

10

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: теория личных конструктов, разработанная Джорджем А. Келли

**ДЖОРДЖ А. КЕЛЛИ (1905-1966): ПРЕД-
СТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ**

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА ЧЕЛОВЕКА

**ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И
ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ
ДЖОРДЖЕМ А. КЕЛЛИ**

• Структура

- Типы конструктов
- Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)

- Когнитивная сложность-простота

• Процесс

- «Предвосхищение событий: прогнозирование будущего
- Тревога, страх и угроза
- Резюме взглядов на процесс

• Рост и развитие

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы только что закончили чтение романа, доставившее вам большое наслаждение. Взмолвленный, вы звоните другу, чтобы порекомендовать ему книгу, рассказать о потрясающих деталях в описаниях персонажей и ситуаций. К вашему разочарованию, ваш друг сообщает, что уже читал ее и, что еще хуже, эта книга ему совершенно не понравилась! Как это возможно? А он заявляет, что ему кажется, что сюжет выстроен слабо, действие разворачивается не динамично. Вы оба читали одну и ту же книгу, но прочли разное. Вы оба обращали внимание на разные аспекты рассказанной истории, и каждый из вас *конструировал* свою собственную *личную* интерпретацию прочитанного.

Именно этому посвящена *теория личных конструкторов*, разработанная Джорджем Келли: как каждый индивид уникальным образом воспринимает, интерпретирует и концептуализирует мир. Все мы конструируем этот мир по-разному, подобно тому, как вы и ваш друг по-разному прочли книгу. В клинической когнитивной теории Келли человек рассматривается в качестве *ученого*, который создает теорию (*систему конструкторов*), чтобы понять мир и прогнозировать события. Самый важный вклад в диагностику личности Келли сделал своим *Реп-тестом*. Реп-тест — это процедура, предназначенная для извлечения системы личных конструкторов индивида, помогающая тем самым понять его личность.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. В чем люди уподобляются ученым в своем психологическом функционировании?
2. В какой степени личность определяется тем, как человек конструирует мир? То есть если вы узнали, как индивид сконструировал или интерпретировал события, будете ли вы знать, что он представляет собой как личность?
3. Можно ли говорить о мотивированном поведении в терминах, отличных от фрейдовской модели снижения напряжения—стремления к удовольствию или от роджерсовской модели самоактуализации?
4. Как ведут себя люди в непредсказуемых ситуациях? Стремятся ли они к полной предсказуемости, даже если это означает потенциальную монотонность или скуку?

В предыдущих главах обсуждались две клинические теории личности — психодинамическая теория Фрейда и феноменологическая теория Роджерса. Обе теории появились из клинических контактов с пациентами; обе опираются на индивидуальные различия; обе считают, что индивиды характеризуются некоторой согласованностью во времени и в разных ситуациях, и обе воспринимают человека как целостную систему. Фрейд и Роджерс пытались понять, предсказать, концептуализировать поведение и влиять на него, не разделяя человека на части, слабо связанные между собой. Несмотря на то общее, что их объединяет, эти две теории были представлены как разные подходы к личности.

В этой главе мы изучаем третью теорию, представляющую клинический подход к пониманию личности. Теория *личных конструктов*, разработанная Джорджем Келли, как и теории Фрейда и Роджерса, возникла главным образом из терапевтических контактов с пациентами. Подобно теориям Фрейда и Роджерса, теория личных конструктов Келли подчеркивает целостность личности. Как заметил Келли, основной предмет теории личных конструктов — отдельный человек, индивид, а не какая-нибудь его часть, не группа людей и не конкретный процесс, выхваченный из поведения человека. Клиницист, разделяющий теорию личных конструктов, не может делить клиента на части и сводить его проблему к одной-единственной теме. Напротив, клиницист должен изучать пациента с нескольких точек зрения одновременно.

Хотя эти особенности характерны и для других клинических теорий, однако теорию Келли отделяет от теорий Фрейда и Роджерса огромная пропасть. Теория Келли интерпретирует поведение в *когнитивных* терминах, т.е. она занимается способами, которыми мы воспринимаем события, способами, которыми мы интерпретируем эти события в соответствии с уже существующими знаниями, и способами, которыми мы действуем в соответствии с этими интерпретациями. Для Келли конструкт — это способ восприятия или интерпретации событий. Например, понятия «плохой-хороший» — это конструкт, который часто используют люди, когда они обсуждают какие-то события. Личная система конструктов человека состоит из имеющихся у него конструктов, или способов интерпретации событий, и связей между этими конструктами*.

Как можно охарактеризовать теорию Келли, особенно по отношению к другим теориям личности? Это немалая проблема, поскольку специалисты интерпретировали эту теорию самыми разнообразными способами, а сам Келли отказывался приклеивать к ней какой-либо ярлык. Теорию Келли считают феноменологической, поскольку она занималась способами, которыми индивид конструирует мир. Но ее также воспринимали и как экзистенциальную, поскольку она провозглашала человека активным агентом в его взаимоотношении с окружающей действительностью. А в связи с тем что подход Келли к терапии делает упор на то, что люди могут *делать*, чтобы изменить свой образ *мыслей*, теорию личных конструктов иногда называли и поведенческой (бихевиоральной). А поскольку теория подчеркивает важность взаимодействия между элементами индивидуальной системы конструктов и поскольку, как отмечалось, Келли смотрел на человека как на активного в своих взаимодействиях с миром деятеля, теорию конструктов можно было бы отнести и к динамическому подходу. Хотя Келли действительно считал свою теорию динамической, как правило, он отказывался наклеивать на нее тот или иной ярлык (Winter, 1992).

В этой книге мы рассматриваем теорию личных конструктов как когнитивный подход к личности. Следовало бы заметить, что Келли отвергал термин

* Словосочетание «personal construct», обозначающее основное понятие теории Дж. Келли, мы переводим на русский язык словами *личный конструкт*. Определение *личный* указывает на принадлежность конструкта данному конкретному человеку в качестве своеобразной интеллектуальной собственности.

Данный перевод является более точным, чем распространенное в отечественной литературе словосочетание «личностный конструкт». (Примеч. науч. ред. и пер.)

«когнитивный» из-за того, что, по его мнению, он имеет слишком узкий смысл и подразумевает искусственное разделение между познанием (мышлением) и аффектом (чувством). Несмотря на это, самой популярной классификацией теории Келли остается все-таки когнитивная, и на то существуют достаточно веские причины (Neimeyer, 1992; Winter, 1992). Теория Келли — это конструктивистская теория, т.е. она подчеркивает, что мир познавательного конструируется человеком. А это когнитивный процесс. Обращая внимание на то, как индивид приписывает (атрибутирует) значения событиям, и на попытки человека прогнозировать события, теория личных конструктов четко обнаруживает свою когнитивную природу. Еще одна причина, которая позволяет отнести теорию Келли к когнитивным теориям, и причина, по которой она рассматривается в нашей книге именно с этой точки зрения, состоит в том, что она явно предвосхитила более поздние когнитивные направления в теории личности. Большая часть современной теории личности, так же как и современная психология вообще, стала более когнитивной. В последующих главах книги многие из этих открытий и тенденций будут описаны подробно, и теория Келли служит мостиком к ним. Таким образом, как заметил один из сторонников теории личных конструктов, «по счастливой иронии судьбы, по мере старения теории Келли суждено становиться все более современной» (Neimeyer, 1992, p. 995).

Итак, в этой и следующей главах мы рассмотрим теорию личности, выросшую, по преимуществу, из клинического опыта, теорию, которая имеет отчетливое сходство с некоторыми, уже рассмотренными теориями и которая тем не менее отличается от них своим когнитивным акцентом. Как уже говорилось, создатель этой теории настаивал на том, что ее нельзя отнести ни к одной из известных психологам категорий. Вместо этого Келли предложил нам осмыслить его теорию в новых терминах, точно так же, как он осмелился переконструировать, т.е. реинтерпретировать, саму психологию. Это был сильнейший вызов, труднейшая задача, которая одновременно и вдохновляла, и пугала. Но, как мы увидим, эти чувства — это как раз тот материал, из которого, как предполагал Келли, и «соткан мир», так что мы тоже можем настроиться на эту грандиозную задачу.

ДЖОРДЖА. КЕЛЛИ (1905-1966): ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРА ТЕОРИИ

О Келли написано гораздо меньше, чем о Фрейте и Роджерсе, но мы кое-что знаем о его характере и его прошлом из написанных им работ. Он, видимо, сам был таким, каким побуждал быть других, — отважной душой, которая не боится неортодоксальных мыслей о человеке и смело бросается осваивать неизвестное. Философские и научные взгляды Келли частично выросли из разнообразия его опыта (Sechrest, 1963). Келли вырос в Канзасе и начал свое первое образование там же, во Френдз университете, а затем продолжил его в Парк Колледже в штате Миссури. В аспирантуре он учился в Канзасском университете, в Университете Миннесоты и в Эдинбургском университете, а докторскую степень получил в Университете штата Айова в 1931 г. Он создал в Канзасе

передвижную клинику на колесах, работал психологом в авиации во время Второй мировой войны, а затем занимал должность профессора психологии в Университете штата Огайо и Брэндайском университете.

Первый клинический опыт Келли получил в муниципальных школах Канзаса. Именно там он обнаружил, что учителя, недовольные своими учениками, направляли их в его передвижную психологическую клинику, однако претензии в адрес учеников, похоже, многое говорили о самих учителях. Вместо того чтобы проверять жалобы педагогов, Келли решил попытаться взглянуть на них как на выражение их конструктов или как на их интерпретацию событий. Например, если учитель жаловался, что ученик ленится, Келли не анализировал ученика, чтобы решить, прав ли учитель в своем диагнозе; вместо этого он пытался понять, как действует ребенок и то, каким образом учитель воспринимает эти действия, т.е. как он их конструирует, что это приводит к жалобам на лень. Это было существенное переформулирование проблемы. С точки зрения практики, это требовало анализа учителей в той же мере, что и учеников, и существенно расширяло возможности решения проблем. Более того, это привело Келли к выводу, что абсолютной, объективной истины не существует: события обретают определенное значение только тогда, когда они конструируются или интерпретируются индивидом.

Таким образом, Джордж Келли был человеком, который отказывался делить вещи на белые или черные, верные или неверные. Он был человеком, которому нравилось приобретать новый опыт, который не признавал абсолютной истины и поэтому чувствовал, что он волен переинтерпретировать, или переконструировать, явления; он был человеком, который бросил вызов понятию объективной реальности и поэтому обрел возможность играть в мире воображаемого; человеком, который воспринимал события как происходящие с конкретными людьми и потому интересовался интерпретацией данных событий этими людьми; он был человеком, который считал свою собственную теорию лишь первым приближением и потому мог бросить вызов представлениям, принимаемым другими как непреложный факт, человеком, который, исследуя неизведанное, в полной мере испытал фрустрацию и вызов, угрозу и радость.

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА ЧЕЛОВЕКА

Все теории личности неявно содержат допущения о природе человека. Часто эти допущения могут быть раскрыты только в том случае, если мы специально изучаем, почему автор исследует один феномен, а не другой, и если мы анализируем, как ученый выходит за рамки полученных данных, привнося в них значения, имеющие отношение к его собственному жизненному опыту. Что касается Келли, то его взгляды на природу человека, как правило, эксплицитны. Фактически, он начинает изложение психологии личных конструктов с представления своих взглядов на человека. Основное предположение, которое делает Келли о человеческой природе, заключается в том, что каждый человек по своей природе — ученый-исследователь. Ученый стремится предвидеть и

контролировать явления. Келли считает, что психологи, действуя как ученые, стремятся предсказывать и контролировать поведение, но чего они не предполагают, так это того, что их испытуемые действуют аналогичным образом. Келли так описывает эту ситуацию:

Психолог как будто говорит себе: «Я, будучи психологом и поэтому ученым, провожу этот эксперимент, чтобы улучшить предсказуемость и контроль над определенными феноменами человеческого поведения; но мой испытуемый, будучи просто человеческим организмом, обычно побуждается неотвратимыми влечениями, заполняющими его целиком, или, другими словами, он жаждет убежища и пищи».

Источник: Kelly, 1955, p. 5

Ученые создают теорию, проверяют гипотезы и взвешивают экспериментальные доказательства. Келли считал, что в равной мере это можно сказать и в отношении всех людей. Как отмечалось в главе 1, все люди переживают события, обращают внимание на сходство и различия в этих событиях, формулируют понятия, или конструкторы, чтобы упорядочить явления, и на основе этих конструкторов стремятся предвосхитить события. В этом смысле все люди — ученые.

Взгляд на человека как на ученого влечет за собой целый ряд важных выводов. Во-первых, это ведет к представлению о том, что мы существенным образом ориентированы на будущее. «Именно будущее мучает и соблазняет человека, а не прошлое. Все время он стремится заглянуть в будущее через окно настоящего» (Kelly, 1955, p. 49). Во-вторых, этот взгляд заставляет предположить, что мы обладаем способностью «репрезентировать» среду, а не просто реагировать на нее. Точно так же как ученые могут создавать альтернативные теоретические формулировки, так и индивиды могут интерпретировать и реинтерпретировать, познавательно конструировать и переконструировать окружающую их среду. Жизнь — это репрезентация, или познавательное конструирование реальности, и это позволяет нам создавать и пересоздавать самих себя.

Одни люди могут смотреть на жизнь под разными углами зрения, тогда как другие «зацикливаются» на однажды сложившейся интерпретации. Тем не менее все люди могут воспринимать события только в рамках определенных категорий (конструкторов), которые им доступны. Пользуясь языком Келли, мы вольны познавательно конструировать события, но наши интерпретации связывают нас по рукам и ногам. Таким образом, мы приходим к новому пониманию свободы воли и детерминизма. По Келли, мы одновременно *и* свободны, *и* детерминированы. «Система личных конструкторов дает ему [человечеству] как свободу решений, так и ограничения действий: эта система дает свободу потому, что она позволяет ему иметь дело со значениями событий, а не беспомощно подчиняться этим событиям, а ограничения она ставит потому, что человечество никогда не сможет сделать выбор за пределами того мира альтернатив, который само создало для себя» (Kelly, 1958a, p. 58). Загнав себя в «рабство» этими познавательными конструкциями, мы способны вновь обрести свободу, если будем снова и снова реинтерпретировать окружающую среду и жизнь в целом. Таким образом, мы перестаем быть жертвами прошлой истории или нынешних обстоятельств, если только не захотим интерпретировать себя именно таким образом.

ВЗГЛЯДЫ КЕЛЛИ НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Многие идеи Келли, включая его взгляды на науку, базируются на философской позиции **конструктивного** альтернативизма. Согласно этой позиции, нельзя открыть ни объективной реальности, ни абсолютной истины — их не существует. Вместо этого мы можем говорить о попытках конструировать события — интерпретировать явления, чтобы понять их*. Всегда есть альтернативные конструкции, из которых можно выбирать. Это верно как для ученого, так и для остальных людей, которые ведут себя как ученые. С точки зрения Келли, научное предприятие — это не открытие истины или, как мог бы предположить Фрейд, вскрытие того, что предварительно было спрятано в глубинах психики. Скорее это попытка разработать системы конструкторов, которые полезны для предвосхищения событий.

Келли беспокоили догматические тенденции в психологии. Он считал, что психологи верят в реальное существование таких конструкторов, как внутренние состояния и черты, не понимая, что это всего лишь «вещи», существующие в голове ученого. Если кого-то называют интровертом, мы склонны проверять, *действительно ли этот человек является интровертом*, вместо того чтобы проверять того, кто это утверждает. Позиция Келли, направленная против абсолютной «истины» и научной догмы, имеет огромное значение. Эта позиция позволяет придерживаться «открытой установки» («*invitational mood*»), при которой каждый волен допускать множество альтернативных интерпретаций одних и тех же феноменов и рассматривать предположения, которые на первый взгляд кажутся абсурдными. «Открытая установка» — необходимое условие для исследования окружающего мира как для профессионального ученого, так и для пациента, обращающегося за терапевтической помощью. Эта установка родни той, которая характерна для романиста-сочинителя, но там, где писатель публикует заведомо выдуманное и может даже и не беспокоиться о доказательствах, подкрепляющих его конструкции, профессиональный ученый стремится минимизировать придуманность мира и сосредоточиться на доказательствах.

Согласно теории Келли, именно свобода фантазии и открытой установки позволяет выдвигать и придумывать все новые гипотезы. На гипотезу нельзя так полагаться, как на установленный факт, но зато она позволяет ученому отслеживать все возможные следствия из нее, *как если бы* она была верна. Келли считал теорию гипотетическим выражением того, что уже установлено наблюдением, и того, что ожидается в будущем. Любая теория имеет свою **зону применимости**, задающую рамки той области явлений, которую может охватить тео-

* Глагол *to construe*, обозначающий процесс познавательного конструирования реальности, и существительное *construct*, обозначающее познавательный конструктор, являются ключевыми в изложении теории Дж. Келли. Однако в русском языке, в отличие от английского, процесс *познавательного* конструирования реальности, о котором говорит Келли, обозначается тем же глаголом «конструировать», что и процесс *физического* ее конструирования. Чтобы устранить в переводе двусмысленность, для описания познавательного конструирования реальности и его результатов мы часто используем термины «интерпретировать», «интерпретация» и другие близкие по смыслу слова. (Примеч. пер. и науч. ред.)

рия, и **фокус применимости**, указывающий на те точки внутри этих рамок, в которых теория работает лучше всего. Например, теория Фрейда имеет широкую зону применимости, интерпретируя почти все аспекты личности, но в ее фокусе находится понятие бессознательного и патологическое поведение. Теория Роджерса имеет более узкий диапазон применимости, а ее фокус направлен на Я-концепцию и на процесс личностного изменения. В фокусе применимости теории черт находится структура личности и широкие обобщения, касающиеся диспозиционных различий между индивидами. Различные теории имеют различные диапазоны и различные фокусы применимости.

С точки зрения Келли, все теории подвержены изменениям и преходящи. В конце концов теория модифицируется или отбрасывается, когда начинает неверно предсказывать поведение или просто перестает порождать новые предсказания. Как для ученых, так и для простых людей дело вкуса и стиля — как долго стоит держаться за теорию перед лицом противоречащей ей информации.

Взгляды Келли на науку не уникальны, но отличаются ясностью изложения и четко расставленными акцентами (рис. 10.1). Они имеют несколько ответвлений. Во-первых, так как «фактов» не существует и разные теории имеют разные зоны применимости, нам не нужно спорить, истинна ли теория А или теория Б: это просто разные конструкции. Во-вторых, подход Келли содержит критику чрезмерного увлечения измерением. Келли считал, что такое увлечение может привести к тому, что понятия будут восприниматься как вещи, а не как познавательные конструкции и психологи превратятся из ученых в техников. В-третьих, взгляды Келли на науку допускают использование клинического метода как антитезы эксперименту. Келли считал клинический метод полезным, потому что он говорит языком гипотез, способствует появлению новых переменных и, наконец, фокусируется на самых важных проблемах. В этом заключается четвертый существенный аспект представлений Келли о науке: следует концентрироваться на важных, значимых проблемах. По убеждению Келли, многие

1. Не существует ни объективной реальности, ни «фактов». В разных теориях содержатся разные конструкции (интерпретации) феноменов. Эти теории обладают различными зонами применимости и различными фокусами применимости.
2. Теории должны приводить к исследованиям. Однако чрезмерный перенос центра тяжести на измерение может оказаться серьезным ограничением и привести к взгляду на понятия как на «вещи», а не всего лишь как на репрезентации.
3. Клинический метод полезен, потому что порождает новые идеи и привлекает внимание к важным вопросам.
4. Хорошая теория личности должна помогать нам решать проблемы человека и общества.
5. Теории обречены на то, чтобы пересматриваться и отбрасываться.

