). Validating and demystifying subliminal psychodynamic activation. In R. F. Bornstein & T. S. Pittman (Eds.), *Perception without awareness* (pp. 170-188). New York: Guilford Press.
- WEINER, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.
- WEINER, B. (1990). Attribution in personality psychology. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 465-485). New York: Guilford Press.
- WEINER, B. (1993). On sin versus sickness: A theory of perceived responsibility and social motivation. *American Psychologist*, 48, 957-965.
- WEINER, B. (1996). Searching for order in social motivation. *Psychological Inquiry*, 7, 1-24.
- WHITE, P. (1980). Limitations of verbal reports of internal events: A refutation of Nisbett and Wilson and of Bern. *Psychological Review*, 87, 105-112.
- WHITE, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- WIDIGER, T. A. (1993). The DSM-III-R categorical personality disorder diagnoses: A critique and an alternative. *Psychological Inquiry*, 4, 75-90.
- WIDIGER, T. A., & TRULL, T. J. (1992). Personality and psychopathology: An application of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 363-395.
- WIEDENFELD, S. A., BANDURA, A., LEVINE, S., O'LEARY, A., BROWN, S., & RASKA, K. (1990). Impact of perceived self-efficacy in coping with stressors in components of the immune system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1082-1094.
- WIERTSON, M., & FOREHAND, R. (1994). Parent behavioral training for child noncompliance: Rationale, concepts and effectiveness. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 146-150.
- WIGGINS, J. S. (1973). *Personality and prediction: Principles of personality assessment*. New York: Addison-Wesley.
- WIGGINS, J. S. (1984). Cattell's system from the perspective of mainstream personality theory. *Multivariate Behavioral Research*, 19, 176-190.
- WIGGINS, J. S., PHILLIPS, N., & TRAPNELL, P. (1989). Circular reasoning about interpersonal behavior: Evidence concerning some untested assumptions underlying diagnostic classification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 296-305.

- WIGGINS, J. S., & PINCUS, A. L. (1994). Personality structure and the structure of personality disorders. In P. T. Costa, Jr., & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 73-94). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- WILLIAMS, L. (1994). Recall of childhood trauma: A prospective study of women's memories of child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 1167—1176.
- WILLIAMS, S. L. (1992). Perceived self-efficacy and phobic disability. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 149-176). Washington, D. C: Hemisphere.
- WILSON, T. D. (1994). The proper protocol: Validity and completeness of verbal reports. *Psychological Science*, 5, 249—252.
- WILSON, T. D., HULL, J. G., & JOHNSON, J. (1981). Awareness and self-perception: Verbal reports on internal states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 53-71.
- WILSON, T. D., & LINVILLE, P. W. (1985). Improving the performance of college freshmen with attributional techniques. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 287—293.
- WINTER, D. G. (1992). Content analysis of archival productions, personal documents, and everyday verbal productions. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 110-125). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- WOLF, S. (1977). "Irrationality" in a psychoanalytic psychology of the self. In T. Mischel (Ed.), *The self: Psychological and philosophical issues* (pp. 203-223). Totowa, N. J.: Rowman & Littlefield.
- WOLPE, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 132, 189-203.
- WOLPE, J., & RACHMAN, S. (1960). Psychoanalytic "evidence". A critique based on Freud's case of Little Hans. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 130, 135—148.
- WOOD, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparison of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231-248.
- WOOD, J. V., SALTZBERG, J. A., & GOLDSAMT, L. A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 899-908.
- WYLIE, R. C (1974). *The self-concept*, rev. ed. Lincoln: University of Nebraska Press.
- YANG, K., & BOND, M. H. (1990). Exploring implicit personality theories with indigenous or important constructs: The Chinese case. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1087-1095.
- YORK, K. L., & JOHN, O. P. (1992). The four faces of five: A typological analysis of women's personality at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 993-1000.
- ZIMBARDO, P. G. (1973). On the ethics of intervention in human psychological research: With special reference to the Stanford prison experiment. *Cognition*, 2, 243-256.
- ZUCKERMAN, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58, 313-345.
- ZUCKERMAN, M. (1995). Good and bad humors: Biochemical bases of personality and its disorders. *Psychological Science*, 6, 325—332.
- ZUROFF, D. C. (1986). Was Gordon Allport a trait theorist? *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 993-1000.

