

5

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 доверху 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 пытаюсь 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 Роджерса 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 мать 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 рожерианской 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, реагирует 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 совпало 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 восприятия 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 роджерсианскому 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 люби-

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 (Chodoroff, 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. Коротко 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 жульничать, 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 исказить 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.

6

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 Голдштейн, 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 подержанней 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 саморегуляцией, 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 высококлассные 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 злоупотребляют 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 роллерианской теории такие исследования не проводились, некоторые современные эксперименты в этой области имеют отношение к идеям Роллера. 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 низким 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 доступными 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 пи 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: (*Мяко*) 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*).

p. 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.

p. 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 эне-

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 неприкаемым 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 незаменим. 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 аномия; 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 рожерианского 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, подействовав 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 ГОВОРIT 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, роджерсианское 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 & Lavallee, 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

Роджерсианская 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 роджерсианцами 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 убежать 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 феноменологии и стремлениях, внутренних 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.

7

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 по-
ведения

• Обсуждение подхода Айзенка
ФАКТОРНО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ПОДХОД
РАЙМОНДА Б. КЭТТЭЛЛА (1905-1998)

• Взгляды Кэттэлла на науку

• Теория личности, разработанная
Кэттэллом

- • Виды черт
- • Источники данных: L-дан-
ные, Q-данные и OT-данные
Резюме
- • Стабильность и вариатив-
ность 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 нервозно 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 «нервозность», 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-

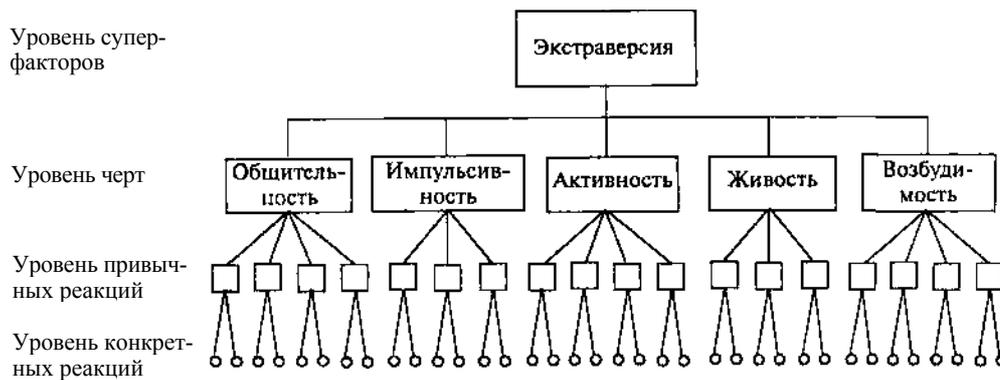


Рис. 7.1. Диаграмма иерархической организации личности. (Взята из: Eysenck, 1970.)

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. Кэттэлла.

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?	—	—

Примечание. Приведенные выше вопросы обрабатываются следующим образом: *Экстраверсия*: 1 — Да, 3 — Нет, 6 — Да, 9 — Нет; *Невротизм*: 2 — Да, 5 — Да, 7 — Да, 10 — Да; *Шкала лжи*: 4 — Нет, 8 — Да.

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 валялись 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 предрасположены 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 разнаяйцовых 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, на меренно 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 обзоров 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 Кэттэлл 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. Кэттэлл 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, Кэттэлл 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 Кэттэлла, однако некоторые влияния кажутся очевидными. Во-первых, интерес Кэттэлла 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 Кэттэлла 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 Кэттэлла. 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, Кэттэлл попытался создать классификацию переменных для экспериментальных исследований личности. Кэттэлл надеялся, что применение факторного анализа приведет психологию к открытию ее собственной периодической системы элементов.