Рис. 10.1. Некоторые компоненты представления Дж. Келли о науке.

психологи боятся заниматься тем, что может быть не признано наукой, и вследствие этого отказываются братья за важные аспекты человеческого поведения. Тем самым они перестают быть учеными и заниматься пониманием людей. Келли считал, что хорошая научная теория должна вдохновлять на изобретение новых подходов к решению проблем человека и общества.

И наконец, как уже отмечалось, Келли занимал твердую позицию против догм. Он сожалел, что многим ученым приходится тратить слишком много времени на то, чтобы развенчать притязания своих коллег и получить возможность предложить свою интерпретацию. Нужно отдать должное Келли, его чувству юмора, ощущению перспективы и полному отсутствию озабоченности по поводу защиты своей собственной работы, когда он пишет об одной из своих теоретических статей, что она содержит только «полуправды», и когда он рассматривает свою теорию как вклад в ее собственное будущее крушение. Именно эту теорию — теорию личных конструкторов — мы и начинаем сейчас обсуждать.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ, ПРЕДЛОЖЕННАЯ ДЖОРДЖЕМ А. КЕЛЛИ

Структура

В теории Келли ключевое структурное понятие, описывающее человека как ученого, — это понятие *конструкта*. Конструкт — это способ *конструирования*, или интерпретации, мира. Это понятие, которое использует индивид, чтобы разнести события по категориям и наметить курс поведения. По Келли, человек предвосхищает события, наблюдая за их паттернами и повторами. Человек переживает события, интерпретирует их, структурирует и наделяет их значениями. Переживая события, индивид замечает, что некоторые события имеют общие характеристики, которые отличают их от других событий. Индивид различает сходства и контрасты. Он наблюдает, что одни люди — высокие, а другие — низкие, что одни люди — мужчины, а другие — женщины, что есть вещи твердые, а есть — мягкие. Именно это конструирование сходства и контраста и формирует конструкт. Не будь конструкторов, жизнь была бы хаотична.

По меньшей мере три элемента необходимы, чтобы сформировать конструкт: два элемента должны восприниматься как похожие друг на друга, а третий элемент должен восприниматься как отличный от этих двух. Конструирование двух элементов как похожих формирует **полюс сходства** конструкта; их противопоставление третьему элементу формирует **контрастный полюс** конструкта. Например, наблюдая, как два человека помогают кому-то, а третий бьет кого-то, можно прийти к конструкту «добрый—жестокий», при этом добрый образует полюс сходства, а жестокий — полюс контраста. Келли придавал большое значение осознанию того, что конструкт строится на основе сходства—контраста. Это означает, что нам не понять природу конструкта, если мы будем использовать только полюс сходства или только полюс контраста. Мы не узнаем, что значит для человека конструкт «уважение», пока мы не установим, какие события человек относит к этому конструкту, а какие воспринимает как прямо

противоположные ему. Интересно, что, какие бы конструкты не использовались индивидом для описания других людей, потенциально они приложимы и к нему самому. «Никто не может назвать другого человека ублюдком, не начав в то же время и себя оценивать по этому параметру» (Kelly, 1955, p. 133).

Конструкт не представляет собой континуум из множества точек между полюсами сходства и контраста. Оттенки в конструировании событий создаются через использование других конструктов — таких, как конструкты качества и количества. Например, конструкт «черный—белый» в комбинации с конструктом количества дает четырехбалльную шкалу черного, слегка черного, слегка белого и белого (Sechrest, 1963).

Типы конструктов

Когда думаешь о конструктах, которые используют люди, это дает массу новой информации и вдохновляет на новые идеи. Как правило, конструкты вплетены в повседневную речь человека, хотя он может удивиться, узнав, что это всего лишь конструкты и что возможны другие, альтернативные способы видения мира. Задумайтесь, например, об элементах, которые составляют часть вашей собственной системы конструктов. Какие термины или характеристики вы используете, чтобы описать человека? Включает ли каждый термин свою противоположность, чтобы сформировать пару сходство—контраст, или в некоторых случаях один полюс конструкта отсутствует? Можете ли вы припомнить конструкты, которые используют знакомые вам люди, чтобы рассказать что-то о самих себе? Какие конструкты разделяются всеми представителями данного социального класса или данной культуры и не разделяются представителями других социальных слоев и культур?

Интересно посмотреть, не объясняет ли наличие подобных различий в системах конструктов часть трудностей в общении между группами? Давайте приложим эту идею к конкретной ситуации: можете ли вы представить себе конструкты, которые люди используют в межличностных отношениях и которые часто порождают проблемы в этих отношениях? Например, распространенной проблемой в супружеских отношениях является акцентирование партнерами конструкта «виновный—невиновный» в качестве центрального. Как правило, каждый из них доказывает, что именно он (или она) — «невинная» сторона, а «виноват» в неприятностях другой партнер. Оба могут первоначально воспринимать семейного консультанта как судью, который должен вынести приговор, а не как специалиста, который может помочь им увидеть вещи в ином свете или пересмотреть свои конструкты.

Другой пример касается одного приятеля, который однажды сказал мне: «Разве в любых отношениях нет проигравшего и победителя?» Этот человек, очевидно, не подозревал, что связка «победитель—проигравший» — это всего лишь возможный, но не необходимый конструкт. Другой человек, возможно, использовал бы конструкт «склонный—не склонный к компромиссам» или «отзывчивый—не отзывчивый». Столь различные конструкты могут приводить к весьма различным паттернам взаимоотношений. У многих супружеских пар возникают проблемы, потому что они интерпретируют свои отношения скорее в терминах власти и испытаний воли, а не в терминах помощи и сочувствия.

Таким образом, кажущиеся абстрактными конструкторы, оказывается, очень влияют на базовые аспекты нашей повседневной жизни.

Мы не должны из этой дискуссии делать вывод, что конструкторы вербальны или что они всегда доступны нам в вербальной форме. Хотя Келли придавал большое значение когнитивным аспектам человеческого функционирования (Фрейд назвал бы их сознательными), он также принимал во внимание и феномены, описанные Фрейдом как бессознательные. Келли не использовал конструктор «сознательное—бессознательное»; тем не менее он использовал другой конструктор — «вербальный—довербальный», чтобы иметь дело с явлениями, которые иначе пришлось интерпретировать как сознательные или бессознательные. **Вербальный конструктор** может быть выражен словами, тогда как **довербальный конструктор** — это конструктор, который используется даже в том случае, если у человека нет слов, чтобы выразить его. Довербальный конструктор усваивается еще до того, как у ребенка появляется речь. Иногда один полюс конструктора недоступен для вербализации, тогда он характеризуется как подводный. Если человек утверждает, что люди творят только добро, можно предположить, что другой полюс конструктора как бы утоплен, находится под поверхностью, так как человек в принципе должен осознавать наличие в мире и противоположных поступков, чтобы сформировать «хороший» полюс конструктора. Таким образом, конструкторы могут быть недоступны для вербализации, и индивид может быть не способен сообщить обо всех элементах, которые входят в его конструктор, но это не означает, что у индивида есть бессознательное. Несмотря на признание важности довербальных и подводных конструкторов, способы их изучения не были разработаны, и в целом эта область осталась неразвитой.

Конструкторы, используемые человеком для интерпретации и предвосхищения событий, организованы в систему. Каждый конструктор внутри системы имеет зону применимости и фокус применимости. Зона применимости конструктора охватывает все те события, к которым пользователь считает применение этого конструктора полезным. Фокус применимости конструктора охватывает те специфические события, к которым применение данного конструктора было бы *максимально* полезным. Например, конструктор «заботливый-не заботливый», который может быть приложен к людям во всех ситуациях, где речь идет о помощи (зона применимости), было бы наиболее полезно использовать в ситуациях, где требуются особая чувствительность к нуждам людей и особое старание им помочь (фокус применимости). Кроме того, некоторые конструкторы занимают более важное место в системе конструкторов человека, чем другие. Поэтому выделяются **центральные (ядерные) конструкторы**, которые наиболее существенны для человеческой деятельности и могут быть изменены, только вызывая серьезные изменения во всей системе в целом, и **периферические конструкторы**, которые в меньшей степени задевают основы человеческой деятельности и могут быть изменены без серьезных модификаций центральной структуры.

Кроме того, внутри системы конструкторы организованы иерархически. **Главствующий конструктор** включает другие конструкторы в свой контекст, а **подчиненный конструктор** — это конструктор, который включен в контекст другого (главствующего) конструктора. Например, конструкторы «умный—тупой» и «привле-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ**НАЛИЧИЕ СЛОВ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ТОГО,
ЧТО ВЫ ВИДИТЕ, ПРОБУЕТЕ И ОБОНЯЕТЕ**

«Почему мы так нечетко выражаем то, что чувствуем?» — спросил один студент, имея в виду ощущения вкуса, запаха и прикосновения. Что было бы, если бы у нас был более обширный словарный запас для описания нашего опыта, т.е. если бы мы располагали большим количеством конструкторов для этих явлений? Может ли обладание большим запасом вкусовых конструкторов помочь развить ощущение вкуса? А больше конструкторов запаха — приведут ли они к развитию обоняния? Может быть, секрет того, как стать знатоком-дегустатором, кроется в развитии соответствующей системы конструкторов?

Когда-то уже высказывалась такая мысль, что именно язык определяет то, как мы воспринимаем этот мир. В свете современных исследований такая точка зрения представляется слишком радикальной. Мы способны к ощущению и распознаванию многих вещей, для которых у нас нет ни имени, ни понятия. Тем не менее, располагая понятием, или конструктором, можно облегчить и усилить переживание и воспоминание некоторых явлений. Например, исследование, посвященное идентификации запа-

хов, указывает на то, что наличие подходящих слов для описания запахов облегчает их распознавание: «Люди могут усилить свою способность к идентификации запахов благодаря практике. Но что более интересно, они могут улучшить ее при помощи различных когнитивных упражнений, в ходе которых вводятся слова, чтобы наделить запахи обонятельной идентичностью». Название, данное запаху, помогает сделать смутный запах отчетливым. Но не всякое слово окажет такое действие: некоторые слова, видимо, лучше, чем другие, улавливают сенсорный опыт. Однако сейчас для нас важен сам факт, что слово играет существенную роль практически во всех аспектах сенсорного опыта.

Короче говоря, расширение системы сенсорных конструкторов само по себе, может быть, и не обеспечивает роста чувствительности, но в сочетании с практикой оно может в конце концов способствовать этому росту. Хотите стать дегустатором пищи? Практикуйтесь, но одновременно расширяйте свою систему конструкторов.

Источник: *Psychology Today*, July 1981.

кательный-непривлекательный» могут быть подчиненными по отношению к главенствующему конструктору «хороший—плохой».

Важно понимать, что конструкторы, входящие в систему конструкторов человека, взаимосвязаны между собой, по крайней мере, до определенной степени. В поведении человека, как правило, выражается не какой-то единственный

конструкт, а их система, и изменение в одном аспекте системы влечет за собой изменения и в других ее частях. В целом конструкты организованы так, чтобы минимизировать несовместимости и несогласованности. Тем не менее некоторые конструкты в системе могут находиться в конфликте с другими конструктами и, таким образом, порождать у человека напряженность и трудности принятия решений (Landfield, 1982).

Если суммировать все вышеизложенное, то, согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, личность индивида образована системой его конструктов. Человек использует конструкты, чтобы интерпретировать мир и предвосхищать события. Таким образом, используемые человеком конструкты определяют его мир.

Люди различаются как по содержанию своих конструктов, так и по их организации в системы. Индивиды различаются по виду конструктов, которые они используют, по количеству доступных им конструктов, по сложности организации систем конструктов и по тому, насколько эти системы открыты изменениям. Два человека похожи друг на друга в той степени, в какой похожи их системы конструктов. Если вы хотите понять человека, то самое важное, что вам надо сделать, — это узнать кое-что о конструктах, которые он использует, о событиях, которые подразумеваются под этими конструктами, о способах функционирования этих конструктов и о способах их организации в систему.

Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)

Итак, познание людей — это познание того, как они конструируют мир. Каким образом мы получаем это знание о конструктах человека? Келли отвечает прямо: попросите самого человека сообщить вам, что представляют собой его конструкты. «Если вы не знаете, что происходит у человека в голове, спросите его, он может сказать вам» (Kelly, 1958b, p. 330). Вместо того чтобы использовать тесты, которые были разработаны другими исследователями в связи с иными теоретическими системами, Келли создал свой собственный метод измерения — **Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест)***. Как диагностическая методика, Реп-тест связан с теорией личности, наверное, теснее, чем любой другой личностный тест. Реп-тест был создан на основе теории конструктов, разработанной Келли, и предназначен для диагностики личных конструктов.

По сути Реп-тест состоит из двух процедур — составления испытуемым списка лиц (на основе *списка названий ролей*) и формирования испытуемым конструктов посредством сравнения триад из данного списка лиц. В ходе первой процедуры испытуемому дается список названий ролей, которые предположительно являются значимыми для всех людей. Можно привести примеры таких ролей: мать, отец, учитель, который вам нравился, или сосед, которого вам трудно понять. Как правило, предлагается порядка 20—30 ролей, и испытуемого просят назвать подходящего для каждой роли конкретного человека, которого он хо-

* Более точно было бы назвать этот тест «Репертуарный тест конструктов, характеризующих представителей различных ролей». Но мы воспроизводим здесь более свернутое название, данное этому тесту Джорджем Келли. (Примеч. науч. ред. и пер.)

рошо знает и который эту роль исполняет. После этого экспериментатор выбирает трех конкретных людей из полученного списка и просит испытуемого указать, чем двое из них похожи и чем они отличаются от третьего. То, что в глазах испытуемого роднит двоих людей из этой триады, называется *полюсом сходства* конструкта, а то, чем третий от них отличается, называется *полюсом контраста* конструкта. Например, испытуемого можно попросить сравнить людей, названных им в качестве Матери, Отца и Любимого Учителя. Рассматривая этих троих людей, испытуемый может решить, что люди, ассоциирующиеся с ролями Отца и Любимого Учителя, похожи друг на друга своей общительностью и не похожи на Мать, которая отличается застенчивостью. Таким образом, сформировался конструкт «общительный—застенчивый». Испытуемого просят рассмотреть и другие группы, состоящие из трех персон, обычно бывает от 20 до 30 триад. При каждом предъявлении триады испытуемый генерирует конструкт. Данный конструкт может совпадать с предыдущим, а может быть и совсем новым, еще не использованным. Образцы конструктов, сформулированные одним из испытуемых, представлены в таблице 10.1.

Мы видим, насколько точно Реп-тест следует из теории Келли, так как он извлекает конструкты, или способы восприятия мира, которые люди формируют, определяя сходство двух вещей между собой и их отличие от третьей

Таблица 10.1. Репертуарный тест ролевых конструктов: примеры конструктов

Похожие фигуры	Конструкт сходства	Непохожие фигуры	Контрастный конструкт
Я и Отец	Акцент на радость	Мать	Акцент на практическую Тревожность
Учитель и Счастливый человек	Спокойный	Сестра	Боится выражать свои чувства
Друг мужского пола и Друг женского пола	Хороший слушатель	Бывший друг	Считается с другими
Несимпатичный человек и Работодатель	Используют людей в своих целях	Симпатичный человек	Неактивный в местном сообществе
Отец и Преуспевающий человек	Активный в местном сообществе	Начальник	Уважающая людей
Несимпатичный человек и Работодатель	Принижающий людей	Сестра	Экстраверт
Мать и Друг мужского пола Я и Учитель	Интроверт	Бывший друг	Зависимый
	Самодостаточный	Человек, которому я помог	Нетворческий
Я и Друг женского пола	Артистичный	Друг мужского пола	Неискушенный (простодушный)
Работодатель и Друг женского пола	Искушенный	Брат	

вещи. Особенно привлекательно здесь то, что испытуемые совершенно свободно могут выразить свой способ конструирования мира. В то же время в этом тесте имеется целый ряд важных допущений. Во-первых, предполагается, что список ролей, предъявляемый испытуемым, репрезентативен, т.е. представляет все наиболее значимые фигуры в их жизни. Во-вторых, предполагается, что конструкты, вербализованные испытуемым, — это действительно те самые конструкты, которые он использует, конструируя мир. Это связано с третьим допущением о том, что испытуемые могут вербализовать свои конструкты и готовы свободно высказываться о них в тестовой ситуации. И наконец, предполагается, что слова, которые испытуемый использует, называя свои конструкты, дают экспериментатору адекватное представление о том, как испытуемые упорядочили свои прошлые события и как они предвосхищают будущее.

Одна из самых замечательных особенностей Реп-теста — его колоссальная гибкость. Варьируя репертуар ролей или меняя инструкции, можно обнаружить огромный диапазон конструктов и значений. Например, была сделана модификация Реп-теста с целью определения конструктов, которые используют покупатели, приобретая косметику или парфюмерию. Эти конструкты затем были использованы рекламными агентствами для создания рекламы, которая апеллирует к потребителям (Stewart & Stewart, 1982). В одном исследовании был разработан Секс-Реп-тест для измерения значения, которое мужчины и женщины придают понятиям маскулинности и фемининности. В более ранних исследованиях полоролевых стереотипов было обнаружено, что и мужчины, и женщины воспринимают личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, более позитивно, чем характеристики, связанные с понятием фемининности. В отличие от подобных результатов, исследование с использованием Секс-Реп-теста показало, что женщины могут видеть в себе фемининные черты и все же сохранять высокую самооценку и душевное здоровье. Иными словами, культурный образ, или стереотип понятий маскулинности и фемининности может довольно сильно отличаться от личных значений, которые человек связывает с этими понятиями (Baldwin et al., 1986). На уровне обобщенных стереотипов личностные характеристики, связанные с понятием маскулинности, могут быть более предпочтительными, или желанными, как для мужчин, так и для женщин. А на уровне индивида, тем не менее, психологическое здоровье может выражаться у мужчин в том, что они воспринимают себя как маскулинный тип, а у женщин — в том, что они воспринимают себя как фемининный тип, причем ни тот ни другой тип не считает, что обладает заведомым превосходством над другим. Реп-тест предлагает нам метод, позволяющий выходить на этот уровень личных значений.

Когнитивная сложность—простота

Как уже отмечалось, можно описывать людей не только по содержанию конструктов, но и по структурным особенностям их системы. Реп-тест и его модификации и здесь оказываются весьма полезными. Первой попыткой взглянуть на структурные аспекты системы конструктов было исследование Бьери (Bieri, 1955). Бьери полагал, что когнитивная **сложность—простота** системы конструктов выражается в степени ее расчлененности по уровням иерархии, или в

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

РЕП-ТЕСТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КАК ОНИ
КОНСТРУИРУЮТ ЛИЧНОСТЬ?

Какие конструкты вы используете, чтобы различать людей, которых вы хорошо знаете? Например, в чем ваши отец и мать похожи друг на друга, но не похожи на вас? Изменился ли способ, которым вы конструировали сходство и различие между вашими родителями и собой, со времен вашего детства? Недавнее исследование Донахью (Donahue, 1994) показывает, что ваша система конструктов изменилась и по содержанию, и по форме. Донахью применил упрощенную версию Реп-теста Келли, чтобы извлечь конструкты, используемые для описания личности одиннадцатилетними детьми. Дети должны были назвать девять человек: себя, лучшего друга, сверстника противоположного пола, который «сидит рядом с тобой в классе», неприятного сверстника, мать (или заменяющую ее фигуру), отца (или заменяющую его фигуру), любимого учителя, идеальное Я и неприятного взрослого. Имена этих людей дети написали на карточках, и исследователь затем предъявлял им триады из этих карточек. Например, чтобы сформулировать первый конструкт, дети должны были сопоставить себя, лучшего друга и любимого учителя. Затем они придумывали слово или фразу, чтобы описать, чем первые две фигуры похожи друг на друга и чем третий человек отличается от двух других. Таким способом каждый ребенок генерировал девять конструктов.