Именной указатель

Адлер, Adler, A., 101, 173-177, 193
Айзенк, Eysenk, H. J., 187, 257, 258,
262-271, 273, 274, 280, 281, 282,
284, 286, 287, 292, 293, 295, 322,
323, 329, 348
Александр, Alexander, F., 162
Аронсон, Aronson, E., 214

Базен-Энквист, Basen-Engquist, K., 444
Бандура, Bandura, A., 431—435, 441, 444,
450, 452, 453, 454, 462, 464, 465,
469, 473, 474, 475, 477-484, 541,
547, 502 Баулби, Bowlby, J., 182, 185,
187, 188,
189, 193, 194
Бек, Beck, A. T., 513, 528, 529, 530
Бёрт, Burt, C., 68, 262, 271
Бибринг, Bibring, G., 71, 190 Блок,
Block, J. H., 204 Бонд, Bond, R. N.,
229 Браун, Brown, N. O., 98 Брейер,
Breuer, J., 100 Брунер, Bruner, J. S.,
419 Брюке, Brucke, E., 99, 100, 103
Бьери, Bieri, J., 389, 391

В

Вайнер, Weiner, B., 500, 527, 528
Вольпе, Wolpe, J., 340, 341, 342, 343
Вульф, Wolfe, T., 278 Вэйр, Ware, A. P.,
318

Гален, Galen, 263
Гаэнсбауэр, Gaensbauer, T. J., 137
Гельмгольд, Helmholtz, H. von, 103
Гиппократ, Hippocrates, 263
Голдберг, Goldberg, L. R., 127, 129, 259,
288, 290, 291, 292, 293, 298
Голдстейн, Goldstein, K., 226, 240, 241,
254 Гослинг, Gosling, S.
D., 532

Гринкер, Grinker, R. R., 70, 71
Гродцек, Groddek, G., 107

Д

Дарвин, Darwin, C., 99
Двек, Dweck, C. S., 220, 221, 222
Джеймс, James, W., 107
Джозефе, Josepha, R. A., 498
Джон, John, O. P., 63, 64, 123, 124, 181,
210, 211, 318-320, 322, 323, 324
Джонс, Jones, E., Джонс, Jones, M., 337,
339 Дойч, Deutsch, H., 190 Доллард,
Dollard, J., 358, 359, 360, 362,
363, 364, 373, 432, 482, 542, 548, 552
Донахью, Donahue, E. M., 210, 211, 248
Достоевский, Dostoyevsky, F., 127
Дудиха, Dudycha, G. J., 318

Зигель, Siegel, S., 334, 335

И

Изард, Izard, C. E., 251 **К**
Картрайт, Cartwright, D. S., 213
Келли, Kelly, G. A., 376-381, 385, 387,
388, 390, 393-412, 414, 416-423,
425-428, 433, 475, 476, 496, 500,
521, 537, 540-545, 547-550, 552
Кернберг, Kernberg, O., 180
Килстром, Kihlstrom, J. F., 51, 113, 114,
497
Клекли, Cleckley, H., 206
Клэйн, Klein, M., 179
Клэйн, Klein, R., 229
Когут, Kohut, H., 180, 189
Коперник, Copernicus, 99, 536
Коста, Costa, P. T., Jr., 290, 292, 293, 315
Крейк, Craik, K. H., 534
Кречмер, Kretschmer, E., 262
Кун, Kuhn, T., 533, 535
Куперсмит, Coopersmith, S., 216, 217, 219
Кьеркегор, Kierkegaard, S., 244