Взгляды Кэттэлла на науку

Кэттэлл 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 (<u>к целостной личности</u>)

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 OT-данные

Как выявить глубинные черты, которые отвечают за многообразные реакции на разнообразные ситуации? Где искать наши строительные блоки? Кэттэлл 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 (*OT-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 — OT-данные — включает миниатюрные поведенческие ситуации, в которых испытуемый не догадывается о существующей связи между реакцией и той характеристикой личности, которая подлежит измерению. По Кэттэллу, 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 Кэттэлл 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 Кэттэлл придумывал неологизмы, такие, как «urgency»**, 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. Кэттэлла 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. Жамкочьян (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 «urgency» используется Кэттэллом 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 OT-данных, Кэттэлл впоследствии сосредоточил усилия на структуре личности, получаемой на материале OT-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 OT-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 OT-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 выказывают 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 P.F., применяется во многих областях, где нужен профессиональный отбор.

Источники: *Psychology Today*, February, 1983; Holland, 1985.

удовлетворению нескольких мотивов одновременно, и усилия по удовлетворению sentiments 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 sentiments, связанные с attitudinami, 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 валидность™ 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.

OT-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, Кэттэлла 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, р. 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>
Беспокойный, нервозный, эмоциональный, неуверенный, неадекватный, ипохондрический	<p>Невротизм (N)</p> <p>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</p>	Спокойный, расслабленный, неэмоциональный, выносливый, уверенный, довольный собой
Общительный, активный, разговорчивый, ориентированный на людей, оптимистичный, любящий повеселиться, ласковый	<p>Экстраверсия (B)</p> <p>Измеряет широту и интенсивность межличностных взаимодействий; уровень активности; потребность во внешней стимуляции; способность радоваться жизни</p>	Сдержанный, трезво мыслящий, нежизнерадостный, отчужденный, ориентированный на дело, тихий, незаметный в компании
Любопытный, с широкими интересами, творческий, оригинальный, нетрадиционный, с богатым воображением	<p>Открытость опыту (O)</p> <p>Измеряет активный поиск нового опыта и признание его самостоятельной ценности; терпимость к чужому, непривычному и исследовательский интерес к нему</p>	Связанный условностями, приземленный, с ограниченными интересами, не обладающий ни художественным, ни аналитическим складом ума
Мягкосердечный, доброжелательный, доверчивый, услужливый, великодушный, легковверный, прямой	<p>Доброжелательность (A)</p> <p>Измеряет качество отношения человека к другим людям на всем континууме от сочувствия до враждебности в мыслях, чувствах и действиях</p>	Циничный, грубый, подозрительный, некооперативный, мстительный, безжалостный, раздражительный, манипулирующий другими
Организованный, надежный, усердный, самодисциплинированный, пунктуальный, педантичный, аккуратный, честолюбивый, настойчивый	<p>Сознательность (C)</p> <p>Измеряет степень организованности, настойчивости и мотивированности индивида в целенаправленном поведении. Противопоставляет людей надежных и требовательных тем, кто апатичен и не тщателен в работе</p>	Нецелеустремленный, ненадежный, ленивый, беспечный, небрежный, нерадивый, слабовольный, любящий наслаждения

Источник: Costa & McCrae, 1985, p. 2

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 к воображению	1	2	3	4	5	6	7	8	9	с богатым 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 к размышлению (нерефлексивный)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	склонный к размышлению (рефлексивный)
неискушенный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	искушенный
	Очень		Умерен- но		Ни то, ни дру- гое		Умерен- но		Очень	

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.И.-вопросник Айзенка и кэтгэлловский 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 x 6 граней x 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 оценки 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. Причем 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 старшекласников 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 Кэтгэлл 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 реакции 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.)

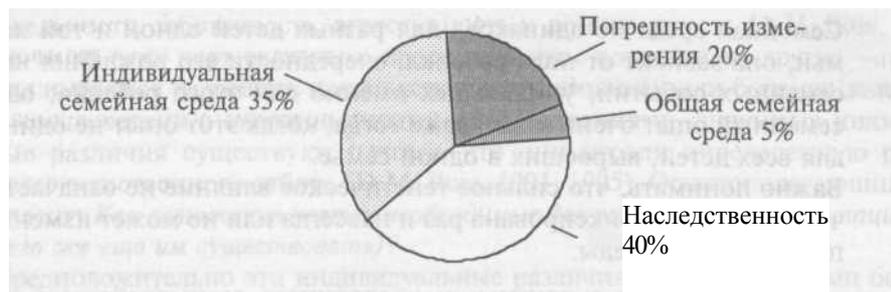


Рис. 8.1. Процент индивидуальных различий личностных характеристик, обусловленный генетическими факторами, влиянием общей семейной среды, индивидуальной семейной среды и погрешностью измерения (Dunn & Plomin, 1990, p. 50). © 1990, by Basic Books, a division of HarperCollins Publishers, Inc.