Какие конструкты использовали дети? По *содержанию* Донахью распределил конструкты в соответствии с параметрами Большой Пятерки: экстраверсия, доброжелательность, сознательность, эмоциональная стабильность и открытость опыту (см. главу 8). Хотя дети использовали конструкты из всех факторов Большой Пятерки, подавляющее большинство их конструктов относилось к параметру «доброжелательность» (например, «приятный—лезет в драку») и к параметру «экстраверсия» (например, «хочет командовать—любит играть спокойно»). По сравнению с тем, как описывали личность взрослые, дети гораздо меньше использовали остальные три параметра Большой Пятерки. Таким образом, большая часть их конструктов имеет межличностную природу, отражая важность умения ладить со сверстниками, родителями и учителями.

По *форме* Донахью выделил и обозначил шесть различных способов структурирования или выражения личных конструктов: факты («из Оклахомы»), привычки («ест много сладостей»), навыки («чемпион по шахматам»), предпочтения («любит комиксы»), поведенческие склонности («всегда спорит с учителями») и черты («стеснительный»). Как и ожидалось, дети использовали меньше слов, описывающих черты личности, и намного больше слов-фактов, чем взрослые. Эти результаты приводят к выво-

ду, что системы конструкторов у детей отличаются большей конкретностью и по мере взросления становятся более абстрактными и психологичными.

Эти факты показывают, что Реп-тест позволяет нам увидеть, как с возрастом изменяются по форме и по содержанию системы личных конструкторов. Конечно, возможны и другие

интересные сравнения. Например, как вы думаете, различаются ли системы конструкторов у мужчин и у женщин? А как обстоит дело с разными этническими группами или разными культурами? Реп-тест позволяет нам обнаружить, что уникально и что универсально в способах интерпретации нами окружающего мира.

степени ее дифференцированности. Когнитивно сложная система содержит много конструкторов и обеспечивает значительную дифференциацию в восприятии явлений. Когнитивно простая система содержит мало конструкторов, и дифференциация восприятия при этом будет слабой. Когнитивно сложный человек воспринимает людей очень дифференцированно, полагая, что они обладают большим разнообразием качеств, тогда как когнитивно простой человек воспринимает других людей недифференцированно, вплоть до использования одного-единственного конструктора (например, «хороший-плохой»). Применив модифицированный Реп-тест, Бьери сравнил когнитивно сложных и когнитивно простых испытуемых по их точности в прогнозировании поведения других людей и по способности проводить различие между собой и другими. Как и предсказывалось, когнитивно сложные испытуемые оказались более точны в прогнозировании поведения других людей, чем когнитивно простые. Более того, когнитивно сложные испытуемые лучше распознавали различия между собой и другими. По-видимому, большее количество конструкторов, доступное когнитивно сложным испытуемым, дает им большие возможности как для более точного прогнозирования, так и для осознания различий.

Бьери пошел еще дальше, предложив когнитивную сложность—простоту в качестве обобщенного параметра личности, характеризующего процесс переработки информации. «Когнитивную сложность можно определить как способность интерпретировать социальное поведение по множеству параметров» (Bieri et al., 1966). В одном исследовании, где изучались способы обработки информации, было обнаружено, что испытуемые, имеющие высокий уровень когнитивной сложности, отличались от испытуемых, имеющих низкий уровень когнитивной сложности, своим отношением к противоречивой информации о человеке. Испытуемые, имеющие высокий уровень сложности, при формировании впечатления старались противоречивую информацию использовать, тогда как испытуемые, имеющие низкий уровень сложности, были склонны сформировать согласованное, непротиворечивое впечатление о человеке, отбросив всю информацию, которая этому впечатлению противоречила (Mayo & Crockett, 1964). В дальнейших исследованиях было также показано, что когнитивно сложные индивиды в большей степени способны смотреть на мир глазами других людей (Adams-Webber, 1979, 1982; Crockett, 1982). Если прибегнуть к параметрам Большой Пятерки, описан-

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

КОГНИТИВНАЯ СЛОЖНОСТЬ, ЛИДЕРСТВО И
МЕЖДУНАРОДНЫЕ КРИЗИСЫ

Целая серия потрясающих исследований показывает, что когнитивный стиль, в особенности параметр когнитивной сложности—простоты, могут иметь важные последствия для лидерства и международных отношений. Например, предполагал ли кто-нибудь, что большая или меньшая когнитивная сложность может стать достоинством для революционного лидера? При изучении успешных и неуспешных лидеров четырех революций (американской, русской, китайской, кубинской) было обнаружено, что низкая когнитивная сложность связана с успехом на стадии революционной борьбы, а высокая когнитивная сложность связана с успехом на стадии консолидации после окончания революционной борьбы. На основе этих фактов было высказано предположение, что категоричный односторонний подход желателен на ранней стадии, но на поздних стадиях совершенно необходим более гибкий и интегрированный взгляд на мир. Когнитивная сложность, видимо, могла бы представлять ценность для управления большой корпорацией, поскольку успешные корпоративные лидеры должны уметь разрабатывать гибкие планы, включать в свои решения разнообразные виды информации и увязывать решения воедино.

Как когнитивная сложность связана с международными проблемами? Факты показывают, что уровень когнитивной сложности дипломатических переговоров, которые предшествуют международным кризисам, заканчивающимся войной, является более низким, чем уровень переговоров, которые предшествуют кризисам, не приводящим к войне. Например, уровень сложности переговоров между Соединенными Штатами Америки и Советским Союзом, проводившихся перед тем, как разразилась Корейская война, был намного ниже, чем уровень сложности переговоров, которые велись перед блокадой Берлина или перед Карибским кризисом, связанным с размещением советских ракет на Кубе. Точно так же анализ речей арабских и израильских деятелей на Генеральной Ассамблее ООН показал, что когнитивная сложность значительно снижалась перед каждой из четырех войн на Ближнем Востоке (1948, 1956, 1967, 1973). Можно ли использовать подобные показатели, чтобы предсказать и по возможности предотвратить будущие войны, или здесь слишком легко обмануться?

Источники: Suedfeld & Tetlock, 1991
Tetlock, Peterson & Berry, 1993.

ным в главе 8, то сложность теснее всего связана с пятым фактором — открытостью новому опыту (Tetlock, Peterson & Berry, 1993).

Таким образом, Реп-тест можно использовать для определения содержания и структуры индивидуальной системы конструкторов, а также для сравнения различных структур конструкторов по их эффекту. Достоинство Реп-теста заключается в том, что он вырос непосредственно из теории и позволяет испытуемым генерировать их собственные конструкторы, а не навязывает им параметры, разработанные исследователем.

Келли постулирует, что структура личности образована системой конструкторов индивида. Индивид — это то, как он интерпретирует себя и других, а Реп-тест — это средство установить природу его конструкторов.

Процесс

В своих взглядах на поведение как на процесс Келли радикально отошел от традиционных теорий мотивации. Как уже упоминалось, психология личных конструкторов не интерпретирует поведение в терминах мотивации, влечений или потребностей. Для теории личных конструкторов термин «*мотивация*» является избыточным. Этот термин подразумевает, что человек — существо инертное и, чтобы начать действовать, он нуждается в подталкивании. Но если мы с самого начала предположим, что человек активен по своей природе, то дискуссия о том, что приводит инертный организм в действие, отомрет сама по себе. «Наоборот, организм вступает в этот психологический мир живым и активно борющимся» (Kelly, 1955, p. 37). Келли противопоставляет свою собственную позицию другим теориям мотивации следующим образом:

Мотивационные теории могут быть разделены на два типа: теории толчка (push theories) и теории тяги (pull theories). В теории толчка мы находим такие термины, как «внутреннее побуждение» («драйв»), «мотив» или даже «стимул». Теории тяги используют такие конструкторы, как цель, ценность или потребность. На языке хорошо знакомых метафор — это, с одной стороны, теории вил, а с другой — теории морковки [для осла]. Но наша теория не относится ни к одной из них. Так как мы предпочитаем смотреть на природу самого животного, то лучше всего нашу теорию было бы назвать теорией самого осла.

Источник: Kelly, 1958a, p. 50

Предвосхищение событий: прогнозирование будущего

Понятие мотива традиционно использовалось, чтобы объяснить, почему человеческие существа активны и почему их активность приобретает определенное направление. Так как Келли не нуждался в понятии мотива, чтобы объяснить активность человека, то каким образом он объяснял выбор человеком направления активности? Позиция Келли достаточно просто изложена в его фундаментальном постулате: *человеческая деятельность психологически направляется ожиданиями событий*. Келли предлагает этот постулат как нечто данное и не подвергает сомнению его истинность. Из этого постулата следует, что мы стремимся к предвидению, мы предвосхищаем события и достигаем будущего через окно настоящего.

Переживая события, индивид наблюдает сходство и отличие, тем самым формируя конструкты. На основе этих конструктов индивиды, подобно настоящим ученым, предвосхищают будущее. Когда мы видим, что одни и те же события повторяются вновь и вновь, мы пересматриваем наши конструкты таким образом, чтобы они приводили к более точному прогнозу. Конструкты проходят проверку с точки зрения их предсказательной силы. Но что же отвечает за направление поведения? И снова, подобно ученым, люди выбирают курс поведения, который, как они полагают, создает наилучшие возможности для предвидения будущих событий. Ученые пытаются разработать более верные теории, которые ведут к эффективному прогнозированию событий, а обычные индивиды стараются улучшить системы конструктов. Таким образом, по Келли, человек выбирает ту альтернативу, которая обещает в будущем наибольшее развитие системы конструктов.

Осуществляя выбор конкретного конструкта, индивид в каком-то смысле «делает ставку», ожидая наступления определенного события или ряда событий. Если система конструктов противоречива, ставки не будут суммироваться, они нейтрализуют друг друга. Если система внутренне непротиворечива, делается прогноз, который можно проверить. Если ожидаемое событие наступает, прогноз подкрепляется и конструкт получает обоснование по меньшей мере на текущий момент. Если ожидаемое событие не наступает, это значит, что конструкт не обоснован. В этом случае индивид должен либо создать новый конструкт, либо расширить старый конструкт так, чтобы он включал в себя прогноз события, которое действительно наступит.

Итак, по существу, индивид делает прогноз и идет на изменения в своей системе конструктов, с тем чтобы эти изменения привели к более точному прогнозу. Заметьте, что индивид не стремится к подкреплению или к избеганию боли. Вместо этого он стремится к подтверждению (валидации) и расширению своей системы конструктов. Если человек ожидает чего-то неприятного и это событие реально происходит, он испытывает чувство подтверждения ожиданий, несмотря на то что это было негативное, неприятное событие. Болезненные события могут даже предпочитаться нейтральным или приятным событиям, если они подкрепляют систему прогнозирования (Pervin, 1964).

Не надо думать, что Келли полагает, будто индивид ищет определенности, подобной повторяющемуся тиканью часов. Где только возможно, мы обычно избегаем скуки, которую люди чувствуют при повторении одних и тех же событий, и фатализма как следствия неизбежности. Скорее можно сказать, что индивид стремится предвосхищать события и расширять зону применимости, или рамки, своей системы конструктов. Здесь расходятся взгляды Келли и взгляды Роджерса. По Келли, индивиды стремятся не к согласованности самой по себе и даже не к внутренней согласованности Я-концепции. Вместо этого индивиды стремятся к предвосхищению событий, и именно внутренне согласованная система конструктов позволяет им добиться желаемого.

Тревога, страх и угроза

До сих пор система Келли представляется довольно простой и прямолинейной. Взгляды на процесс существенно усложняются с введением понятий тре-

воги, страха и угрозы. Келли определяет **тревогу** следующим образом: тревога есть признание того, что события, с которыми приходится сталкиваться, лежат за пределами зоны применимости имеющейся системы конструкторов. Тревожно, когда оказываешься без конструкторов, когда «теряешь контроль за структурой событий», когда «ты брошен своими конструкторами». Люди защищаются от тревоги разными способами. Сталкиваясь с событиями, которые они не могут интерпретировать, т.е. с теми событиями, которые лежат за пределами зоны применимости их конструкторов, индивиды могут расширить конструктор и позволить себе применять его к большему разнообразию событий или они могут сузить свои конструкторы и сфокусироваться на мелких деталях. Например, предположим, что индивид, у которого был конструктор «заботливый человек-эгоистичный человек» и который считал себя заботливым, вдруг обнаруживает, что сам поступает эгоистично. Как ему интерпретировать себя и события? Он может расширить конструктор «заботливый человек», чтобы включить в него свое эгоистичное поведение, или (что, может быть, более вероятно в этом случае) ограничит содержание конструктора «заботливый человек» заботой об узком круге наиболее важных для него людей, а не о людях вообще.

В отличие от тревоги **страх** переживается, когда появляется новый конструктор, претендующий на то, чтобы вторгнуться в уже существующую систему конструкторов. Еще более значимым является переживание **угрозы**. Угроза определяется как осознание неотвратно надвигающегося глобального изменения в центральной структуре конструкторов. Человек чувствует угрозу, когда вот-вот должно произойти серьезное потрясение в его системе конструкторов. Смерть переживается как угроза, если кажется близкой и если она означает радикальные изменения в центральных конструкторах. Смерть не несет в себе угрозы, когда не кажется близкой или не интерпретируется как событие, фундаментальное для смысла человеческой жизни.

Угроза имеет особенно широкий спектр проявлений. Когда бы люди ни брались за какую-то новую деятельность, они ставят себя под угрозу и не могут избежать состояния замешательства. Индивид переживает угрозу, когда понимает, что вот-вот откроется что-то, чем его система конструкторов будет потрясена до основания. «Это момент угрозы. Это порог между замешательством и уверенностью, между тревогой и скукой. Именно в этот самый момент мы испытываем наибольшее искушение повернуть назад» (Kelly, 1964, p. 141). Реакцией на угрозу может быть отказ от авантюры — возвращение к старым конструкторам с целью избежать паники. Угроза нависает над нами, когда мы отваживаемся на новое понимание другого человека и когда мы находимся на пороге глубоких преобразований в самих себе.

Угроза — это осознание неизбежных обширных изменений в своих ядерных (центральных) конструкторах, и она может переживаться по многим поводам. Рассмотрим, например, переживания студентов, специализирующихся в музыке, которые собираются играть перед музыкальным жюри, решающим, успешно ли они закончили данный семестр или нет. Какова вероятность, что они будут испытывать угрозу, связанную с возможностью провала? Почему одни студенты будут переживать большую тревогу при исполнении программы, чем другие? Следуя идеям Келли, два психолога проверили гипотезу, согласно ко-

торой студенты будут переживать угрозу возможного провала перед музыкальным жюри в той мере, в какой подобный провал повлечет за собой реорганизацию их конструкторов, используемых при интерпретации самих себя. Чтобы проверить эту гипотезу, в начале семестра студентам-музыкантам предъявляли вопросник под названием *Индекс Угрозы* (*Threat Index*), состоящий из 40 центральных конструкторов (например, «компетентный—некомпетентный», «продуктивный—непродуктивный», «плохой—хороший»), по которым они оценивали сначала *себя*, а затем *себя в случае провала*. Индекс Угрозы определялся количеством центральных конструкторов, по которым *Ян Я в случае провала* оценивались противоположно. Уровень тревоги измерялся по специальному вопроснику в начале семестра и за три дня перед заседанием жюри. В полном согласии с теорией личных конструкторов у тех студентов, которые ожидали, что провал перед жюри повлечет за собой самые широкие изменения в их интерпретации себя, наблюдался наибольший рост тревоги при приближении даты выступления перед жюри (Tobacyk & Downs, 1986).

К сожалению, исследователи в этом эксперименте использовали понятие тревоги в том смысле, который не обязательно совпадал со взглядами Келли. Еще более существенным упущением было то, что не изучались переживания студентов, ожидавших, что они выступят перед жюри намного лучше, чем это вытекало из их самоинтерпретации. То есть будет ли значительное изменение, наступившее в результате неожиданно великолепного выступления, тоже ассоциироваться с угрозой? Это важно знать, так как в соответствии с представлениями Келли именно осознание близких всеобъемлющих изменений в системе конструкторов несет в себе угрозу, а не неудача сама по себе.

В последнее время некоторые психологи — сторонники теории конструкторов — сосредоточили свое внимание на отношении к смерти как с точки зрения способов интерпретации смерти, так и с точки зрения величины угрозы, которая ассоциируется со смертью (Moore & Neimeyer, 1991; Neimeyer, 1994). Если говорить о способах конструирования смерти, то исследование показывает, что люди используют для интерпретации такие конструкторы, как «целенаправленная—бесцельная», «позитивная—негативная», «принятие—отвержение», «ожидаемая—неожиданная» и «конец-потусторонняя жизнь». Чтобы оценить величину угрозы, связанной со смертью, в исследовании измерялось расхождение между способами конструирования себя и способами конструирования смерти. С точки зрения теории личных конструкторов, угроза смерти высока, когда человек не способен конструировать смерть в связи с самим собой. По результатам измерения с помощью *Индекса Угрозы*, индивиды оценивали себя и свою собственную смерть в таких конструкторах, как «здоровый—больной», «сильный—слабый», «предсказуемая—случайная» и «полезная—бесполезная». Индивидуальный показатель угрозы представляет собой разницу между двумя наборами оценок — себя и смерти. Предполагалось, что в случае большого расхождения между оцениванием себя и оцениванием смерти, интерпретация конструктора смерти как имеющего отношение к Я повлечет за собой значительные изменения в системе конструкторов. Было обнаружено, что определенная таким образом угроза смерти была ниже у пациентов хосписа*, чем у обычных

* *Хоспис* — учреждение, где находятся безнадежно больные люди и где создается обстановка, помогающая сделать их уход из жизни психологически менее болезненным. {Примеч. пер.}

пациентов, находящихся на лечении в больнице, ниже у индивидов, открытых чувствам, по сравнению с теми, кто подавляет свои чувства, и ниже у самоактуализирующихся индивидов по сравнению с индивидами, менее ориентированными на рост и самоактуализацию.

Что делает понятия тревоги, страха и угрозы такими значимыми, так это то, что они вводят новое измерение в систему взглядов Келли на человеческое функционирование. Теперь видно, что динамика функционирования личности включает взаимодействие между желанием индивида расширить систему конструктов и стремлением избежать угрозы разрушения этой системы. Индивиды всегда хотят сохранить и расширить свои системы предсказания. Однако перед лицом тревоги и угрозы индивиды могут ригидно держаться за узкую и ограниченную систему, вместо того чтобы отважиться на риск расширения своей системы конструктов.

Резюме взглядов на процесс

Итак, Келли полагает, что организм активен, и не вводит в свою теорию понятий о каких-либо мотивационных силах. По Келли, люди похожи на ученых в конструировании событий, в прогнозировании и в стремлении расширять свою систему конструктов. В отличие от ученых мы бываем иногда так встревожены неизвестным и так остро ощущаем угрозу со стороны чужого, что ищем абсолютных истин, за которые можно ухватиться, т.е. становимся догматиками. В то же время, когда мы ведем себя, как хорошие ученые, мы способны принять установку на открытость и распахнуть свою систему конструктов разнообразию событий, составляющих нашу жизнь.