Кэтгэлл, Cattell, R. B., 19, 262-275, 277, 279, 284, 286, 287, 288, 293, 295, 307, 309, 322, 329, 348, 545

Л

Лазарус, Lazarus, R.S., 509, 527, 529
Леонардо да Винчи, DaVinci, 129
Лики, Lesky, P., 212
Линдзей, Lindzey, G., 24, 56
Ловинджер, Loevinger, J., 118, 119
Лурия, Luria, Z., 206
Лэндфильд, Landfield, A. W., 410, 417, 419

М

Макдаугалл, McDougall, W., 271
МакКрэй, McCrae, R. R., 290, 292, 293, 315
Мак-Леод, MacLeod, R. B., 247, 252
Малер, Mahler, M., 190
Маркус, Marcus, H., 496, 498, 507
Марсиа, Marcia, J., 135* 137
Маслоу, Maslow, A. H., 226, 240, 241, 243, 244, 253, 254
Медник, Mednick, S., 300
Мейхенбаум, Meichenbaum, D., 510, 511, 527, 529
Менделеев, Mendeleyev, D., 271, 322
Менлав, Menlove, F. L., 465
Миллер, Miller, G., 524
Миллер, Miller, N. E., 358, 359, 360, 362, 363, 364, 373, 432, 482, 524, 542, 549, 552
Мишел, Mischel, W., 48, 318, 355, 370, 424, 431, 433, 434, 435, 437, 438, 450, 451, 452, 454, 469, 471, 475, 477, 479, 550
Морган, Morgan, C., 150
Мэй, May, R., 69
Мэтти, Mettee, D. R., 214
Мюррей, Murray, H. A., 84, 147, 150, 151, 152, 181, 293, 323

Н

Норман, Norman, W. T., 260
Ньютон, Newton, I., 189, 536

О

Одберт, Odberth, H.S., 259
Оллпорт, Allport, F. H., 259

Оллпорт, Allport, G.W., 50, 258-261, 279, 281, 282, 283, 284, 286, 287, 288, 324, 346, 540, 541
Осгуд, Osgood, C. E., 206

П

Павлов, Pavlov, I. P., 262, 328, 331, 336, 340, 343, 344, 346, 359, 360, 371
Первин, Pervin, L. A., 39, 47, 48, 49, 51, 63, 68, 84, 113, 206, 233, 244, 249, 261, 315, 320, 322, 323, 344, 394, 408, 424, 437, 469, 495, 519, 538
Пик, Peake, P. K., 318

Расселл, Russell, B., 346
Рейнер, Rayner, R., 336, 337, 369, 371
Роберте, Roberts, B., 210, 248
Робине, Robins, C. J., 204, 210, 248, 534, 535
Роджерс, Rogers, C. R., 21, 24, 196-202, 204, 205, 207-209, 211-216, 218-223, 226, 227, 230-234, 237, 239, 240, 245, 246, 248-254, 348, 376-378, 382, 394, 402, 408, 410, 414, 416, 422, 424, 428, 475, 521, 537, 540-543, 545, 546, 549-553
Розенцвейг, Rosenzweig, S., 126
Роршах, Rorschach, H., 148
Роттер, Rotter, J. B., 76, 94, 433, 436, 500
Рузвельт, Roosevelt, T., 156, 174
Рэзрэн, Razran, G., 343
Рэхмэн, Rachman, S., 342, 343

Салливен, Sullivan, H. S., 176, 178, 179, 194
Селигмен, Seligman, M.E.P., 72, 74, 75, 81, 82, 94
Сервон, Cervone, 442
Скиннер, Skinner, B. F., 48, 328, 345-352, 358, 366, 368, 369, 370, 381, 477, 479, 480, 537, 538, 544, 549
Спирмен, Spearman, C. P., 271
Стефенсон, Stephenson, W., 202
Суонн, Swann, W. B., Jr., 505

Тафароди, Tafarodi, R.W., 498
Тигпен, Thigpen, C., 204
Томпсон, Thompson, C., 188