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 «заботать» Х или X попытается «заботать» 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 (однойцовые) 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» (p. 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, p. 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*

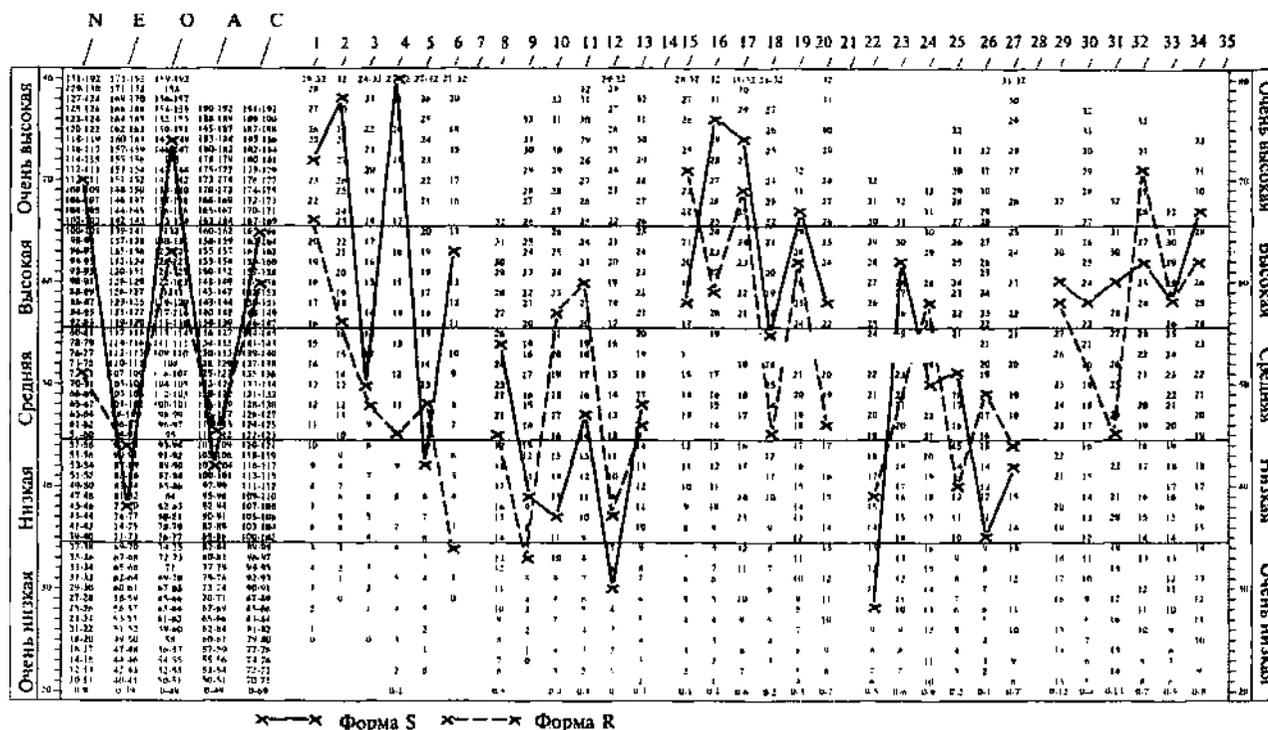
Примеры конкретных случаев нечасто встречаются в литературе по теории черт, несмотря на то что занимается она как раз индивидуальными различиями. С появлением NEO-PI-R мы получили описания конкретных индивидов с позиции психологии черт. Как уже сообщалось в этой главе, NEO-PI-R — это вопросник, содержащий 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-граней *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 P.F.: черты, выделенные с помощью факторного анализа