Рост и развитие

Келли никогда не высказывался определенно об источниках систем конструктов. Он заявлял, что конструкты происходят из наблюдений за повторяющимися паттернами событий. Но он мало занимался разработкой видов событий, которые приводят к различиям, например, между простой и сложными системами конструктов. Комментарии Келли по поводу роста и развития ограничены замечаниями о развитии довербальных конструктов в раннем детстве и интерпретацией культуры как процесса усвоенных ожиданий. Люди принадлежат к одной и той же культурной группе, поскольку они разделяют определенные способы интерпретации событий и имеют одни и те же ожидания, касающиеся поведения.

Исследования развития, связанные с теорией личных конструктов, как правило, подчеркивают два типа изменений. Во-первых, проводились исследования роста сложности системы конструктов по мере взросления человека (Crockett, 1982; Hayden, 1982; Loevinger, 1993). Во-вторых, проводились исследования качественных изменений в характере уже сформированных конструктов и в способности детей быть более эмпатичными, или более осведомленными о системах конструктов других людей (Adams-Webber, 1982; Donahue, 1994; Morrison & Cometa, 1982; Sigel, 1981). Что касается сложности системы конструктов, то обнаруживается, что, по мере того как дети развиваются, увеличивается число доступных им конструктов, они становятся способны к более тон-

кому различению и демонстрируют большую иерархическую организованность (или цельность) своих конструкторов. Что же касается эмпатии, то, становясь старше, дети лучше осознают, что многие события не связаны с их Я, и оказываются все более способными понимать конструкторы других людей (Sigel, 1981).

Были опубликованы два исследования, которые ставили вопрос о детерминантах сложных когнитивных структур. В одном исследовании было обнаружено, что уровень когнитивной сложности испытуемых связан с многообразием культурных влияний, которым они подвергались в детстве (Sechrest & Jackson, 1961), в другом — что родители когнитивно сложных детей чаще обеспечивали им автономию и реже проявляли авторитарность, чем родители детей, имеющих низкую когнитивную сложность (Cross, 1966). Вероятно, возможность наблюдать множество разных событий и испытывать много различных видов опыта благоприятна для развития сложной структуры. Можно также ожидать, что дети, которые переживают длительные и серьезные угрозы со стороны авторитарных родителей, будут формировать узко ограниченные и негибкие системы конструкторов.

Вопрос о факторах, определяющих содержание конструкторов и сложность их системы, относится к вопросам принципиальной важности. В особенности это касается образования, так как образование, видимо, отвечает за развитие сложных, гибких и адаптивных систем конструкторов. К сожалению, сам Келли очень мало высказывался на эту тему, и только теперь исследования начинают восполнять пробел в этой части теории.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Конструктор (Construct). В теории Келли способ восприятия, конструирования, или интерпретации, событий.

Конструктивный альтернативизм (Constructive alternativism). Позиция Келли, согласно которой не существует ни объективной реальности, ни абсолютной истины, а есть только альтернативные способы конструирования событий.

Зона, или диапазон, применимости (Range of convenience). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, те события или феномены, которые охватываются конструктором или системой конструкторов.

Фокус применимости (Focus of convenience). В теории личных конструкторов, разработанной Келли,

те события или феномены, которые лучше всего охватываются конструктором или системой конструкторов.

Полюс сходства (Similarity pole). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, полюс сходства конструктора — это то, в чем два элемента воспринимаются как похожие.

Полюс контраста (Contrast pole). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, контрастный полюс — это то, в чем третий элемент воспринимается как отличный от двух других элементов, использованных для формирования полюса сходства.

Вербальный конструктор (Verbal construct). В теории личных конструкторов, разработанной Келли, кон-

структ, который можно выразить словами.

Довербальный конструкт (Pre-verbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который используется, но не может быть выражен словами.

Подводный (скрытый) конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который в принципе когда-нибудь может быть выражен словами, но в данный момент либо один, либо оба полюса конструкта не вербализуются.

Центральный (ядерный) конструкт (Core construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который является основным для системы конструктов индивида и который нельзя изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Периферический (второстепенный) конструкт (Peripheral construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который не является основным для системы конструктов и который можно изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Подчиненный конструкт (Subordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более низком уровне в системе конструктов и тем самым включается в контекст другого (главенствующего) конструкта.

Главенствующий (главный) конструкт (Superordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт,

который находится на более высоком уровне в системе конструктов и тем самым включает в свой контекст другие конструкты.

Репертуарный тест ролевых конструктов (Rep-тест) [Role Construct Repertory Test (Rep test)]. Тест, разработанный Келли для определения используемых человеком конструктов, связей между конструктами и того, как конструкты применяются к оценке конкретных людей.

Когнитивная сложность—простота (Cognitive complexity-simplicity). Аспект когнитивного функционирования человека, определяющийся на одном полюсе использованием множества конструктов, имеющих многообразные связи между собой (сложность), а на другом полюсе — использованием небольшого количества конструктов, имеющих ограниченные связи между собой (простота).

Тревога (Anxiety). Эмоция, выражающая чувство надвигающейся опасности или нависшей угрозы. Согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, тревога переживается, когда человек узнаёт, что его система конструктов не приложима к воспринимаемым событиям.

Страх (по Келли) [Fear (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, страх появляется, когда в систему конструктов человека должен войти новый конструкт.

Угроза (по Келли) [Threat (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, угроза появляется, когда человек осознает неотвратимость обширных изменений в своей системе конструктов.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Теория личных конструктов, разработанная Келли, подчеркивает значение способа, посредством которого человек конструирует, или интерпретирует, события.
2. Келли рассматривал человека как ученого — наблюдателя событий, который формулирует понятия, или конструкты, чтобы упорядочить воспринимаемые феномены, и использует эти конструкты для предсказания будущего.
3. В соответствии с позицией конструктивного альтернативизма не существует абсолютной истины. Скорее люди делают выбор из альтернативных интерпретаций и у них всегда есть возможность реинтерпретировать события.
4. Согласно Келли, у теории есть диапазон (зона) применимости, в которую входит все, что охватывается теорией, и фокус применимости, который определяет, в какой точке внутри данного диапазона теория работает лучше всего.
5. Келли рассматривал человека с точки зрения системы его личных конструктов, т.е. описывал типы конструктов, которые сформировал человек, и их организацию. Конструкты формируются на основе наблюдений за сходством событий. Центральные (ядерные) конструкты образуют основу системы, в то время как периферические конструкты менее важны. Главенствующие конструкты находятся на более высоких уровнях иерархии и включают другие конструкты в качестве подчиненных, тогда как подчиненные конструкты находятся на более низких уровнях иерархии.
6. Келли разработал Репертуарный тест ролевых конструктов (Реп-тест) для диагностики содержания системы конструктов человека и ее структуры. Реп-тест использовался для того, чтобы изучить степень когнитивной простоты или сложности человека, показывающую, насколько дифференцированно человек может воспринимать мир.
7. Келли не нуждался в понятии мотива. Вместо этого он полагал, что люди активны по своей природе, и постулировал, что люди превосходят события и стремятся предвидеть будущее. Изменения в системе конструктов диктуются стремлением улучшить прогноз событий.
8. По Келли, человек испытывает тревогу, когда осознает, что события лежат за рамками системы конструктов, переживает страх, когда новый конструкт появляется на горизонте, и чувствует угрозу, когда возникает опасность обширных изменений в системе конструктов.
9. Некоторые конструкты усваиваются еще до развития языка (довербальные конструкты), но большинство конструктов можно выразить словами. Здоровая, развивающаяся система конструктов становится все более сложной, т.е. одновременно и более дифференцированной, и более целостной. Однако если человек всякий раз чувствует угрозу со стороны иных способов интерпретации жизни, его система конструктов может остаться простой, ригидной и жестко фиксированной.

КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ: приложения и оценка теории Келли

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Психопатология
 - • Проблемы в системе конст-руктов
 - • Самоубийство и враждеб-ность
 - • Резюме
- Изменение
 - -Условия, благоприятствующие изменению
 - • Терапия фиксированных ролей
 - • Пример исследования
 - «Сравнение с другими под-ходами

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: РОНАЛД БАР-РЕТТ

- набросок самоописания
- Интерпретация, предложенная Келли

- Терапия фиксированных ролей

СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Реп-тест: теория личных конст-руктов
 - • Обсуждение данных

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ПОС-ЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства и недостатки теории
- Резюме

СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ТЕОРИЯМИ

- Келли и Фрейд
- Келли и Роджерс
- Келли и теории черт
- Келли и теории научения
- Конструкты для описания теорий личности

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Хороший актер тратит много времени и энергии, «вживаясь в образ». Он должен думать о персонаже, которого играет, и понимать его настолько, что может погружаться в мир персонажа и видеть этот мир его глазами. Келли сказал бы, что актер должен научиться использовать *систему конструкторов* персонажа. И действительно, он отстаивал терапевтический подход, называемый *терапией фиксированных ролей*, который основывался на этой идее.

При терапии фиксированных ролей клиентов инструктируют, чтобы они действовали так, как если бы они были другими людьми — людьми, чья система конструкторов смогла бы справиться с дисфункциональными аспектами собственных систем клиентов. В этой главе мы рассмотрим клинические приложения разработанной Келли теории личных конструкторов. Келли считал, что любая значительная теория личности должна предлагать способы помощи людям. Он видел в психотерапии не только область, достойную внимания и интереса, но также и главный «фокус применимости» теории личных конструкторов.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как можно истолковать нарушения психологического функционирования с точки зрения когнитивной теории личных конструкторов?
2. Если принять теорию личных конструкторов, разработанную Келли, то какого от нее можно было бы ожидать подхода к психотерапии?
3. Нельзя ли использовать подход Келли с его акцентом на конструкторы как метод сравнения между собой разных теорий личности?

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Психопатология

Согласно Келли, психопатология — это неупорядоченная реакция человека в ответ на тревогу. Как и в теориях Фрейда и Роджерса, понятия тревоги, страха и угрозы играют главную роль в теории психопатологии, разработанной Келли. Тем не менее не нужно забывать, что эти понятия хотя и сохранились в старой терминологии, однако были переопределены в соответствии с теорией личных конструкторов.

По Келли, психопатология определяется как неупорядоченное функционирование **системы конструкторов**. Только плохой ученый сохраняет свою теорию неизменной и делает один и тот же прогноз, несмотря на повторяющиеся ошибки. Аналогичным образом патологическое поведение означает стремление сохранить содержание и структуру системы конструкторов, несмотря на повторяющуюся ошибочность или недостоверность прогнозов. В основании этой ригидной

привязанности к системе конструкторов лежат тревога, страх и угроза. Келли заявлял, что можно интерпретировать человеческое поведение как поведение, направленное на уход от тревоги. Психологические расстройства — это нарушения, включающие тревогу и безуспешные усилия вернуть себе утраченное чувство, что ты способен предвосхищать события:

Такое впечатление, что все нарушения общения — это нарушения, связанные с тревогой. «Невротическая» личность поглощена лихорадочными мыслями о новых способах интерпретации событий своего мира. Иногда такой человек озабочен «мелкими» событиями, иногда «крупными», но он всегда борется с тревогой. «Психотическая» личность, видимо, находит некоторое временное разрешение своей тревоги. Но это, как минимум, ненадежное решение; человек вынужден сохранять его перед лицом фактов, которые для большинства из нас были бы обескураживающими.

Источник: Kelly, 1955, pp. 895-896

Проблемы в системе конструкторов

Каковы те патологические способы, с помощью которых люди пытаются держаться за свои системы конструкторов перед лицом трудностей? Эти неудачные способы возникают в ответ на три вида трудностей: 1) при попытках приложить конструкторы к новым событиям; 2) при попытках использовать конструкторы для прогнозирования и 3) при попытках организовать систему конструкторов в целом. Давайте рассмотрим примеры неудачных действий в отношении каждой из трех категорий трудностей.

Примером патологического приложения конструкторов к новым событиям может служить создание конструкторов либо слишком **проницаемых**, либо слишком **непроницаемых**. Чрезмерно проницаемый конструктор впитывает в себя почти любое новое содержание, в то время как непроницаемый конструктор отталкивает любые нововведения. Чрезмерная проницаемость может привести к тому, что индивид будет использовать всего лишь несколько очень широко трактуемых конструкторов и с трудом распознавать важные различия между событиями и между людьми. Слишком много всего сообразится в кучу, как это бывает при использовании стереотипов. Чрезмерная непроницаемость может привести к раскладыванию каждого нового опыта по ячейкам, как если бы все было разное, и к отбрасыванию событий, для которых не находится ячейки. Эта модель реагирования обнаруживается у людей, для которых характерно навязчивое (компульсивное) поведение.

Пример патологического использования конструкторов для прогнозирования — это чрезмерная фиксированность **конструкторов** и чрезмерная **их податливость**. При чрезмерной фиксации человек делает однотипные прогнозы, невзирая на обстоятельства. При чрезмерной податливости он делает слишком различающиеся прогнозы с помощью одного и того же конструктора. Ни в одном из этих случаев прогноз не может быть точным, так как в обоих случаях человек игнорирует обстоятельства, которые требуют сдвигов в системе конструкторов: в первом случае давая один-единственный прогноз на все случаи жизни, а во втором — давая случайные хаотические прогнозы. Фиксацию можно наблюдать у людей с навязчивым поведением, для которых характерны ригидные ожидания, что жизнь всегда будет оставаться одной и той же, несмотря на изменения обстоятельств.

Чрезмерная податливость наблюдается у психотиков, система конструкторов которых настолько хаотична, что ее нельзя использовать для общения с другими людьми: «Они (клиенты-шизофреники) не испытывают дефицита конструкторов. Но что это за конструкторы!» (Kelly, 1955, p. 497).

Исследователи личных конструкторов изучали, насколько нестабильно и произвольно интерпретируют людей шизофреники. Например, в одном исследовании испытуемых просили проранжировать восемь фотографий по шести характеристикам: добрый, глупый, эгоистичный, искренний, скупой и честный. Затем их попросили повторить ранжирование снова, не опираясь на свои предыдущие оценки. Особенно интересны два вопроса. Во-первых, насколько сами понятия кажутся людям связанными между собой? Индекс связности измерялся по тому, насколько ранжирования фотографий по шести разным характеристикам были связаны друг с другом. Низкий коэффициент связности означал, что испытуемый обращался с этими шестью характеристиками, как будто они никак не связаны между собой. Во-вторых, ставился вопрос, насколько люди сохраняют свое ранжирование от первой серии ко второй? Так как фотографии были те же самые и в промежутках между сериями никаких дополнительных манипуляций не производилось, корреляция между рангами по двум сериям, по существу, служила мерой тест-ретестовой надежности, или согласованности оценок, выставленных одним и тем же человеком. В исследовании был использован коэффициент согласованности; низкий коэффициент согласованности означал, что человек в двух сериях применяет одни и те же понятия совершенно по-разному.

Несколько групп пациентов и группа нормальных испытуемых были протестированы указанным выше способом. Были подсчитаны средние коэффициенты связности и согласованности для каждой группы. Проверялась гипотеза, что шизофреники с нарушениями мыслительного процесса будут иметь особенно низкие показатели связности и согласованности, означающие слишком податливые и нестабильные конструкторы. Действительно, факты были именно таковы. По сравнению с пациентами, имеющими другие заболевания, и по сравнению с нормальными испытуемыми группа шизофреников с нарушениями мышления обнаружила более низкие показатели связности и согласованности (Bannister & Fransella, 1966). Итак, подобных пациентов можно охарактеризовать как по типам конструкторов, которые они формируют, так и по тому, как эти конструкторы ими используются.

И наконец, мы подходим к третьей группе патологических действий человека, возникающих при безуспешных попытках сохранить организацию системы конструкторов в целом. Примером этих трудностей могут служить **сжатие (constriction)** и **растягивание (dilation)**. Сжатие означает сужение системы конструкторов с целью свести к минимуму их несовместимость. Зона и фокус применимости системы конструкторов становятся очень маленькими. Сжатие, как правило, обнаруживается у людей, находящихся в состоянии депрессии, и у тех, кто ограничивает свои интересы и свое внимание, сводя их до минимума. Напротив, в случае растягивания человек пытается раздвинуть рамки системы конструкторов и реорганизовать ее так, чтобы она стала более всеобъемлющей. Крайнее растяжение наблюдается в поведении людей маниакальных, которые

прыгают от темы к теме и делают огульные, неоправданно широкие обобщения на пустом месте. Это выглядит так, как будто теперь абсолютно все можно впихнуть в систему конструкторов этого человека.

Следует заметить, что все эти проблемы касаются структурных характеристик системы конструкторов, а не их содержания. Исследований, посвященных психологическим трудностям, связанным с самим содержанием конструкторов, и отражающим интерес теории личных конструкторов, разработанной Келли, к альтернативным путям конструирования реальности, проводилось сравнительно мало (Winter, 1992). Некоторые теоретики личных конструкторов полагают, тем не менее, что даже если признавать равноправие альтернативных способов конструирования реальности, все же некоторые содержательные особенности конструкторов могут свидетельствовать о психологических трудностях индивида. Например, недостаток абстрактных конструкторов может затруднить индивиду возможность видеть связи между событиями, а недостаток межличностных конструкторов или эмоциональных конструкторов будет ограничивать способность человека различать оттенки межличностных отношений и эмоциональных переживаний.

Итак, в представлениях Келли о психопатологии фундаментальными являются стремление избежать тревоги (т.е. переживание, что данная система конструкторов не приложима к событиям) и стремление избежать угрозы (т.е. осознание близких всеобъемлющих перемен в системе конструкторов). Чтобы защититься от тревоги и освободиться от уфозы, индивид прибегает к средствам защиты — взгляд, который мало отличается от представлений Фрейда о тревоге и защитных механизмах. Действительно, Келли полагал, что перед лицом тревоги индивиды могут действовать таким образом, что это сделает их конструкторы недоступными вербализации. Так, например, при возникновении тревоги индивиды могут **утопить** один полюс конструктора или временно исключить элементы реальности, которые не вписываются в конструктор. Это реакции на тревогу, которые кажутся очень похожими на феномен вытеснения.

Самоубийство и враждебность

Описание этих несовершенных средств предотвращения тревоги и избегания уфозы изменения в системе конструкторов иллюстрирует попытки Келли интерпретировать патологическое поведение в рамках своей теории. Еще одна такая иллюстрация касается суицида. Согласно психоаналитическим представлениям, всякое самоубийство — это потенциальное убийство другого человека. Из-за тревоги или чувства вины враждебность, которая в ином случае была бы направлена на кого-то другого, обращается человеком против самого себя. Согласно теории личных конструкторов Келли, это не так. Келли (1961) истолковывал самоубийство как акт, совершаемый с целью доказать достоверность своей жизни, либо как акт ухода от действительности. В последнем случае самоубийство совершается из-за фатализма или тотальной тревоги: ход событий так очевиден, что нет смысла дожидаться результата (фатализм), либо все так непредсказуемо, что единственный определенный поступок, который можно совершить, — уйти со сцены. Как уже отмечалось, нам часто приходится выбирать между сиюминутной определенностью и более широким пониманием. В случае

суицида выбор совершается в пользу первой альтернативы и представляет собой предельное сжатие системы конструкторов. «Человеку с ограниченным, сжатым взглядом на окружающее, мир которого начинает рушиться, смерть может показаться единственной на данный момент определенной реальностью, которую он может потрогать руками» (Kelly, 1955, p. 64).