Уайерсон, Wierson, M., 356 Уайт,
White, R. W., 40, 116 Уолтере, Walters,
R. H., 432, 478 Уотсон, Watson, J. B.,
91, 330, 331, 336,
337, 343, 346, 359, 369, 371
Уэгнер, Wegner, D. M., 104

Ф

Фидлер, Fiedler, F., 231 Форхенд,
Forehand, R., 356 Франк, Frank, L. K.,
147 Франкл, Frankl, V. E., 245, 254
Френч, French, R. M., 162 Фрейд,
Freud, A., 118, 125, 179, 190 Фрейд,
Freud, S., 48, 51, 69, 98-109, 114-120,
129, 134, 140-143, 146, 148, 154, 157,
160, 163-168, 172—179, 187, 190-193,
196, 198, 199, 208, 209, 222, 227, 240,
241, 246, 249-251, 254, 258, 259, 330,
342, 343, 348, 358, 360 Фридман,
Friedman, H. S., 301 Фромм, Fromm,
E., 102, 173, 177 Фромм-Райхман,
Fromm-Reichman, F.,
190 Фрост, Frost,
R., 346

Хайн, Heine, R. W., 231, 233
Халл, Hull, C. L., 262, 328, 330, 358-
362, 370, 371, 373, 432, 477, 548,
549, 552 Харари,
Harary, K., 211

Хейвенер, Havener, P. H., 251 Хиггинс,
Higgins, E. T., 229, 230, 507 Хирото,
Hiroto, D. S., 76, 77 Ходоркофф,
Chodorkoff, B., 213 Холкайдес,
Halkides, G., 233 Холл, Hall, C. S., 56,
101 Хорни, Homey, K., 38, 176, 177,
178,
194 Хэлперн, Halpern,
J., 121

Чаплин, Chaplin, W. F., 259

Ш

Шарко, Charcot, J., 100 Шварц,
Schwartz, G. E., 127 Шейфер,
Schafer, R., 108 Шой, Shaw, G. B.,
115 Шпигель, Spiegel, J. P., 70, 71
Штейнер, Steiner, J. F., 122
Штротман, Strauman, T. G., 229

Э

Эйнсуорт, Ainsworth, M.D.S., 182
Эйнштейн, Einstein, A., 189, 244, 536
Эллис, Ellis, A., 512, 513, 537, 529
Эпштейн, Epstein, S., 130, 131 Эрдели,
Erdelyi, M., 127, 129 Эрикссон,
Erickson, E. H., 135, 136, 137, 173, 179

Ю

Юнг, Jung, C. G., 173, 175, 176, 177,
194, 262

Предметный указатель

- АБА-процедура** 355
АВС-диагностика 353
Автономия функциональная 260
Агрессия 406
 Когнитивная теория 406
 Психоаналитическая теория 102-104, 119
 Психопатология 406
Активация подпороговая психодинамическая 110-112
Алкоголизм 232 *см. также* Зависимость, Пристрастие к употреблению наркотических веществ
Анальная личность 155-156
Анальная стадия 131—132
Анима/анимус 175—176
Антисемитизм 102, 122
Антиципация 393-394
Архетипы 175
Атрибуция каузальная 75—76, 500—502
 Информационный подход 500-502
 Исследование личности 77-83
 Объяснительный стиль 78—83
Аттитюд 206
Аффект 51-52, 543-544 *см. также* Эмоция
 Бихевиористская теория личности
 51-53 Информационный подход
 518-519,
 525 Клиенто-центрированная терапия
 229-230
 Когнитивная теория личности 51-53
 Теория личности 543

Безусловный рефлекс 332-335
Безусловный стимул 332—335
Бессознательное 51, 106, 118, 542
 когнитивное 113
 мотивированное 107-108
 Современный статус понятия 112—114
Бивариантный анализ 271—273
Биология и психология личности 321
Бихевиоризм 330-331
Близнецовый метод изучения 296-297, 300