Теперь вернемся к случаю Джима и посмотрим, как его личность выглядит в зеркале личностных вопросников. Начнем с *вопросника 16P.F.*, разработанного Кэттэллом. Джим заполнил обе формы (А и В) вопросника. Приведенное ниже описание личности Джима было сделано психологом, который оценивал результаты по вопроснику 16 P.F., 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 P.F. 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 не хватает 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 обнаружались 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 P.F., 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 P.F., 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 P.F., 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 P.F., 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 P.F., не говорят нам ничего о природе конфликтов Джима и о том, как он пытается справиться 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 «высочить 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 предрасположенности *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? Странники 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 сохраняют 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; Loevinger & 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: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СЛАВЯТСЯ СВОИМИ ОПОЗДАНИЯМИ?

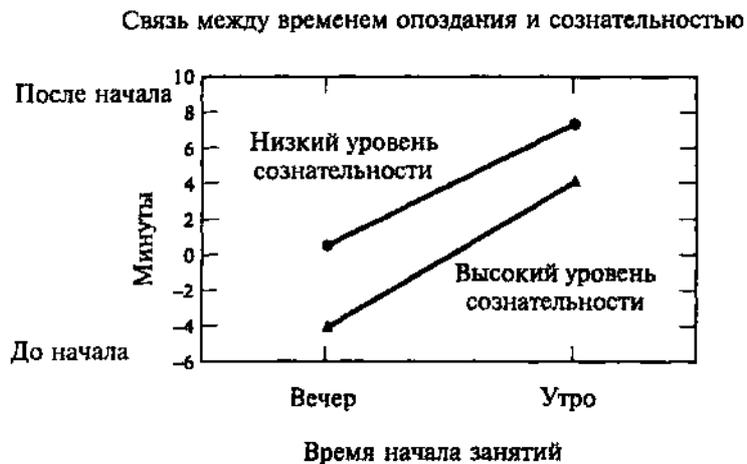
«На другой день пять человек опоздали на занятия. В этом не было бы ничего страшного, если бы не то, что занятия, на которые они опоздали, проводились на тему, как научиться не опаздывать. Курс под названием "Никогда больше не опаздывать" проводился по специальной программе обучения один раз в месяц в одном из отелей Сан-Франциско... Делла, водитель грузовика, сказала, что она опаздывает на работу всю свою жизнь. Если она опаздывает 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, детерминируется 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 Оллпорт 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 разнояйцовых близнецов, а не такое, как у однояйцовых (идентичных). (Примеч. пер.)

наблюдателю психологических особенностей — индивидуальные различия в мотивации, в эмоциональных переживаниях и аттитюдах (А.Н. Buss, 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. Buss, 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 Тепло*.

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 (O-C-E-A-N), 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 десенситизация
- Реинтерпретация случая Маленького Ганса
- Дальнейшее развитие теории

**ТЕОРИЯ ОПЕРАНТНОГО ОБУСЛОВЛИВАНИЯ,
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 «стимул—реакция»
 - • Структура
 - • Процесс
 - • Рост и развитие
 - • Психопатология

Типы конфликтов

**СРАВНЕНИЕ ТЕОРИЙ НАУЧЕНИЯ С
РАНЕЕ ИЗЛОЖЕННЫМИ ПОДХОДАМИ К
ЛИЧНОСТИ**

КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

- Достоинства подходов теорий научения к личности
- Недостатки подходов теорий научения 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, p. 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 укусила 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 возникла 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 умонастроение 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

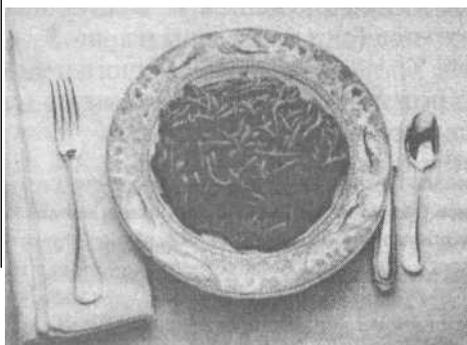
С ЧЕМ СВЯЗАНО ТО, ЧТО ОДНА ПИЩА ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ, А ДРУГАЯ ВЫЗЫВАЕТ ОТВРАЩЕНИЕ?