Хотя Келли не использовал понятие враждебности применительно к самоубийству, он признавал важность этого понятия для понимания человеческого функционирования. Тем не менее здесь, как и в других случаях, понятие переопределяется с точки зрения теории личных конструкторов. Келли проводил различие между понятиями агрессии и враждебности, что редко встречается в других теориях. Согласно Келли, **агрессия** включает активную экспансию системы конструкторов данного человека, причем эта экспансия не препятствует функционированию других людей. Напротив, **враждебность** фиксируется тогда, когда кто-то пытается заставить других людей вести себя в соответствии с его ожиданиями. Например, запугивание можно расценивать как проявление враждебности, потому что в этом случае тот, кто угрожает, ожидает от другого человека подчинения. С этой точки зрения, враждебный человек вовсе не стремится причинить другому вред. Скорее ущерб — это просто побочный результат стараний защитить свою систему конструкторов путем принуждения людей к ожидаемому поведению; акцент здесь делается на защите системы конструкторов. Понятиями, противоположными враждебности, являются любознательность и уважение к свободе действий других людей.

Резюме

Чтобы обобщить взгляды Келли на психопатологию, вернемся к его аналогии «человека как ученого». Ученые пытаются прогнозировать события с помощью теоретических знаний. Ученые создают плохие теории, когда они не рискуют вторгаться в область неизвестного, когда опасаются проверять гипотезы, чтобы не рисковать своими ставками, когда они цепляются за свои теории, несмотря на очевидные противоречия, когда они могут объяснить только очевидное и когда пытаются заявить, что объясняют нечто, что на самом деле выходит за пределы диапазона применимости их теорий. Если ученые строят свои теории подобным образом, мы говорим, что они просто плохие ученые. Если таким образом строят свои представления о мире обыкновенные люди, мы относимся к ним, как к больным. Когда люди знают, как сохранить широту взглядов, и в то же время умеют отличать вещи друг от друга, мы называем их творческими людьми и вознаграждаем их за усилия. Когда люди трактуют события слишком вольно или, наоборот, слишком узко и жестко, мы считаем, что они больны и обсуждаем необходимость госпитализации. Все это зависит от их конструкторов — и от того, как интерпретируют их конструкторы другие.

Изменение

Процесс позитивных изменений трактовался Келли как развитие и улучшение системы конструкторов. Если болезнь представляет собой настойчивое использование конструкторов, несмотря на их явную несостоятельность, то психотерапия — это процесс, в котором клиенту помогают улучшить прогнозира-

ние событий. В процессе психотерапии клиенты обучаются тому, как стать более успешными учеными. Психотерапия — это процесс реконструирования, т.е. перестройки системы конструкторов. Это означает, что некоторые конструкторы надо убрать, а некоторые новые — добавить, некоторые — сузить, некоторые — расширить, некоторые — сделать более проницаемыми, некоторые — менее проницаемыми. Каковы бы ни были особенности этого процесса, *психотерапия — это психологическая перестройка жизни.*

Условия, благоприятствующие изменению

Согласно теории Келли, формированию новых конструкторов благоприятствуют три условия. *Первое и, возможно, самое важное условие заключается в том, что должна быть создана атмосфера экспериментирования.* Это означает, к примеру, что в терапевтическом процессе «человек не "играет на результат"». Считается, что конструкторы, следуя истинно научной традиции, надо "примерять", проверяя, подходят ли они мне» (Kelly, 1955, p. 163). В психотерапии создается атмосфера открытых возможностей и принимается язык гипотез. Психотерапия выступает как форма экспериментирования. В терапии создаются конструкторы (гипотезы), ставятся эксперименты и гипотезы пересматриваются в зависимости от результатов их проверки. Вооружая клиента инструментами для экспериментирования и побуждая его выдвигать гипотезы, создавая свободную атмосферу, терапевт помогает клиенту развиваться как ученому.

Второе ключевое условие изменения — это *обеспечение новыми элементами.* Условия, благоприятствующие изменению, требуют новых элементов действительности, относительно не связанных старыми конструкторами. Пространство терапии — это «защищенная среда», в которой новые элементы могут признаваться и человек может не бояться столкновения с ними. Сам терапевт представляет собой новый элемент, по отношению к которому клиенты могут начать создавать новые конструкторы. Именно в этот момент возникает вопрос о *переносе (трансфере)* и терапевт может спросить: «Какую роль клиент предназначает мне на этот раз?» Клиенты могут попытаться перенести конструктор из своего репертуара, успешно использовавшегося в прошлом, и применить его для интерпретации своих терапевтов. Они могут конструировать терапевта в качестве родителя, в качестве отпускающего грехи, в качестве фигуры, наделенной властью, престижной фигуры, или в качестве партнера, «играющего в поддавки». Каково бы ни было содержание трансфера, терапевт пытается вбросить в терапевтическую среду новые, свежие элементы в атмосферу, стимулирующей воображение и экспериментирование.

Наряду с этим терапевты обеспечивают и третье условие изменения: они создают *возможность проверки конструкторов*, предоставляя необходимую для этого информацию. Нам известно, что знание результатов облегчает обучение. Мы знаем, что в случае доброжелательной поддержки и проницаемости системы конструкторов опровержение конструкторов приводит к изменению (Bieri, 1953; Rosh, 1952). Терапевт снабжает клиента новыми элементами ситуации, в которой клиент поначалу пытается использовать старые конструкторы. Задача терапевта — поделиться с клиентом своим личным восприятием и своей реакцией на клиента, благодаря чему клиент может проверить свои собственные гипотезы.

зы: «Давая клиенту обратную связь в форме реакций на широкое разнообразие выдвигаемых им конструкций, часть из которых весьма вольные, фантастические или сомнительные, терапевт предоставляет клиенту возможность соотнести конструкты с реальностью — возможность, которая при нормальных обстоятельствах ему недоступна» (Kelly, 1955, p. 165).

Терапия фиксированных ролей

Мы знаем, что люди различаются по способности сопротивляться изменениям и что ригидность (инертность) связана с психопатологией (Pervin, 1960a). Тем не менее, если создать атмосферу экспериментирования, «вбросить» новые элементы и обеспечить обратную связь, позволяющую проверить себя, люди все-таки меняются. И наоборот, условия, препятствующие изменению, включают угрозу, поглощенность старым материалом и отсутствие «лаборатории», в которой можно было бы экспериментировать. Именно в поисках условий, благоприятствующих изменению, Келли разработал специфическую технику терапии — **терапию фиксированных ролей**.

Терапия фиксированных ролей исходит из того, что психологически человек есть именно то, каким он себя представляет, а также то, что он делает. Терапия фиксированных ролей побуждает клиента *интерпретировать себя по-новому, вести себя по-новому* и тем самым *становиться новым человеком*. Цель всей этой процедуры — восстановить дух исследования, превратить конструирование жизни в творческий процесс. Келли настороженно относился к увлечению понятием «быть самим собой» в том смысле, как его использовал Роджерс (см. главы 5 и 6). Кем еще может быть человек, если не самим собой? Для Келли идея «оставаться самим собой» была лишена интереса и духа приключения. Вместо этого он считал, что люди не должны бояться воображать себя кем-то другим, играть разные роли и тем самым развиваться.

В процессе терапии фиксированных ролей клиентам представляют набросок новой личности, которую просят сыграть. Опираясь на свое предварительное понимание данного клиента, группа психологов собирается и составляет описание новой личности, нового человека. Задача клиента заключается в том, чтобы вести себя так, как если бы он был этим человеком. Наброски личности, сделанные для каждого клиента в отдельности, предполагают развитие новой личности. Многие характеристики, представленные в наброске, резко контрастируют с реальным поведением человека. Исходя из теории конструктов Келли полагал, что людям, может быть, легче сыграть то, что им кажется совершенно не похожим на их привычное поведение, чем пытаться просто немножко изменить себя. Набросок составлен так, что предположительно запускает процессы, которые должны сказаться на всей системе конструктов. Терапия фиксированных ролей не стремится к частичной переделке и приспособлению небольших частей системы. Наоборот, она направлена на перестройку личности в целом. Она предлагает клиенту новую роль, новую личность, в отношении которой можно проверить новые гипотезы; она предоставляет клиенту возможность выверить новые пути интерпретации событий, находясь под защитой воображаемой роли.

Каким образом работает метод терапии фиксированных ролей? После того как набросок личности придуман, его предъявляют клиенту. Клиент решает, хотелось бы ему поближе узнать эту придуманную личность и будет ли он чувствовать себя достаточно комфортно с подобным человеком. Это делается для того, чтобы убедиться, что новая личность не несет слишком большой угрозы для клиента. На следующей фазе терапевт предлагает клиенту действовать так, как если бы он был этой самой личностью. Приблизительно на две недели клиента просят забыть о том, кто он есть на самом деле, и представить себя этим человеком. Если новую личность зовут Том Джонс, то клиенту говорят следующее: «На две недели постарайтесь забыть, кто вы есть и каким вы когда-либо были. Вы — Том Джонс. Вы ведете себя, как он. Вы думаете так же, как он. Вы разговариваете со своими друзьями так, как, по-вашему, мог бы говорить он. Вы действуете так, как, по-вашему, мог бы действовать он. Вы даже можете жить его интересами и наслаждаться тем, что могло бы доставить ему удовольствие». Клиент может сопротивляться, он может чувствовать, что это спектакль, лицемерие и притворство, но, принимая во внимание все эти трудности, его побуждают попробовать и понаблюдать, что получится. Клиенту не говорят, что этот образ — именно то, в кого он должен в конце концов превратиться, а просто просят примерить на себя эту новую личность. Его просят на время отказаться от себя, чтобы получить возможность открыть себя.

В течение последующих недель клиент ест, спит и чувствует себя в роли. Периодически он встречается с терапевтом, чтобы обсудить проблемы, возникающие при разыгрывании роли. Во время терапевтических сеансов возможны «репетиции» того, как воплотить в жизнь набросок новой личности, чтобы терапевт и клиент могли исследовать, как действует новая система конструкторов, когда она используется в реальности. Терапевт должен быть готов играть разнообразных людей и создавать вдохновляющую атмосферу открытых возможностей. Терапевт должен в любой момент «сильно подыгрывать актеру-клиенту, который еще только нащупывает свою линию и путает свою роль» (Kelly, 1955, p. 399).

Терапия фиксированных ролей — не единственная терапевтическая техника, которую обсуждал и использовал Келли (Bieri, 1986). Тем не менее именно эта техника особенно тесно ассоциируется с теорией личных конструкторов, разработанной Келли, и проясняет некоторые принципы личностного изменения, провозглашаемые этой теорией. Цель терапевтического изменения — индивидуальная перестройка самого себя. Индивид отбрасывает некоторые конструкторы, создает новые, делает одни конструкторы более жесткими, а другие, наоборот, — более податливыми и создает систему конструкторов, которая ведет к более точному прогнозу. Терапевт побуждает клиента воображать, экспериментировать, проговаривать альтернативы и реинтерпретировать прошлое в свете новых конструкторов. Процесс терапии сложен. К разным клиентам надо находить разный подход, надо преодолевать сопротивление изменению. Тем не менее позитивное изменение возможно, когда хороший режиссер помогает разыгрывать человеческую драму или когда хороший учитель помогает формировать творческого ученого.

Пример исследования

Исследования в области психотерапии сосредоточены на тех особенностях системы конструкторов и терапевтических отношений, которые вызывают изменение. Как можно было ожидать, получены факты, свидетельствующие о том, что главенствующие конструкторы труднее изменить, чем подчиненные: предположительно потому, что изменение первых угрожает гораздо большими разрушениями системы конструкторов. Факты также показывают, что конструкторы должны стать более податливыми, прежде чем произойдут изменения. Решающую роль в размягчении конструктора играет знакомство человека с новыми элементами. В этой связи Лэндфилд (Landfield, 1971) обнаружил, что необходимо иметь определенное сходство конструкторов терапевта и клиента, чтобы облегчить общение между ними, но в то же время некоторые структурные различия, видимо, способны облегчить изменение личности клиента. Психотерапия, следовательно, предполагает такие отношения клиента и терапевта, которые облегчают перестройку системы личных конструкторов клиента.

Терапевты, работающие в данном направлении, пытались исследовать практический потенциал теории Келли разными способами и в разных ситуациях (Epting, 1984). В некоторых случаях это означало существенные изменения в процедуре. В одной из работ использовали воображение, чтобы восстановить события прошлого и их реинтерпретировать (Morrison & Cometa, 1982). Например, одна пациентка конструировала своего отца только в негативных терминах. Однако после применения техник, использующих воображение, она смогла припомнить и представить сцены, в которых ее отец проявлял себя с хорошей стороны, что привело к появлению новых конструкторов и к большей проницаемости тех конструкторов, которые у нее уже были. Тем не менее, несмотря на все предпринимаемые усилия, многое в разработанном Келли теоретическом подходе к терапии остается неизученным.

Сравнение с другими подходами

Терапия личных конструкторов, как и вся теория в целом, имеет сходства с другими терапевтическими подходами, хотя она не идентична им (Winter, 1992). Если говорить о психоанализе, то Келли с большим уважением относился к Фрейду и принимал — иногда с оговорками — такие психоаналитические понятия, как бессознательное, тревога и защита, перенос и сопротивление изменению. В то же время Келли отвергал психоаналитическую теорию и то значение, которое психоанализ придавал инсайту как открытию истины, или реальности. Для Келли терапия была скорее процессом интерпретации и реинтерпретации, а не открытием реальности, или неосознаваемой истины.

Подход Келли к психотерапии можно считать близким и к феноменологическому подходу (Роджерс), и к гуманистическо-экзистенциальному подходу с их акцентом на значение, внутренний опыт, самоактуализацию и с их холистским представлением о человеке. В то же время Келли считал терапевта гораздо более активным участником терапевтического процесса и, сосредоточиваясь на разыгрывании ролей, гораздо меньше значения придавал подлинности и искренности терапевта. В отличие от Роджерса Келли полагал, что «клиент прихо-

Таблица 11.1. Сравнение терапии личных конструкторов с другими терапевтическими подходами

Психотерапевтический подход	Сходство	Различия
Психоанализ	Бессознательное (скрытые, подводные конструкторы), тревога и защита, перенос	Конструктивный альтернативизм в отличие от вскрытия правды (инсайта)
Феноменология	Целостность (холизм), акцентирование значения и внутреннего опыта, важность роста	«Клиент приходит к терапевту не за тем, чтобы в течение часа наблюдать его искренность, а чтобы получить помощь» (Kelly, 1955, p. 1153)
Гуманистическо-экзистенциальный подход		
Теории научения и бихевиоризм	Акцент на экспериментирование с новыми способами поведения и на проверку гипотез (конструкторов)	«Смотреть только на поведение — значит потерять целостное представление о человеке» (Kelly, 1969, p. 137)

дит к терапевту не для того, чтобы в течение часа наблюдать его искренность, а чтобы получить помощь» (Kelly, 1955, p. 1153). Если сравнивать терапию конструкторов с поведенческой терапией, то общее с ними у Келли — отношение к экспериментированию и проверка конструкторов посредством новых способов поведения. Однако он считал в то же время, что «смотреть только на поведение — значит потерять целостное представление о человеке» (Kelly, 1969, p. 137). Терапевты, работающие с конструкторами, часто критикуют бихевиоральных терапевтов также и за то, что они навязывают клиентам свои собственные конструкторы.

И наконец, можно провести короткое сравнение и с теми когнитивными теориями личности, которые будут рассмотрены в последующих главах. Хотя терапия личных конструкторов имеет много общего с этими подходами в том, что касается внимания к проблемным когнициям и проблемным системам конструкторов, однако она более примирительно относится к роли эмоций и меньше подчеркивает важность нереалистических мыслей и когниций. Если коротко суммировать все вышесказанное, то терапевты—сторонники Келли рассматривают терапию как перестройку системы конструкторов, как процесс, в котором терапевты выступают в качестве активных участников, призванных помочь клиентам действовать, чувствовать и мыслить в самых разных формах и направлениях, открывая новые способы интерпретации себя и своей жизни (табл. 11.1).

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: РОНАЛД БАРРЕТТ

С феноменологической позиции и с точки зрения теории личных конструкторов, разработанной Келли, клиент всегда прав. Хотя клиницисты могут интерпретировать события по-иному, им никогда не следует пренебрегать интерпре-

тациями своих клиентов. Отсюда вытекало известное заявление Келли: «Если вы не знаете, что у человека не в порядке, спросите его самого, он вам скажет». Для лучшего понимания пациентов оказалось полезным дать им написать очерк о своем характере. Одним из таких пациентов был Роналд Барретт, студент университета, который пришел на консультацию с жалобами на трудности в академической, профессиональной и социальной адаптации.

Набросок самоописания

Очерк о своем характере Роналд начал с того, что оценил себя как человека, который выглядит тихим и спокойным, отметив, что ему не нравится вызывать к себе повышенное внимание. Однако он сообщил, что, несмотря на тихое поведение на публике, он довольно легко вспыскивает по любому поводу. Он редко публично демонстрирует свой гнев, но легко впадает в состояние фрустрации и возбуждения, видя свои или чужие ошибки. Он считал, что многое в его поведении объясняется стремлением произвести впечатление на других и показать, что он внимательный и искренний человек. Он рассматривал мораль и этику как руководство к действию, а чувство вины считал расплатой за недостаточную доброту. Роналд написал о себе, что он стремится быть точным, логичным, внимательным к мельчайшим деталям. И наконец, он написал, что считает себя негибким человеком и слишком серьезно относится к тому, чтобы поцеловать женщину.

Интерпретация, предложенная Келли

При обсуждении этого наброска, Келли заметил, что в соответствии с традиционными представлениями высказывания Роналда о самодисциплине следовало бы трактовать как аспекты навязчивого (компульсивного) поведения. Однако, выходя за рамки этих представлений, Келли предложил взглянуть на мир глазами клиента. Анализируя позицию Роналда, Келли подчеркнул необходимость посмотреть на то, в каком порядке представлен материал, каким образом он организован, на термины (внимательность, искренность, мораль, этика, вина, добросердечность), которые использовались в тексте, на темы, которые повторялись по нескольку раз, и на сходства и противопоставления, которые содержались в тексте. Подойдя к материалу подобным образом, Келли сделал следующие выводы:

1. Настойчивое подчеркивание Роналдом того, что он должен выглядеть спокойным и тихим, означает, что он очень чувствителен к мнению окружающих. Стремление сохранять маску на публике, по-видимому, имеет для него решающее значение.
2. Весьма существенным кажется контраст между внешним спокойствием Роналда и его чувством, что он сидит на пороховой бочке из-за своего взрывного характера. Видимо, в поведении других его расстраивает то, что он видит и осуждает в себе, — потеря интеллектуального контроля.
3. Он сообщает о несоответствиях в своем поведении и, видимо, осознает разрывы в своей системе конструктов.

4. Искренность — ключевой конструкт, и она связана с внимательностью и добросердечием. Следовательно, характеристики неискренности, невнимательности и недобросердечия тоже являются решающими в его конструировании событий. Он, видимо, колеблется между этими полюсами, и не один из них его полностью не устраивает.
5. Он, видимо, использует самокритику и самокоррекцию как интеллектуальные процессы с целью избежать взрывов. Его «зацикленность» на деталях — это способ вести безупречную жизнь.
6. Роналд, похоже, думает в терминах «ничего кроме» и все знает заранее, используя априорные конструкты и стереотипы. Он конкретен в описаниях событий и не слишком увлекается игрой воображения.

Терапия фиксированных ролей

Ко времени составления самоописания Роналд прошел несколько терапевтических сеансов. Но эти сеансы не относились к терапии фиксированных ролей. Позже такая терапия была предпринята, и началась она с наброска фиксированной роли, сочиненного группой клиницистов. Центральной темой этого наброска было стремление искать ответ скорее в скрытых чувствах других людей, нежели в дискуссиях или спорах с ними. Портрет человека, получившего имя Кеннет Нортон, подчеркивал внимание к чувствам. Здесь приводится полностью набросок роли Кеннета Нортон в таком виде, как он был предъявлен Роналду Барретту.