Большая Пятерка 288-294, 299 *см. также* Пятифакторная модель, Стабильность долговременная, Теории черт, Черты

Валидность 66-67, 90
ВИЧ-инфекция 444-445 *см. также* Синдром приобретенного иммунодефицита, СПИД
Влечения 361 *см. также* Психоаналитическая теория, Теория влечений
Влияние на развитие личности
 культуры 43 сверстников 45
 семьи 43-44 социального класса 43
Воля к власти 174
Воображение 227
Вопросник 74-83, 88-89, 264-265, 292-294
 Айзенка 264-265
 атрибутивного стиля (ASQ) 76-78
 Модели 264-265
 нарциссической личности (NPI) 181
 переработанный личностный NEO (NEO-PI-R) 292-294, 300-313
 16-факторный личностный (16 P.F.) 274-277, 307-308
Восприятие 389-390
 и бессознательное 109-110
 Когнитивная сложность-простота 389-390
 подпороговое 109-110
 подсознательное 212-213
Воспоминания восстановленные 128
 и ложная память 128
Времени факторы 53-54, 543-544
Вторая сигнальная система 343
Выученная беспомощность 72-75

Тендерная роль 497
Генерализация 332-333
Генитальная стадия 134-135
Гипноз 159-160
Гуманизм 190-191

- Данные** 61-62
 вопросника (Q-данные) 274—288
 жизненные (L-данные) 59-63
 Источники 274—277
 наблюдения (O-данные) 59-63
 объективных тестов (OT-данные) 274
 самоотчетов (S-данные) 59-63
 тестов (T-данные) 59-63 Движение
 за человеческий потенциал
 .240-246 Депрессия
 460-461
 Информационный подход 512—514
 Терапия клиенто-центрированная 229
 Терапия социально-когнитивная
 460-462
- Детерминанты** 41
 внешние 47—48
 внутренние 47-48
 генетические 41-43, 269, 295-300
 средовые 42-43
- Детерминизм** реципрокный 434—435 Дети
 Взаимоотношения с родителями 216-
 217, 354-357
 Преступность 433—434
 Психоанализ 179-180
 Эго-психология 219-221
- Диагностика** 92
 Исследования личности 92—93
 поведенческая 352-357
 Психоанализ 147-154
 Реп-тест 387-391
- Диспозиция**
 внутренняя 256
 вторичная 259-260
- Дифференцировка** 335
- Драйв** 39, 118
 вторичный 361
 первичный 361
- Женщины** 178
 Жетонная экономика 357—358
 Жизненный стиль 174
- Зависимость** *см. также* Алкоголизм,
 Пристрастие к употреблению нарко-
 тических веществ Классическое
 обусловливание 334—
 335, 340 Социально-когнитивная
 теория 468
 Защита перцептивная ПО
- Защитные механизмы** 120-129, 249-250
 Аннулирование 125
 Вытеснение 125-126
 Изоляция 123-125
 Искажение 213
 Отрицание 122-124, 213
 Проекция 120-121, 227
 Рационализация 125, 227
 Сублимация 129
 Фантазия 227
- Формирование** противоположной ре-
 акции 125 Здоровье 301 Знаковый подход
 355
 к диагностике 355—357
 Оперантное обусловливание 345—
 348, 355
- Идентификация** 134, 447
 Идентичность 135—137
 Идиографическое исследование 261
 Избегание 363-364
 Имитация 362
 Имплиcitная теория личности 500—503
 Инстинкт 100-101, 119, 131-135
 агрессии 119
 жизни 101-119
 сексуальный 119
 смерти 101-119
 Смещение 101-119 Интерпретация
 381, 384—387 *см. также*
 Конструирование познавательное
 Интерес социальный 174 Интроверсия
 176 Интроспекция 85 Информационный
 подход 488—530
 Атрибуция каузальная 500—502
 в сравнении с традиционными 521—
 522
 Имплиcitная теория личности 500—503
 Клинические приложения 508-515
 Примеры из практики 515—519
- Исследование личности**
 клиническое 69-70, 83-84
 корреляционное 75, 88—89
 лонгитюдное 187
 лабораторное 71-72, 86-87
 микроаналитическое 439
 релевантное 464—469
 Этика 67-68