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 контрбусловливания конкурирующей (противоположной) реакции. Другими словами, терапия означает выработку условных реакций, которые уничтожают либо тормозят тревогу. Для контрбусловливания 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 контробусловливания. 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 изоциренно, 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* — бордюры; *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, p. 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.)

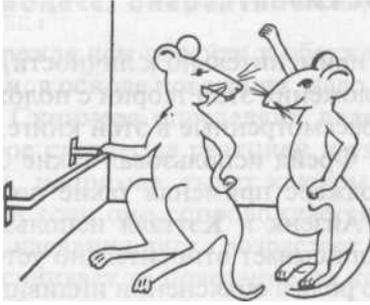


Рис. 9.2. «Пряатель, я выработал у этого парня условный рефлекс! Каждый раз, когда я нажимаю на рычаг, он бросает мне еду» (Skinner, 1956).

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 Кэттэлл 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). Суеверное 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 предсудительного 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 предсудительное 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 предсудительных действий во время часовых сеансов, проводимых у него дома два-три раза в неделю. Чтобы быть уверенными в высокой надежности, или хорошей согласованности записей предсудительных 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.)

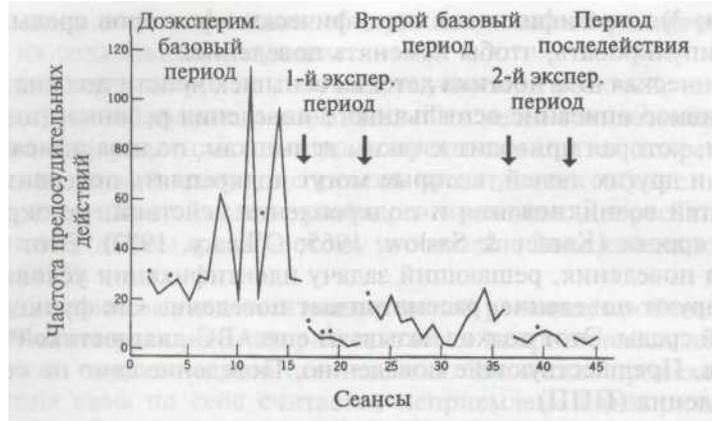


Рис. 9.3. Число 10-секундных интервалов (в одночасовом сеансе), в ходе которых наблюдалось предосудительное поведение. Точками отмечены сеансы, на которых проверялась надежность наблюдений (Hawkins et al., 1966).

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 последовательности), 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: Wierson and Forehand, 1994.

которые за ним стоят. То есть, иначе говоря, при этом подходе высок уровень интеллектуального опосредования в умозаключениях, 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, умозаключений 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» (S—R). При этом S—R-теория обрела систематизированный вид и влияние даже раньше, чем скиннеровский подход. Некоторое время оба подхода — и оперантный, и S—R 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 интересо-

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) активизирует 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
<ol style="list-style-type: none"> 1. Привержены систематическим исследованиям и разработке теории. 2. Признают значительное влияние ситуации и параметров среды на поведение. 3. Исповедуют прагматический подход к терапии, который может привести к новым важным открытиям. 	<p>Упрощают личность и пренебрегают важными феноменами. Отсутствует единая унифицированная теория; имеется разрыв между теорией и практикой.</p> <p>Предполагаемая эффективность терапии нуждается в дополнительных подтверждениях.</p>

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 разворачиваться 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 десенсицизация (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, АВС-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.

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.

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 десенситизации. При систематической десенситизации

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; контрбусловливание; позитивное подкрепление; подражание; систематическая десенсибилизация; модификация поведения	Питер; интерпретация случая Маленького Ганса

происходит контрбусловливание воображаемых 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 связей «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.