Кеннет Нортон представляет собой тип мужчины, который через несколько минут после начала общения каким-то образом заставляет вас почувствовать, что он давно близко знаком с вами. Это происходит не потому, что он задает какие-то особенные вопросы, а из-за того, с каким пониманием он умеет слушать: как будто он обладает способностью читать по вашим глазам, что происходит у вас внутри. Вскоре кажется, что то, что важно для вас, важно и для него. Таким образом, он не только слышит, что вы говорите, но и улавливает те запятые, заминки и акценты, которые вы расставляете в своей речи, и те легкие оттенки чувств и значений, которые с ними связаны.

Полная поглощенность Кеннета Нортон мыслями и чувствами людей, с которыми он беседует, по-видимому, не оставляет места для сосредоточенности на самом себе. Если подобные мысли и чувства и приходят ему в голову, то, очевидно, он может уделить им лишь какие-то доли секунды, учитывая его стремление видеть мир глазами своих собеседников. И это не значит, что он стыдится себя. Скорее это означает, что он слишком сильно увлечен открывающимися ему мирами людей, которые его окружают, чтобы заниматься самокопанием или критикой в свой адрес, даже если и промелькнет подобная мысль. Конечно, некоторые могут посчитать, что само это качество — в каком-то роде недостаток. Пусть даже так, но таков типаж парня по имени Кеннет Нортон, и ведет он себя подобным образом абсолютно искренне.

Девушки привлекают его многим, не в последнюю очередь — волнующей возможностью понять женскую точку зрения на жизнь. В отличие от некоторых мужчин он не является «охотником за женщинами», но, поскольку он такой искусный слушатель, вскоре они начинают активно добиваться его внимания. И он этим счастлив, это доставляет ему удовольствие. Со своими родителями и в своем собственном доме он более склонен выражать собственные мысли и чувства. Таким образом, он дает своим родителям возможность разделять и поддерживать его новые увлечения и достижения.

Источник: Kelly, 1955, pp. 374-375

Сначала у Роналда были трудности в понимании роли, которую он должен был играть, и он не слишком преуспевал в этом. Тем не менее однажды он встретил в кино бывшую одноклассницу и обнаружил, что с ней роль получилась лучше, чем с кем-либо другим. Действительно, через некоторое время после начала беседы она сделала ему ряд комплиментов и сказала, что он сильно изменился (подразумевалось, что к лучшему) с тех пор, как поступил в колледж. Какое-то проигрывание этой роли осуществлялось и на терапевтических сеансах. Временами Роналд отклонялся от роли и снова впадал в прежнее состояние доминирования в беседе любой ценой. Но в остальное время он был способен завязывать разговор и вызывать на откровенность терапевта, который на сеансах играл роли самых разных людей из жизни Роналда. Когда Роналд вел себя, как Кеннет Нортон, терапевт вознаграждал его похвалами и комплиментами.

Хотя первоначально Роналду, представляющему в роли Кеннета Нортон, не хватало спонтанности и теплоты, постепенно он начал чувствовать себя в этой роли комфортно. Он сообщал терапевту, что стал вести себя более уверенно в разных компаниях, меньше ссориться с приятелями, и ему кажется, что он начал продуктивнее работать. Когда Роналд описал трудную ситуацию, терапевт спросил его, как, по его мнению, справился бы с ситуацией Кеннет Нортон, и затем уговорил Роналда отрететировать роль по отношению к этой ситуации. Роналд вел себя с гораздо большей теплотой и спонтанностью, чем обычно, и терапевт поздравил его с этим, чтобы подкрепить новое поведение. Вообще терапевт, как правило, пытался подкреплять любое проявление нового поведения, которое демонстрировал Роналд.

Терапия Роналда Барретта была вынужденно прервана, так как после нескольких сеансов для него пришла пора покинуть колледж. К сожалению, у нас нет данных, какие точно изменения произошли и как долго они сохранялись. Например, было бы очень интересно узнать, как ответил бы Роналд на Реп-тест до начала терапии, в конце терапии и по прошествии какого-то времени после. (Именно подобной схемы придерживался в некоторых своих исследованиях Роджерс.) В любом случае мы получили представление о том, как последователь Келли может интерпретировать конкретного индивида и как он может вовлечь клиента в творческий процесс изменения.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Реп-тест: теория личных конструктов

Джим прошел групповую форму Реп-теста Келли отдельно от других тестов (рис. 11.1). Как помнит читатель, в этом тесте испытуемому предъявляют список ролей и он должен сформулировать конструкты, определяющие сходство и различие между носителями этих ролей. В формулировании содержания этих конструктов испытуемый полностью свободен. Как отмечалось в главе 10, Реп-тест логически вытекает из теории Келли.

Две главные темы присутствуют в конструктах, сформированных Джимом. Первая тема — это *качество межличностных отношений*. В общем, это касается

ПОЛЮС СХОДСТВА КОНСТРУКТА	ПОЛЮС КОНТРАСТА КОНСТРУКТА
Удовлетворен собой	Сомневается в себе
При общении со студентами не интересуется ими как людьми	При общении со студентами интересуется ими как людьми
Приятный	Противный
Чувствует настроение других людей	Не чувствует настроение других людей
Отзывчивый, общительный	Интровертированный, замкнутый
Интроспективный—«зацикленный»	Довольный собой
Интеллектуально динамичный, с богатым воображением	Земной и предсказуемый
Выдающийся, успешный	Посредственный
Противный	Очень располагающий к себе
Довольный жизнью	Несчастный
Робкий, неуверенный в себе	Уверенный в себе
Знающий жизнь, широкомыслящий	Ограниченный, узкомыслящий
Открытый, легко понимаемый	Сложный, не подпускающий к себе
Способный на большую любовь	Ориентированный больше на самого себя
Самодостаточный	Нуждается в других
Беспокоится о других людях	Равнодушен ко всему, кроме своих интересов
Так «зациклен» на себе, что психологическое здоровье находится под вопросом	В основном здоров и стабилен
Готов ранить людей ради «объективности»	Не хочет причинять боль людям, если может этого избежать
Консервативный, узкомыслящий	Либеральный, широкомыслящий
Не хватает уверенности в себе	Уверенный в себе
Чувствительный (сенситивный)	Бесчувственный, эгоцентричный
Не хватает самообладания в обществе	Уравновешенный, умеющий уверенно держаться в обществе
Умный, ясно мыслящий	Средний по интеллекту

Рис. 11.1. Данные Реп-теста — Случай Джима.

того, теплы ли люди и открыты или же они холодны и нарциссичны. Эта тема звучит в таких конструктах, как «любящий других—ориентированный на себя», «чувствительный {сенситивный}—бесчувственный», «интересующийся людьми—не интересующийся людьми». Вторая главная тема касается безопасности и выражается в таких конструктах, как «"зацикленный"-здоровый», «неуверенный в себе—уверенный в себе», «удовлетворенный жизнью—несчастный». Частота, с которой появляются конструкты, относящиеся к этим двум темам, свидетельствует о том, что Джим имеет относительно ограниченный взгляд на мир, т.е. многие интерпретации событий у Джима связаны с категориями тепла—холода и безопасности—незащищенности.

Как эти конструкты соотносятся с конкретными людьми? В тех случаях, когда среди сравниваемых персонажей был он сам, Джим использовал конст-

рукты, выражающие неуверенность, незащищенность. Так, Джим считает себя похожим на свою сестру (так «заикленную», что ее психологическое здоровье находится под вопросом) по контрасту со своим братом, который в основном здоров и стабилен. В двух других случаях он видит себя человеком, которому недостает уверенности в себе и умения держаться в обществе. Такая интерпретация резко отличается от тех конструктов, которые используются Джимом для характеристики своего отца. Отца он интерпретирует как интровертированного и замкнутого человека, но одновременно самодостаточного, имеющего широкие взгляды, выдающийся интеллект и преуспевающего.

Интересны конструкты, используемые Джимом в отношении матери. Они тоже указывают на конфликт. С одной стороны, Джим интерпретирует мать как открытую, общительную и любящую, с другой — она воспринимается приземленной, предсказуемой, узкомыслящей и консервативной. Особенно интересен конструкт «узкомыслящая, консервативная», так как в этом случае мать Джима объединяется в пару с персонажем, с которым сам Джим чувствует себя наиболее дискомфортно. И вот мать и этот персонаж, с которым Джим чувствует себя наиболее дискомфортно, противопоставляются отцу, который характеризуется как либерал с широкими взглядами. Комбинация всех оцениваемых наборов персонажей показывает, что идеал Джима — это некто теплый, хорошо чувствующий других людей, умный, имеющий широкие взгляды и к тому же успешный. Женщины в его жизни — мать, сестра, его девушка и бывшая подруга — обладают частью желанного набора характеристик, но каждой из них чего-то не хватает.

Обсуждение данных

Реп-тест дает нам ценные сведения о том, как Джим интерпретирует свое окружение. Тем самым мы продолжаем использовать феноменологический подход, который обсуждался в связи с Роджерсом, и снова обнаруживаем, что Джим воспринимает мир обычно с помощью двух главных конструктов: «теплые—холодные межличностные отношения» и «защищенные, уверенные—незащищенные, неуверенные люди». Благодаря Реп-тесту мы начинаем понимать, почему Джим так ограничен в своих взаимоотношениях с людьми и почему ему так трудно быть творческим. Ограниченность его мира рамками только двух конструктов едва ли оставляет ему возможность общаться с людьми как с индивидуальностями и вместо этого вынуждает его воспринимать людей и проблемы стереотипным, традиционным, образом. Мир, содержащий так мало разнообразия, едва ли может взволновать и вдохновить, а постоянная угроза, которую несут в себе черствость окружающих и отвержение с их стороны, вполне вероятно, может наполнить Джима чувством уныния.

Данные, полученные по Реп-тесту, как и сама теория Келли, выглядят очень интригующе. То, что там содержится, кажется очень ясным и ценным, но невольно задаешь себе вопрос, а чего там не хватает, что отсутствует. Возникает ощущение, что ты видишь скелет структуры личности, но все, что тебе достается — это кости. То, каким образом Джим конструирует себя и свое окружение, действительно составляет важную часть его личности. Диагностирование его конструктов и его системы конструктов помогает нам понять, как он интерпретирует события и как он подходит к прогнозированию будущего. Но где мясо на этих костях —

образ индивида, который не может быть тем, кем себя считает, индивида, пытающегося быть теплым на фоне враждебности и стремящегося устанавливать отношения с женщинами, хотя сам не может разобраться в своих чувствах к ним?

РОДСТВЕННЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ И ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Почти все теоретики в области психологии личности сегодня пытаются ввести в свои концепции когнитивные процессы и переменные, и не важно, заполняют ли они ими только часть личностного пространства или все это пространство в целом. Как говорилось во введении, теория Келли предвосхитила многие из этих открытий. По словам одного из последователей Келли, «теория Келли, по иронии судьбы, может наслаждаться тем, что с возрастом становится все современнее» (Neimeyer, 1992, p. 995).

Хотя теория Келли привлекла к себе значительное внимание, когда была опубликована в 1955 г., в последующее десятилетие она не вызвала к жизни никаких особенных исследований. Тем не менее впоследствии многие направления, указанные теорией личных конструктов, были подробно исследованы учеными (Neimeyer & Neimeyer, 1992). Основное внимание было направлено на Реп-тест и систему личных конструктов. Изучение надежности Реп-теста показало, что ответы испытуемых о конкретных исполнителях ролей и конструкты, которые используются для их оценки, довольно устойчивы во времени (Landfield, 1971). Помимо этого Реп-тест применялся для изучения разных групп индивидов, имеющих психологические проблемы, а также для изучения систем конструктов у супружеских пар и у людей с различными межличностными отношениями (Duck, 1982). Модификации Реп-теста были использованы для того, чтобы изучить когнитивную сложность системы конструктов, восприятие ситуаций и, как уже отмечалось, применение невербальных конструктов. Действительно, по Реп-тесту было проделано такое количество исследований, что Лэндфилд, главный апологет теории Келли, как-то спросил: «Не будет ли парализована вся наша экспериментальная работа по психологии личных конструктов, если принять пятилетний мораторий на применение традиционных Реп-решеток?» (цит. по: Bonarius, Holland & Rosenberg, 1981, p. 3).

Почти каждому аспекту теории Келли было уделено хотя бы некоторое внимание исследователей (Mancuso & Adams-Webber, 1982). Особенно привлекательными оказались темы, касающиеся организации системы конструктов и изменений в этой организации, связанных с развитием (Crockett, 1982). Выделенные принципы развития показывают, что есть много похожих моментов в теориях развития, разработанных Келли и Пиаже: 1) признание прогрессивного движения от глобальной недифференцированной системы к дифференцированной целостной системе; 2) рост использования абстрактных структур с целью охвата большего количества информации более экономным способом; 3) развитие как ответ на попытки ввести новые элементы в когнитивную систему; 4) развитие когнитивной системы как целостной системы в отличие от простого добавления к ней новых частей или элементов.

Несмотря на широкое разнообразие эмпирических исследований и растущий интерес к применению теории личных конструктов, определенные проблемы все же остаются нерешенными. К этим проблемам мы сейчас и обратимся.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Мы имели возможность познакомиться с теорией личности, которая осмеливается призывать нас изменить наш образ мыслей, по-другому интерпретировать природу человека и личностные процессы. Какое-то время мы пытались рассматривать теорию внутри ее собственных рамок, теперь пришло время оценить преимущества и недостатки теории и сравнить ее с другими подходами, рассмотренными ранее.

Достоинства и недостатки теории

Теорию Келли можно рассматривать как преимущественно когнитивную, учитывая ее акцент на способах, которыми индивиды воспринимают и перерабатывают информацию о мире, и использование ею Реп-теста — метода, позволяющего выявить понятия, используемые человеком. И как таковая теория личных конструктов, разработанная Келли, конечно придерживается (насколько возможно) когнитивного взгляда на поведение человека. Структурная модель с ее акцентами на конструктах и на системе конструктов, безусловно, представляет собой значительный вклад в теорию личности. Анализ поведения с точки зрения индивидуальной интерпретации (конструирования) событий оказывается полезным и для теории, и для практики. Этот анализ позволяет рассматривать как уникальные аспекты поведения индивидов, так и многое в этом поведении, что носит закономерный или повторяющийся характер. Поскольку акцент Келли на когнитивные структуры оказал влияние на современные исследования когнитивного стиля, то можно утверждать, что его теория внесла значительный вклад в экспериментальные исследования. Реп-тест, идея которого прямо вытекала из теории, стал важным средством диагностики. Хотя этот метод был некоторыми специалистами раскритикован за то, что он настолько гибок, что его невозможно полностью контролировать (Vernon, 1963), всеми остальными он признается в высшей степени плодотворным методом, поддающимся количественному анализу (Kleinmuntz, 1967; Mischel, 1968). Но для Реп-теста, как, впрочем, и для всей теории в целом, существенная проблема остается нерешенной: от испытуемого требуется обязательно использовать слова, в то время как теория признает и существование довербальных, или «утопленных», конструктов. Учитывая клиническое значение подобных конструктов, отсутствие способов их измерения является серьезным недостатком.

Во взглядах Келли на процесс имеется несколько интересных аспектов. Эти взгляды явно расходятся с представлениями Фрейда и других теоретиков о снижении (редукции) влечения, или напряжения. Однако взгляды Келли на процесс оставляют и много нерешенных вопросов. Не совсем ясно, что же порождает

дает действие индивида, на какой основе оно строится? Например, как индивид узнаёт, какой конструкт лучше всего позволяет предугадывать события? Откуда известно, какой полюс конструкта (полюс сходства или полюс контраста) использовать? И еще: от чего зависит реакция индивида на несостоятельность прогноза (Sechrest, 1963)? Например, от чего зависит, будет ли новая информация вкладываться в старые конструкты или же конструкты будут меняться, чтобы приспособиться к новой информации?

В своем обзоре теории, предложенной Келли, Брунер (Bruner, 1956) называет ее самым значительным вкладом в теорию личности за десятилетие с 1945 по 1955 г. Совершенно ясно, что многое в этой теории было ново и полезно. Однако одни области психологии в большей степени, чем другие, оказались в зоне применимости теории личных конструктов. Так, например, до недавнего времени теория мало что могла сказать о процессах роста и развития. Теория Келли предлагает интересный анализ тревоги, но почти ничего не говорит о таком важном состоянии, как депрессия. Фактически полностью сосредоточившись на когнитивных аспектах (что само по себе очень ценно), теория дает весьма ограниченное представление о человеке в целом. Хотя Келли и отрицал это обвинение, его теории все же заметно не достает внимания к человеческим чувствам и эмоциям. В своем обзоре Брунер утверждал, что люди — не подопытные свинки, которых делает из них теория подкрепления, но он сомневался и в том, что люди — это всего лишь ученые, как полагал Келли. Брунер замечает: «Я-таки подозреваю, что, когда некоторые люди злятся, или влюбляются, или испытывают вдохновение, они меньше всего заботятся о сохранении в целостности своих [когнитивных] систем! Создается впечатление, что автор в своей теории личности перегибает палку в борьбе против поколения иррационализма» (Вшпег, 1956, р. 356). Несмотря на все усилия охватить область человеческих эмоций (McCoу, 1981), многие интерпретации этих явлений в рамках теории личных конструктов кажутся натянутыми, и в общем и целом человеческие эмоции остаются вне зоны применимости данной теории.

Стоит обсудить еще два важных вопроса. Во-первых, хотя системы конструктов были достаточно всесторонне изучены, однако имеется очень мало фактов, которые говорили бы о том, что эти системы связаны с внешним поведением (Crockett, 1982; Duck, 1982). Теория, конечно, утверждает, что связь имеется, но все же нужны доказательства. Во-вторых, остается проблематичным обоснование мотивации, выдвинутое Келли. Как было сказано ранее, многие решения, принимаемые людьми, Келли не удалось конкретно обосновать исходя из их системы конструктов. Кроме того, в дискуссии специалистов по личностным конструктам вплетаются более традиционные представления о мотивации. Например, предполагается, что люди не любят скуки или сюрпризов (Mancuso & Adams-Webber, 1982). Однако подчеркивание привлекательности промежуточных степеней новизны или стимуляции обычно ассоциируется с гедонистическими теориями мотивации, использующими понятия удовольствия или подкрепления. Подчеркивание эмоций или удовольствия часто врывается в клинические обсуждения, которые ведут последователи Келли. Например, Лэндфилд (Landfield, 1982) считает, что человек выбирает тот полюс конструкта, который имеет для него положительную ценность. Более того, обсуждая один

конкретный случай, он полагает, что пациентка прекращает любовную связь скорее по эмоциональным, чем по чисто когнитивным причинам: «Прежде всего, она любит своего мужа больше, чем любовника» (р. 203).

Заключительный критерий оценки теории Келли касается ее современного статуса как основы для активных исследований. Ясно, что такая активность существовала, равно как имелся и растущий интерес. Однако в двух обзорах этой активности выражается сомнение в том, идет ли сегодня движение вперед или же развитие фактически остановилось из-за самовосхваления, самоизоляции и ортодоксии (Rosenberg, 1980; Schneider, 1982). Как заметил один из последователей Келли, без новых идей ни одна теория личности не может выжить (Sechrest, 1977).

Со времени публикации теории Келли прошло более 40 лет. В обзоре, посвященном психологии личных конструктов, оценено воздействие идей Келли за это время и сделан вывод о том, что, за исключением группы энтузиастов, эти идеи мало кем востребованы (Jankowicz, 1987). В меньшей степени это относится к Англии, где идеи Келли широко распространены и входят в программу подготовки большинства клиницистов. А в Америке его идеи хотя и пользуются большим уважением, однако они не оказывают значительного влияния на развитие психологии личности в целом. И несмотря на то что психотерапия находится в фокусе применимости теории личных конструктов, подход Келли к терапии слабо представлен в клинических курсах и имеет не слишком много последователей в клинической практике (Winter, 1992).