Катарсис 100-101Когнитивная модель обработки информации *см.* Информационный подход

Когнитивная сложность-простота 389-393

Когнитивная теория конструкторов 376—400, 421-428

Когнитивное бессознательное 113-114

Когнитивные процессы 503-508

Когнитивные теории 39—42 *см. также*

Когнитивная теория конструкторов

Когниции 52-53, 430, 543

Коллективное бессознательное 175

Компетентности 440, 451—452

и убеждения в самоэффективности 472-473

Комплекс неполноценности 174

Конгруэнтность 231-233

Конструирование познавательное 381

см. также Интерпретация

Конструкт 377

и полюс различия 383-384

и полюс сходства 383—384

и Реп-тест 387-389

и теории личности 425

Психопатология 402-406

Система 402-406

Типы 384-387

Конфликт 157-159, 249-250

приближения-избегания 363-364

Культура 17

Большая Пятёрка 290—292

Информационный подход 519-521

Неофрейдизм 176-180

Психоаналитическая теория 176-179

Теория личности 42—43

Лексическая гипотеза 291-292

Либи́до 119

Лидерство 392

Личностные вопросники *см.* Вопросники

Личностные расстройства 301-302

Личностные типы 155—157

Личность

Базовые параметры 263-264

Большая Пятёрка 305—306

и ситуация 315-320

и физическое здоровье 159

Кросс-ситуативная устойчивость 316-317

Лонгитюдная устойчивость 314-315

Методы изучения 271-273

множественная 205-208

Определение 36

Основания для изучения 34—35

Структура 38-39

Локус контроля 75-77

интернальный 75—77

Исследования личности 75-77

экстернальный 75—77

Локус причинности 500

Маленького Ганса случай 163-167, 342-343

Маскулинность 174-175 Межличностные

отношения 176—179 Младенчество 137—140

Большая Пятёрка 295

Психоаналитическая теория 137—140

Теория привязанности 182-187

Моделирование 447

и направляемое участие 464

и отсрочка удовлетворения 449-452

символическое 464

Социально-когнитивная теория 447-452

Терапия социально-когнитивная 464-469

Мотивация 446-447 *см. также* Социально-когнитивная теория

Атрибуция каузальная 501-502

внутренняя 218—219

Движение за человеческий потенциал 240-246

Информационный подход 504-508, 525 компетентности 118

Обусловливание 344—345

удовольствия 39-40

Центрированная на человеке теория личности 218

Эго-психология 118

Мотивы 39

гедонистические 39

когнитивные 39

роста 39—40

Мультивариантный анализ 271-273

Мышления процессы 130-131 *см. также*

Когниции

Навыки 440 Надежность 65-66,

90 Наказание 217-219, 350-351

Направляемое участие 464—469

Нарциссизм 180-181

- Нарциссическая личность 180
 Наследственность *см.* Детерминанты генетические
 Настойчивость 443-446
 Научение 328—373, 546—547 *см. также*
 Социально-когнитивная теория
 Инструментальное 361—362
 Обусловливание классическое 331—333
 Обусловливание оперантное 345-358
 Общее представление 329—330
 Понятия 368-371 Теория «стимул—реакция» 358 через наблюдение 447
 Невротизм 263
 Неконгруэнтность 212
 Неофрейдисты 176-179
- Оговорки** 107-109 Обусловливание 331-333, 334-335
 инструментальное 361
 классическое 331-333, 340-350
 косвенное 449
 оперантное 345—348, 349
 Объектные отношения 180
 Ожидания 86-87
 дисфункциональные 460—463
 Социально-когнитивная теория 436—437
 экспериментатора 86—87
 Оно (Ид) 114-118
 Психоаналитическая теория 147-152
 Психопатология 157-158
 Операнты 348 Опыт 52-53
 и теория личности 53—54
 Психоаналитическая теория 137-140
 Теория привязанности 182—186
 Оральная личность 155 Оральная стадия 131 Оценка теорий 53-54
 Зона применимости 381—382
 Релевантность по отношению к эмпирическим исследованиям 56
 Фокус применимости 382
 Широта охвата 54—55
 Экономность 55-56
- Перенос** *см.* Трансфер
 Поведение
 Вариативность 277-280
 Диагностика 352-357
 и Я-концепция 50-51
 Изменение 159—161
 Обусловливание оперантное 345-348
 ошибочное 352
 Стабильность 277
 суеверное 352
 Теория черт 277-280
 Терапия 337-340, 430-431
 целевое 352
 Подкрепление 349
 генерализованное 349
 Режим 349
 Подражание 362
 Подростки 295
 Большая Пятёрка 294-295
 Психоаналитическая теория 134-135
 Последствия 452
 косвенные 452
 продуцируемые человеком 452
 Социально-когнитивная теория 430—431
 Потребности 243
 в позитивной оценке 215-231
 Иерархия 240-244
 Предсознательное 106—107
 Приближение 363-364
 Привычка 360 Привязанность 182, 186-188
 как система 182-187 Принцип удовольствия 102 Пристрастие к употреблению наркотических веществ 334-335, 340, 468
 см. также Алкоголизм, Зависимость
 Причины внутренние 538-539 Прототип 491 Психоанализ 146—194
 Диагностика 147-154
 Психопатология 154—163
 Случаи из практики 163-174
 Психоаналитическая теория 105-144, 146-195, 173-194
 Адлера 173—174
 в сравнении с когнитивной теорией личности 421—422
 в сравнении с социально-когнитивной теорией 474-475
 Неофрейдисты 176-179
 Психосоциальные стадии 135—137
 Фрейда 99-102
 Юнга 175-176
 Психотизм 263

- Психопатология 47, 137-133, 154-159, 227-230, 268-269, 350-352, 362-364, 511-515, 551-552
Пятифакторная модель 287, 301—303
см. также Большая Пятерка
- Различия индивидуальные** 35-36, 290-293, 496
Разусловливание 337, 339—340
Реакция 348
 Диапазон 45
 и стимул 360—361
 на стресс военных сражений 70—71
 условная эмоциональная 336
 Формирование 123-125
Регрессия 154 Роль 279
- Самоактуализация** 208-209, 215-216
Самовозвеличивание 505—506
Самообман 123-125
Самооценка 204, 216
 Источник 498-499
Самоподкрепление 440-441
Саморегуляторы 506-507
Саморегуляция 440—441
Самосознание 232
Самозффективность 439, 441-446, 465 и депрессия 460—461 и здоровье 461—463 и тревога 460
Сверх-Я (Супер-эго) 114-118
Свободных ассоциаций метод 101, 160
Семантический дифференциал 205-206, 237-238
Симптом
 в психоанализе 157—158, 164—166
Синдром приобретенного иммунодефицита *см.* ВИЧ-инфекция, СПИД
Систематическая десенсилизация 340—341, 464
Ситуация 490-500 *см. также* Социально-когнитивная теория
 Информационный подход 490—495 и теория научения 366
Сновидений толкование 160—161
Согласованность 49-50, 539-540 *см. также* Я-согласованность поведения 49-50, 539-540 поведения и Я 50-51, 540-542 личности 437-438
- Сознательное 106, 118
Социально-когнитивная теория 430-431
СПИД 444 *см. также* ВИЧ-инфекция, Синдром приобретенного иммунодефицита
Среда 46-47
 и генетические детерминанты 46—47
 Теория личности 42—43 Теория научения 366
Стабильность долговременная 315-316 *см. также* Большая Пятерка
Страх 395, 448-450, 466 *см. также* Тревога, Фобии
Страх кастрации 132—135 *см. также* Фобии
Стремления компенсаторные 173—175
Стресс 510
 Вакцинация 510-511
 Информационный подход 509-511
 Клинические приложения 509-511
 Способы совладения 510 военного сражения 70—71
Суицид 405
Суперфакторы 258
Схема 490
- Теория** *см. также* Психоаналитическая теория, Социально-когнитивная теория, Теория черт, Феноменологическая теория личности влечений 118-119
 классического обусловливания 331—332
 объектных отношений 180—182
 привязанности 181-186 роста и развития 215, 220 «стимул — реакция» 358—364 фиксированного целого 220-221
Теория черт 256-284, 546-547
Терапия
 групповая 239—240
 депрессии 513
 клиенто-центрированная 233—234
 когнитивная 514-515
 личных конструктов 406-411, 414-416
 поведенческая 268, 337, 339-342, 353-358, 364, 367-368
 Психоанализ 97-144 рационально-эмотивная 512—513 социально-когнитивная 458-485 фиксированных ролей 408-409, **413—414**