Почему дело обстоит именно так? Здесь, видимо, действуют два фактора. Первый фактор заключается в том, что Келли был довольно замкнутым и закрытым человеком. Так, он не занимался распространением своих взглядов и у него было мало аспирантов, которые развивали бы его идеи. Второй фактор связан с тем, что в попытке радикально размежеваться с традиционными представлениями Келли слишком резко отделил себя и свою работу от того, что делали другие: «Это было в характере Келли — избегать признания связей своих идей с идеями других» (Bieri, 1986, р. 673). Эти другие в свою очередь тоже почти полностью игнорировали его идеи.

Резюме

В целом теория личных конструктов имеет как достоинства, так и недостатки.

С позитивной стороны можно сказать следующее: 1) теория внесла существенный вклад в психологию личности, выдвинув на передний план личности процессы познания и системы конструктов; 2) сформирован подход к личности, который пытается охватить как уникальность индивида, так и общие закономерности поведения людей; 3) создан новый интересный и теоретически обоснованный метод диагностики — Реп-тест.

С негативной стороны можно отметить следующее: 1) теория до некоторой степени игнорирует важные области, такие, как эмоции и мотивация; 2) несмотря на идею Келли, что теории должны постоянно пересматриваться и отбрасываться, никто после 1955 г. не предпринял никакого нового значительного продвижения в теории личных конструктов; 3) теория осталась в стороне от магистральной линии исследований, связывающих когнитивную психологию с личностью. Многие из этих магист-

Таблица 11.2. Достоинства и недостатки теории личных конструктов

Достоинства	Недостатки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Выдвигает на передний план когнитивные процессы в качестве центрального аспекта личности. 2. Представляет модель личности, которая дает возможность изучать как общие закономерности функционирования личности, так и уникальность индивидуальной системы конструктов. 3. Включает в себя обоснованную теорию методики для диагностики личности и для экспериментального исследования (Реп-тест). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет исследований, которые привели бы к <i>развитию, расширению</i> теории. 2. Не вносит или почти не вносит вклада в наше понимание некоторых существенных аспектов личности (рост и развитие, эмоции). 3. До сих пор не увязана с более общими теориями и исследованиями в когнитивной психологии личности.

ральных подходов на словах отдают дань уважения вкладу Келли, но следуют своими независимыми путями.

СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ ТЕОРИЯМИ

Согласно теории Келли, чтобы сформировать конструкт, необходимо по крайней мере три элемента и далее следует установить сходство между двумя элементами для формирования полюса сходства и найти различие с третьим элементом для формирования полюса контраста. Если собрать все основные подходы к изучению личности, рассмотренные на данный момент, у нас окажется достаточно элементов (теорий), чтобы осуществить сравнение и сформировать некоторые конструкты. Мы можем начать со сравнения теории Келли с каждой из уже разобранных теорий, а затем сделать выводы о том, какие конструкты применимы к теориям личности.

Келли и Фрейд

Хотя Келли был крайне критичен по отношению к психоаналитической теории, он высоко оценивал многие важные наблюдения Фрейда и его вклад в клиническую практику. Критика касалась главным образом трех областей — взглядов Фрейда на личность, заметного догматизма в психоаналитических идеях и слабости психоанализа как научной теории. Келли критиковал Фрейда за то, что тот видел в человеке главным образом биологический организм, и вместо этого предлагал рассматривать человека как ученого-исследователя. Келли критиковал Фрейда еще и за его метафоры и за перекося в сторону бессознательных влечений и инстинктов.

Келли возлагал большие надежды на изучение индивидуального конструирования событий и на гипотетичность выдвигаемых теорий. Оба эти положения

отражают установку на открытость опыту и широту мышления. Основываясь на этой установке, Келли критиковал подход Фрейда за то, что тот, пытаясь понять, что клиенты имеют в виду, изучает то, что *не сказано*. С точки зрения Келли, такой подход делает психоанализ излишне догматичным и закрытым для опыта. Келли считал, что последователи Фрейда слишком сопротивляются переменам.

Третье важное критическое замечание в адрес психоанализа касается его научности. Келли отмечал, что наблюдения бессознательного трудно поддаются научному исследованию. По мнению Келли, психоаналитическое движение сторонилось научной методологии, предпочитая импрессионистские наблюдения. Гипотезы были настолько эластичны, что их невозможно было опровергнуть. Это были, как их называл Келли, «резиновые гипотезы»; они могли как угодно растягиваться, чтобы под них можно было подогнать любые факты. С точки зрения Келли, это было самое уязвимое место в психоанализе.

Хотя Келли и критиковал психоанализ, в то же время он полагал, что психоаналитические представления о динамике позволяют клиницисту определить, что что-то происходит у клиента внутри. С точки зрения Келли, Фрейд сделал много проницательных наблюдений, а его смелость помогла открыть поле психотерапии для исследования. Что особенно поражает, когда читаешь Келли, так это то, что он неоднократно говорит о феноменах, которые уже были описаны Фрейдом, даже несмотря на то, что он мог интерпретировать их по-другому. Например, Келли обращает большое внимание на близость противоположностей — такая точка зрения достаточно определенно отстаивалась Фрейдом, в частности, когда он писал, что в сновидениях идеи часто представлены своими противоположностями. И Фрейд, и Келли отмечали, что способ, которым люди воспринимают друг друга, может на самом деле отражать их представления о самих себе; они оба осознавали, что угроза воспринимается как угроза только тогда, когда кажется правдоподобной, и что человек «слишком сильно протестует», когда не хочет признавать правду; они оба считали, что люди иногда действуют в соответствии с принципами, о которых не подозревают, хотя Фрейд подчеркивал при этом понятие бессознательного, а Келли — довербальные конструкторы; они оба отмечали, что иногда похвала может вызывать у индивида чувство дискомфорта, хотя Фрейд делал упор на чувстве вины, а Келли — на чуждости новой похвалы и на сложной внутренней реорганизации, которую она может вызвать; оба они делали акцент на понятии переноса в терапии; оба чувствовали, что пациенты склонны сопротивляться изменениям. Не удивительно, что теории Фрейда и Келли имеют много общего, так как фокусы применимости у обеих теорий довольно схожи.

Келли и Роджерс

В работах Келли и Роджерса тоже есть немало сходных моментов. Они оба считали человека существом скорее активным, чем реактивным; обе теории придерживаются феноменологического подхода, хотя Келли полагал, что психология личных конструкторов не сводится только к феноменологии. В обеих теориях ставится вопрос о согласованности, хотя Роджерс делает акцент на внут-

ренной согласованности как таковой, а для Келли согласованность заключается в том, чтобы разные прогнозы дополняли, а не отменяли друг друга. Оба они утверждали, что организм функционирует как целостная система.

Возможно, общая у Келли и Роджерса ориентация на феноменологический подход и неприятие модели объяснения человеческого поведения через влечения способствовала появлению сходных моментов в их теориях. В какой-то момент Келли спрашивает: «Не лучше ли терапевт знает конструкты клиента, чем даже сам клиент?» Его ответ однозначен: «Мы думаем, что нет» (Kelly, 1955, p. 1020).

Несмотря на моменты сходства, между теориями, тем не менее, есть принципиальные различия. Келли гораздо меньше внимания уделяет понятию Я-концепции. Хотя Келли соглашается с Роджерсом, что с настоящим надо считаться в первую очередь, однако он отказывается принимать совершенно «неисторический» подход к поведению. Келли интересовался прошлым, потому что восприятие индивидом своего прошлого дает ключ к его системе конструктов и реконструкция прошлого может быть очень важна в процессе терапии. В общем, Келли интересовался всем спектром клинических феноменов (например, переносом, сновидениями, диагностикой, значением довербальных конструктов), что больше сближало его с Фрейдом, чем с Роджерсом.

Келли считал, что позиция Роджерса — скорее свод философских убеждений о природе человека, чем чисто психологическая теория. Келли критиковал роджерианские принципы роста и противопоставлял их теории личных конструктов. В то время как Роджерс подчеркивал важность разворачивания внутреннего потенциала, Келли усматривал в развитии непрерывный процесс изменения и экспансии системы конструктов. В то время как Роджерс подчеркивал важность понятий бытия и становления, Келли придавал большое значение воображению и действию. Это различие оказалось существенным для выбора направления психотерапии, о чем прямо писал Келли: «Сторонники недирективной психотерапии из-за своей веры в становящееся бытие просят клиента обращать внимание на себя, на то, как он взаимодействует со своим повседневным миром. Считается, что зрелое Я ждет своего часа, чтобы реализоваться... Психолог, исповедующий теорию личных конструктов, вероятно, более склонен побуждать клиента экспериментировать с жизнью и искать ответы на свои вопросы в череде жизненных событий, а не в самом себе» (Kelly, 1955, pp. 401-402).

Келли подчеркивал важность беглости речи и актерских навыков у терапевта. Он был против идеи, что терапевт должен представлять перед клиентом реальным человеком, с которым тот постепенно знакомится, и критиковал феноменологически ориентированных психотерапевтов, которые вовлекаются в «восхитительные личные отношения». Чисто человеческие различия между Келли и Роджерсом тоже оказались значительными и проявились в идеях, касающихся терапии. Роджерс (Rogers, 1956), анализируя работу Келли, заявил, что Келли нашел подход, созвучный своей личности. Однако он критиковал четко изложенную Келли интерпретацию терапии как интеллектуального процесса. На Роджерса повлияли идеи Келли, и он использовал понятия когнитивной сложности конструктов и гибкости конструктов для анализа измене-

ний в терапии. Тем не менее Роджерс критиковал терапию фиксированных ролей за чрезмерный перекося в сторону деятельности и контроля. Для Роджерса терапия — в большей степени процесс чувствования, чем мышления, и для терапевта важно быть конгруэнтным; навык в манипулировании ситуацией не так важен.

Келли и теория черт

Из всех теорий, рассмотренных до этого момента, наиболее фундаментально теория Келли расходится с теорией черт. Прежде всего, эти две теории базируются на совершенно разных подходах к открытию и исследованию: теория личных конструкторов — на клиническом подходе, а теория черт — на корреляционном. (Как уже говорилось, это не означает, что в каждом из этих теоретических контекстов не используется «чужой» подход, скорее дело в том, какая из методологий является для каждой из двух теорий исходной.) С этим связаны и совершенно различные подходы к измерению — например, в теории черт используется личностный вопросник NEO-PI, а в теории личных конструкторов — Реп-тест. С этим связан и акцент, который делает Келли на когнитивных процессах, фактически отсутствующий в теории черт.

Может быть, еще более важными являются фундаментальные различия между двумя теориями во взглядах на функционирование человеческого организма. В то время как в черте в качестве главного подчеркивается то, что она фиксирования, стабильна и неизменна в любых ситуациях, Келли делает упор на человеке как на активном агенте, интерпретирующем, устанавливающим различия и сходство, агенте, который потенциально всегда находится в процессе изменения. Если говорить о противостоянии «человек—ситуация» (глава 8), то точка зрения Мишела на человека, видящего различия между ситуациями и по-разному на них реагирующего, в значительной степени обусловлена влиянием Келли. Таким образом, признавая предсказуемость индивидуального поведения, Келли считал, что человек ведет себя по-разному в разных ситуациях в зависимости от того, как каждая ситуация конструируется, или интерпретируется. Поведение людей ограничено только их поведенческими навыками и их способностью интерпретировать ситуации альтернативными способами. В то время как сторонники теории черт считают, что личность человека в значительной степени фиксированна и складывается к середине третьего десятилетия жизни (отчасти это происходит и по причинам генетического характера), Келли был гораздо более оптимистичен в отношении потенциала изменений. И в то время как теоретики личности рассматривали человека в относительно статичных терминах, Келли считал свою теорию динамичной (Pervin, 1994a).

И наконец, мы можем добавить еще два различия между теорией черт и теорией личных конструкторов. Первое различие касается фокусов применимости двух теорий. Для теории черт в фокусе применимости находится структура личности, а психотерапия, или процесс изменения личности, лежит далеко за пределами диапазона применимости. Напротив, в теории личных конструкторов процесс личностных изменений находится в фокусе применимости. Второе различие заключается в том, что, хотя в теории черт психологи интересуют

индивидуальные различия, они стараются оценить всех индивидов по общим базовым параметрам (например, по параметрам Большой Пятерки). И наоборот, хотя Келли интересовался и общими принципами, которые приложимы ко всем человеческим существам, и индивидуальными различиями, он делал значительный акцент на уникальных, идиографических, аспектах системы конструкторов каждого отдельного индивида. С большой вероятностью можно предположить, что Келли усмотрел бы в Большой Пятерке всего лишь конструкторы некоторой части психологов, которые не следует путать с базовой структурой личности.

Келли и теории научения

С точки зрения теории личных конструкторов, разновидности теории научения представляют собой чрезмерно упрощенные, механистические попытки объяснения человеческого поведения. В теории конструкторов психолог больше интересуется человеком в целом, чем отдельными реакциями, больше интересуется тем, как человек интерпретирует события, чем тем, что «фактически» происходит внутри организма (в классическом обусловливании), или тем, что экспериментатор определяет как происходящее вне организма (в оперантном обусловливании). И в то время как теория «стимул—реакция» (С—Р-теория) акцентирует мотивационные модели, связанные с драйвом (внутренним побуждением), снижением напряжения и с мотивацией по типу «толчка», Келли предпочитал когнитивную мотивационную модель, в основе которой — нарастающая экспансия системы конструкторов. Бихевиористские теории научения в значительной степени были вытеснены достижениями когнитивной революции в психологии, и теорию Келли можно считать началом этой революции в области личности.

Конструкторы для описания теорий личности

Можно ли создать систему конструкторов, релевантную теориям личности, на примере тех теорий, которые мы успели охватить на данный момент? Например, что произойдет, если эти рассмотренные теории поместить на репертуарную решетку Реп-теста в качестве ролей и попросить студентов сравнить триады теорий, чтобы определить конструкторы с полюсами сходства и различия? Какие конструкторы соответствовали бы данным теориям личности? Как различались бы они от студента к студенту, от одного теоретика к другому? Вот несколько конструкторов для обсуждения, для начала (сформулировать остальные мы предлагаем студентам, и это будут элементы систем ваших личных конструкторов): *«холистические (целостные)—сосредоточенные на элементах»*, *«динамические—статические»*, *«личность относительно фиксированная—личность относительно меняющаяся»*, *«акцент на бессознательном—нет акцента на бессознательном»*, *«акцент на Я-концепции—нет акцента на Я-концепции»*, *«конструирование (интерпретация) мира—"реальность"»*, *«человек активный—человек пассивный или реактивный»*.

Весь Келли — одним взглядом					
СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС РАЗВИТИЕ	РОСТ	ПАТОЛОГИЯ И	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Конструкты	Процессы направляют- ся ожидани- ями собы- тий	Рост слож- ности и оп- ределеннос- ти системы конструктов	Неупорядо- ченное фун- кциониро- вание систе- мы конст- руктов	Психологи- ческая пере- стройка жизни: ат- мосфера от- крытых воз- можностей; терапия фиксирован- ных ролей	Роналд Барретт

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Проницаемый конструкт (Permeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который позволяет вводить в него новые элементы.

Непроницаемый конструкт (Impermeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который не позволяет вводить в него новые элементы.

Фиксированность (Tightening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование конструктов, чтобы делать один и тот же прогноз независимо от обстоятельств.

Податливость (Loosening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование одного и того же конструкта для самых различных прогнозов.

Сжатие (Constriction). В теории личных конструктов, разработанной Келли, сужение системы конструктов

с целью минимизировать несовместимости.

Растягивание (Dilation). В теории личных конструктов, разработанной Келли, расширение системы конструктов для охвата большего количества явлений.

Утопленный конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который когда-то мог быть выражен словами, но в настоящий момент либо один полюс, либо оба полюса конструкта не могут быть вербализованы.

Агрессия (по Келли) [Aggression (Kelly)]. В теории личных конструктов активная экспансия системы конструктов человека.

Враждебность (по Келли) [Hostility (Kelly)]. В теории личных конструктов принуждение других к тому, чтобы они вели себя ожидаемым об-

разом, в целях подтверждения системы конструкторов, принадлежащих человеку, проявляющему враждебность,

Терапия фиксированных ролей (Fixed-role therapy). разрабо-

тайная Келли техника терапии, которая предлагает людям разыгрывать сценарии или роли, побуждая их тем самым вести себя по-новому и воспринимать себя в новом свете.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Для Келли психопатология — это неупорядоченная реакция на тревогу, которая ведет к сбоям в функционировании системы конструкторов.
2. О неупорядоченных реакциях на тревогу можно судить по тому, как конструкторы ведут себя по отношению к новым элементам (становясь чрезмерно проницаемыми для них или чрезмерно непроницаемыми), как конструкторы используются для прогнозирования (чрезмерная фиксированность или чрезмерная податливость), а также по внутренней организации системы конструкторов (сжатие или растягивание).
3. Согласно Келли, самоубийство и враждебность представляют собой попытки уменьшить угрозу для системы конструкторов. В случае суицида человек бежит либо от определенности (фатализма), либо от полной неопределенности; в случае враждебности он пытается заставить других вести себя в соответствии со своими ожиданиями.
4. Для Келли психотерапия — это процесс перестройки системы конструкторов. Благоприятными условиями для изменения являются атмосфера экспериментирования, обеспечение пациента новыми элементами реальности, новыми конструкторами и новой информацией для проверки конструкторов.
5. В терапии фиксированных ролей клиентов побуждают думать о себе по-новому, вести себя по-новому и интерпретировать себя новыми способами.
6. Случай Роналда Барретта демонстрирует стремление Келли применить анализ личных конструкторов к отдельному индивиду и использовать терапию фиксированных ролей как технику изменения системы конструкторов.
7. Исследования, связанные с теорией личных конструкторов, сосредоточились в основном на применении Реп-теста.
8. Несмотря на то что Келли отказывался навешивать традиционные ярлыки на свою теорию, ее все же можно называть когнитивной теорией личности, поскольку она обращает внимание на то, как человек перерабатывает информацию об окружающем мире, и использует Реп-тест для диагностики системы конструкторов.
9. Критический анализ теории личных конструкторов, разработанной Келли, позволяет отметить ее достоинства, связанные с изучением ког-

нитивных процессов, с созданием способа, дающего возможность учитывать общие принципы функционирования и одновременно улавливать уникальность отдельного индивида, с разработкой собственного средства диагностики и собственного метода терапии, прямо вытекающих из содержания теории. В то же время теория игнорирует некоторые важные области психологии личности, не отвечает на некоторые фундаментальные вопросы и мало влияет на развитие исследований и психотерапии.

10. Следуя духу теории личных конструктов, можно взять три теории — Фрейда, Роджерса и Келли — и сопоставить их, чтобы получить конструкты с полюсами сходства и различия, а затем сравнить все теории личности между собой в категориях этих конструктов.