- Тест
 избегающего поведения (ВАТ) 464—465
 незаконченных предложений 118
 репертуарный ролевых конструктов (Реп-тест) 387-391, 414-416
 Тесты проективные 147, 152—154, 171, 172-173
 Роршаха 147-150, 168-170
 тематической апперцепции (ASQ) 147, 150-152
 Трансфер 161-163, 407
 Тревога 120-121, 249-250, 342-343, 394-397 базовая 177
- Убеждения** 436—439
 Угашение 333
 Угроза 395 *см. также* Тревога
 Индекс Угрозы 396-397 Условный рефлекс 332-335 *см. также* Обусловливание
 Устойчивость
 во времени 316
 кросс-ситуативная 316—317, 318
 лонгитюдная 315—316
- Факторный анализ** 262—263, 322
 Фаллическая стадия 132
 Фаллический характер 156—157
 Фемининность 175-176
 Феноменальное поле 200
 Феноменологическая теория личности 196—223 *см. также* Феноменологический подход
 Феноменологический подход 196-197, 246-248
 Фиксация 154
 Фобии 163-166, 333-340, 448-450, 466 *см. также* Страх
 Фрейдизм 47 *см. также* Психоанализ
 Функциональный анализ 353
- Цели** 438-441
 Центрированная на человеке теория личности 196—223
- Человек**
 и ситуация 315-320
 как энергетическая система 102-103
- Человеческая природа 47, 102—104, **190—191**, 199-200, 277-280, 297-330, 434-435, 479, 537-538
 Черты 257 *см. также* Большая Пятерка, Пятифакторная модель Виды 273-274 вторичные 259 Измерение 261-263 как наследственные характеристики 295-298
 кардинальные 259—260
 центральные 259
 Чувства 277-280
- Эволюционная точка зрения** 298—299
 Эдипов комплекс 132-135
 Экзистенциализм 190-191, 244-246
 Экстраверсия 176-178, 288-290 Эмоция 42-43, 444-445, 518, 525-526 *см. также* Аффект
 Подавление 159
 Эмпатия 231 Эрги 277
 Эрогенные зоны 131
 Эффект
 ожиданий экспериментатора 85
 требуемых результатов 84
- Я (Ego)** 114-119
 Психоаналитическая теория 114—119
 Психопатология 157 Я (self) 114-118, 178, 201-202, 248-249 *см. также* Самосознание, Я-концепция, Я-схема
 возможное 506-507
 групповое 520
 идеальное 202, 204-205, 228-229
 множественное 207
 Конгруэнтность 212
 Согласованность внутренняя 211-212
- Язык**
 Большая Пятерка 288-292
 и конструкты 385
 и ощущения 386 Я-концепция 459—460
 Методы измерения 202
 Я-согласованность 213-214
 Я-схема 496-500