СОЦИАЛЬНО- КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ БАНДУРЫ И МИШЕЛА

ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРОВ ТЕОРИИ

- Альберт Бандура (р. 1925)
- Уолтер Мишел (р. 1930)

ВЗГЛЯД НА ЧЕЛОВЕКА

ВЗГЛЯД НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИ- РИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ

• Структура

- Ожидания-убеждения
*Различение ситуаций и со-
гласованность личности*
*Я (self) и убеждения в сво-
ей эффективности*

Цели

- Компетентности-навыки

• Процесс

- Цели, стандарты и саморе-
гуляция

- Самоэффективность и ус-
пешность деятельности

Отбор

*Усилие, настойчивость, ус-
пешность*

Эмоции

Совладение с ситуацией

- Резюме взглядов на мотивацию

• Рост и развитие

•• Научение через наблюдение

*Усвоение в сравнении с ис-
полнением действия*

Косвенное обусловливание

• -Научение навыкам отсро-
ченного удовлетворения

•• Резюме взглядов на рост и
развитие

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Представьте себе старшеклассницу, перешедшую в новую школу. Что может быть напряженнее дня, когда вы не знаете, как себя вести, особенно находясь в среде сверстников, вписаться в которую важнее всего на свете. Молодая девушка, хотя на самом деле она очень тревожится и не знает, что ее ждет, решила использовать свой первый день в новой школе, чтобы кое-чему научиться. Ее план заключался в том, чтобы смоделировать свое поведение по образцу самых успешных «старожилов» школы. Наибольшее внимание она обратила на то, о чем они разговаривали, что носили, куда и когда ходили. Вскоре она оказалась самым «крутым» новичком в классе.

Эта юная девушка находилась под очень сильным влиянием своего нового окружения, но вместе с тем она была активным агентом, выбирающим, как реагировать на это окружение. Идея, состоящая в том, что поведение есть результат взаимодействия человека и окружающей среды, стала ключевым понятием для *социально-когнитивной теории личности*. Эта теория примечательна своей убежденностью в социальных истоках поведения и в значительной роли когнитивных (мыслительных) процессов в функционировании человека. Согласно данной теории, люди способны активно управлять своей жизнью и усваивать сложные паттерны поведения в отсутствие вознаграждения. Возникнув из традиционной теории научения, социально-когнитивная теория обросла новыми понятиями и параметрами и сегодня представляет собой серьезную силу в психологии личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Насколько согласованно поведение людей от ситуации к ситуации?
2. Насколько подкрепление существенно для научения?
3. Насколько важны для личностного развития ролевые модели?
4. Насколько важны убеждения в своей компетентности для мотивации и успешности человека? Есть ли польза от понятия об общем чувстве самоэффективности, или об общей самооценке?

Корни социально-когнитивной теории уходят в традиционную теорию научения (глава 9). Первоначально она фигурировала под названием «*теория социального научения*» и в ранних изданиях книги была представлена как один из подходов к личности со стороны теорий научения. За это время теория развивалась; все больше подчеркивалось значение когнитивных (мыслительных) процессов в человеческом функционировании, и теория становилась все более систематической. Сегодня она известна как *социально-когнитивная теория* и заслуживает отдельного от других теорий научения разговора.

Социально-когнитивная теория придает особое значение *социальным* причинам поведения и важности *когнитивных* мыслительных процессов во всех аспектах функционирования человека — мотивации, эмоции и действию. Опреде-

ляя свою позицию, создатели социально-когнитивной теории по целому ряду аспектов критиковали другие теории, уже представленные на страницах книги. Например, Бандура (Bandura, 1986) критикует психоаналитическую позицию за акцентирование ею внутренних инстинктов и бессознательных сил, которые не поддаются систематическому изучению. Как отмечалось в главе 8, Мишел (Mischel, 1968, 1990; Mischel & Shoda, 1995) критиковал традиционную теорию черт и психоанализ за упор на внутренние диспозиции, которые, по мнению сторонников этих теорий, приводят к согласованности поведения в разных ситуациях. Вместо этого Мишел настаивает на вариабельности поведения, посредством которой человек реагирует на изменения в окружающей среде. Согласно социально-когнитивной теории, поведение ситуативно-специфично и люди обладают различными паттернами поведения в разных ситуациях (Shoda, Mischel & Wright, 1994). Считается, что эти характерные ситуативно-поведенческие паттерны в большей степени определяют личность, чем агрегированные кросс-ситуативные различия, предпочитаемые теорией черт. Например, авторы социально-когнитивной теории полагают, что важнее знать о том, в каких ситуациях человек ведет себя как экстраверт, а в каких как интроверт, чем знать общий уровень его экстраверсии—интроверсии по сравнению с другими индивидами. Пытаясь выйти за рамки традиционных дебатов по поводу относительной важности внутренних и внешних детерминант поведения, социально-когнитивные теоретики заявляют, что между организмом и средой, которая его окружает, всегда идет процесс взаимодействия.

Кроме того, представители социально-когнитивного направления пытаются обойти и традиционное разделение поля психологии личности на бихевиористское и «противоположное ему» гуманистическое представление о человеке. Эти психологи являются бихевиористами в своем пристрастии к систематическому исследованию человеческого поведения, но они гуманисты в своем подчеркивании возможностей человека влиять на свою судьбу и развиваться в установленных для него биологических пределах. Их разрыв с традиционной теорией «научения через подкрепление» выражается также в признании роли когнитивных процессов и в предположении о том, что научение может происходить в отсутствие вознаграждения (табл. 12.1).

Наверное, внутри академического сообщества социально-когнитивная теория — самая популярная теория личности, а в последнее время растет число ее приверженцев и в кругах клинических психологов. Наиболее четко теория представлена в трудах двух психологов — Альберта Бандуры и Уолтера Мишела.

Таблица 12.1. **Отличительные черты социально-когнитивной теории**

1. Подчеркивается, что люди выступают как активные агенты.
2. Подчеркиваются социальные источники поведения.
3. Подчеркивается значение когнитивных (мыслительных) процессов.
4. Подчеркивается ситуативная специфичность поведения.
5. Подчеркивается важность систематического исследования.
6. Подчеркивается возможность усвоения сложных паттернов поведения без вознаграждения.

ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРОВ ТЕОРИИ

Альберт Бандура (р. 1925)

Альберт Бандура вырос в Канаде на севере провинции Альберта и учился в Университете Британской Колумбии. После окончания университета он поступил в аспирантуру по клинической психологии Университета Айовы, который был известен своими блестящими исследованиями процессов научения. Уже тогда Бандура интересовался приложением теории научения к клиническим феноменам. В одном из интервью Бандура заметил, что у него «был огромный интерес к концептуализации клинических феноменов, для того чтобы эти концепции стали доступны экспериментальной проверке и (поскольку мы как практики отвечаем за эффективность психотерапии) люди не подвергались бы терапии, пока мы не узнаем, каково ее влияние» (цит. по: Evans, 1976, р. 243). В Айове большое влияние на Бандуру оказал Кеннет Спенс, ученик Кларка Халла, а также общая установка на тщательный концептуальный анализ и строгие научные эксперименты. В этот период он находился и под влиянием трудов Нила Миллера и Джона Долларда.

В 1952 г. после получения докторской степени в Айове Бандура уехал в Стэнфорд и начал заниматься интерактивными процессами в психотерапии, а также паттернами семейных отношений, которые приводили к агрессивности детей. Работа о семейных причинах агрессии, выполненная совместно с Ричардом Уолтерсом (Richard Walters) — его первым аспирантом, привела к открытию ведущей роли моделирования (научения через наблюдение за поведением других) в развитии личности. Эти результаты и последующие систематические лабораторные исследования моделирующих процессов изложены в книгах «*Подростковая агрессия*» {«*Adolescent Aggression*», 1959} и «*Социальное научение и развитие личности*» {«*Social Learning and Personality Development*, 1963}.

Бандура пишет, что в последнее время он осуществляет программу многосторонних исследований, нацеленных на прояснение тех аспектов человеческих способностей, которые должны стать предметом внимания во всеобъемлющей теории поведения человека. Его книга «*Социальные основы мысли и действия*» {«*Social Foundations of Thought and Action*»), вышедшая в 1986 г., представляет собой попытку создать такую теорию (Bandura, 1986). Его внимание к человеческим способностям и возможностям связано с интересом к развитию личности и терапевтическому изменению. Его последние работы посвящены мотивации человека и значению чувства личной эффективности (компетентности) для физического и психологического благополучия. Кроме того, его самая последняя работа посвящена тому, как характеристики общества, в частности экономические и социальные условия, влияют на веру человека в свои способности воздействовать на события (Bandura, 1995).

Бандура получил множество академических наград за выдающиеся научные достижения. В 1974 г. он был избран президентом Американской психологической ассоциации, а в 1980 г. получил награду ассоциации «За выдающийся вклад в науку» с формулировкой: «Исследователю, учителю и теоретику за создание великолепного образца для подражания».

Уолтер Мишел (р. 1930)

Уолтер Мишел родился в Вене и прожил там первые девять лет, «беззаботно играя неподалеку от дома Фрейда». Он пишет о возможном влиянии этих лет:

Когда я начал читать психологическую литературу, Фрейд взволновал меня сильнее всего. В бытность мою студентом Сити колледжа (в Нью-Йорке, в котором осела моя семья после вынужденного изгнания из гитлеровской Европы в 1939 г.) казалось, что психоанализ дает всеобъемлющее представление о человеке. Но мой энтузиазм угас, когда я попытался применить идеи на практике, занимаясь социальной работой с несовершеннолетними преступниками в районе нижнего Ист-сайда в Нью-Йорке: мои попытки вызвать у этих малолеток «инсайт» ничего не дали ни им, ни мне. Эти понятия не соответствовали тому, что я видел, и я стал искать что-нибудь более подходящее.

Источник: Mischel, 1978, личное сообщение

Опыт работы Мишела с малолетними преступниками для нас особенно примечателен по двум причинам. Во-первых, возможно, он связан со стойким интересом Мишела к психологическим механизмам, лежащим в основе отсроченного удовлетворения и самоконтроля. Во-вторых, здесь обнаруживается сходство с Бандурой, они оба начинают свою клиническую работу с агрессивных детей и подростков.

Мишел учился в аспирантуре в Университете штата Огайо, где на него оказали влияние Джордж Келли и Джулиан Роттер. Он описывает этот период так:

Джордж Келли и Джулиан Роттер были моими наставниками, и каждый из них по-своему очень сильно повлиял на мой образ мыслей. Я ясно вижу, что моя собственная работа и с когнитивными процессами, и с социальным научением корнями уходит в то, что они пытались в меня вложить: мысль о том, что внимание должно быть сфокусировано на человеке как интерпретаторе и деятеле, взаимодействующем с превратностями окружающей среды и старающемся сделать жизнь связной даже перед лицом всех ее несогласованностей.

Источник: Mischel, 1978, личное сообщение

После окончания аспирантуры в Огайо Мишел проводит несколько лет в Гарварде и затем присоединяется к Бандуре в Стэнфорде. В этот период (1965 г.) он участвует в диагностическом исследовании, организованном Корпусом Мира, которое произвело на него сильное впечатление. В исследовании было обнаружено, что глобальные показатели черт мало что дают для предсказания поведения; фактически они давали меньше, чем самооценки поведения. Это вызвало у Мишела скептицизм в отношении полезности традиционных теорий личности, таких, как теория черт и психоаналитическая теория, которые работают со стабильными и широко генерализованными (обобщенными) характеристиками личности (Mischel, 1990). Кульминацией этого скептицизма явилась публикация в 1968 г. книги *«Личность и диагностика»* (*«Personality and Assessment»*) (Mischel, 1968), упомянутой в главе 8, которая сфокусировала внимание на противостоянии «человек—ситуация». Мишел пишет о своем скептическом отношении к полезности широко обобщенных характеристик личности, таких, как черты:

Характеристика индивидов по общепринятым параметрам черт (таким, как «сознательность» или «общительность») дает полезные общие выводы об их усредненном уровне поведения,

но, как мне кажется, совершенно не улавливает поразительных различий, нередко очевидных в поведении одного и того же человека, если близко наблюдать его на протяжении некоторого времени и в разных ситуациях. Может ли один и тот же человек, который по отношению к своей семье бывает внимательнее, заботливее и отзывчивее большинства людей, одновременно быть менее заботливым и альтруистическим, чем большинство людей, в ином контексте? Могут ли эти межситуативные вариации поведения оказаться значимыми устойчивыми паттернами, а не случайными флуктуациями? Если это так, то как их понять и что они отражают? Может быть, стоит принять их в расчет при диагностике личности, чтобы концептуализировать стабильность и гибкость поведения человека и его качеств? Эти вопросы начали преследовать меня, и стремление на них ответить сделалось главной целью всей моей жизни.

Источник: Mischel, цит. по: Pervin, 1996, p. 76

В 1978 г. Мишел получил «Награду выдающемуся ученому» от отделения клинической психологии Американской психологической ассоциации, а в 1983 г. он был отмечен ассоциацией за выдающийся вклад в теорию и диагностику личности. С 1984 г. Мишел является профессором Колумбийского университета в Нью-Йорке.

ВЗГЛЯД НА ЧЕЛОВЕКА

И Бандура, и Мишел осознают, что есть тесная связь между общим представлением о человеке и теорией личности, и поэтому оба старались предельно ясно изложить свои взгляды. Бандура отмечает, что «общие взгляды на человеческую природу влияют на то, какие аспекты психологического функционирования изучаются наиболее глубоко и тщательно, а какие остаются неисследованными. Подобным же образом теоретические концепции определяют исследовательские схемы, с помощью которых собираются факты, а те, в свою очередь, влияют на формирование теории» (1977а, р. vi). Иначе говоря, между взглядами на природу человека, программой исследования и теорией личности существуют взаимообратные, или реципрокные, связи.

Современная социально-когнитивная теория придерживается взгляда на человека как на активное существо, использующее когнитивные процессы, чтобы представлять события, предвосхищать будущее, выбирать направление действия и взаимодействовать с другими людьми (Mischel & Shoda, 1995). Альтернативные взгляды на человека как на пассивную жертву бессознательных импульсов и своего прошлого или как на существо, пассивно реагирующее на окружающие события, отвергаются. Теории личности, которые отдают предпочтение внутренним факторам вплоть до полного исключения влияния окружающей среды, тоже отвергаются из-за их невнимания к реактивности индивида на изменение ситуаций (Shoda, Mischel & Wright, 1994). Теории же, которые отдают предпочтение только внешним факторам вплоть до полного исключения внутренних, отклоняются из-за своей неспособности учитывать роль когнитивных процессов в поведении.

Отвергая как представление о том, что люди побуждаются исключительно внутренними силами, так и представление о том, что люди постоянно нахо-

дятся под ударами стимулов окружающей среды, социально-когнитивная теория полагает, что поведение можно объяснить в категориях взаимодействия между человеком и его окружением — процесса, который Бандура называет **реципрокным детерминизмом**. Люди находятся под влиянием окружающей среды, но они в то же время сами выбирают способы действия. Человек одновременно и реагирует на ситуации, и активно создает ситуации, влияя на них. Люди и отбирают ситуации, и формируются под их влиянием; они воздействуют на поведение других людей и формируются под влиянием поведения этих других.

Мишел так описывает свой образ человеческого существа:

Это образ активного, могущего воспользоваться огромным опытом и когнитивными способностями, обладающего мощным потенциалом добра и зла, активно конструирующего свой психологический мир человеческого существа, влияющего на свое окружение, но так же закономерно и подвластного его влиянию... Это образ, который прошел долгий путь развития от инстинктивных моделей уменьшения (редукции) влечения, от статичных глобальных черт и автоматических связей «стимул—реакция», предлагаемых традиционными теориями личности. Это образ, который высвечивает слабые места всех упрощенных теорий, видящих в поведении исключительно результат некоего узкого набора детерминант, будь то привычки, черты, влечения, инстинкты, гены, вне зависимости от того, находятся ли они внутри или вне человека.

Источник: Mischel, 1976, p. 253

ВЗГЛЯД НА НАУКУ, ТЕОРИЮ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

И Бандура, и Мишел привержены как теоретической работе, так и эмпирическим исследованиям. Оба они стараются, чтобы понятия были четко сформулированы и основаны на систематических наблюдениях. Теории, которые выдвигают на передний план мотивационные силы в виде потребностей, влечений и импульсов, подвергаются ими критике как раз за то, что они туманны и от них мало пользы в прогнозировании и изменении поведения.

В то время как радикальный бихевиоризм отказывается изучать когнитивные процессы, поскольку не доверяет интроспективным данным, Бандура и Мишел считают, что подобные процессы обязательно должны изучаться и использование некоторых видов самоотчетов и законно, и желательно. Они считают, что конкретизированные самоотчеты, полученные в условиях, свободных от внешней оценки, могут быть весьма ценным подспорьем в понимании когнитивных процессов.

Итак, социально-когнитивная теория озабочена как многообразием форм и аспектов человеческого поведения, так и научной строгостью. Она занимается как значимыми внутренними процессами, так и систематическими наблюдениями за внешними действиями. Скорее всего именно этот сплав интереса к важным человеческим событиям и научной респектабельности в наибольшей степени объясняет сегодняшнюю популярность теории.

СОЦИАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТИ

Итак, сцена для подробного обсуждения социально-когнитивной теории личности подготовлена. Погружаясь в анализ теории, мы должны постоянно помнить о значении когнитивных процессов для человеческой мотивации, эмоций и действий, а также о социальных истоках человеческого поведения.

Структура

Структурные элементы, которые выделяются социально-когнитивной теорией, включают в себя главным образом когнитивные процессы. Особенного внимания заслуживают три структурных понятия: ожидания—убеждения, компетентности—навыки, цели.

Ожидания—убеждения

Социально-когнитивная теория подчеркивает роль ожиданий людей по поводу событий и убеждений людей в отношении самих себя. Например, у людей есть ожидания в отношении поведения других людей и в отношении возможных наград и наказаний за их собственное поведение в ситуациях определенного типа. У них также есть убеждения по поводу своих способностей справиться с поставленными задачами и требованиями со стороны определенных типов ситуаций. Очевидно, что в обоих этих случаях включаются когнитивные процессы, такие, как категоризация ситуаций (например, трудовые ситуации и ситуации досуга, формальные и неформальные ситуации, угрожающие и расслабляющие ситуации), предвосхищение будущего и самоотражение.

Здесь особенно важно подчеркнуть, что существует ситуативная специфичность ожиданий и убеждений человека, т.е. хотя люди могут иметь некоторые обобщенные ожидания и убеждения, такие, как обобщенные ожидания внутреннего локуса контроля, выделенные Роттером, тем не менее гораздо более значимыми являются ожидания и убеждения, возникающие в связи со специфическими ситуациями или группами ситуаций. Не будь мы в состоянии различать ситуации, мы действовали бы всегда одинаково. Ни одно животное не смогло бы выжить при таких обстоятельствах. Различение ситуаций с точки зрения потребностей, которые они могут удовлетворить (например, голод, секс, безопасность), существенно для выживания. К тому же человеческие существа благодаря своим замечательным когнитивным способностям могут различить невероятное количество ситуаций. И способы видения конкретных ситуаций или их группировки, которыми пользуется индивид, в высшей степени идиосинкразичны, т.е. присущи только ему одному. Так, один индивид воспринимает ситуацию как угрожающую, а другой эту же ситуацию сочтет волнующей, возбуждающей; одному индивиду две ситуации могут показаться похожими, а другой воспримет их же как совершенно различные. Не удивительно, что и поведение может быть совершенно разным в соответствии с различиями в восприятии ситуаций. Согласно социально-когнитивной теории, сущность личности заключается в различных способах восприятия ситуаций

индивидами и в поведенческих паттернах, вырабатываемых в соответствии с этими восприятиями.

Различение ситуаций и согласованность личности. Как уже отмечалось, согласно социально-когнитивной теории, индивиды различаются своими паттернами поведения в разных ситуациях. Согласно теории, индивиды формируют ожидания типа «если... то»: *если* встретится этот тип ситуации, *то* тогда, как я ожидаю, произойдет вот что. В результате у индивидов вырабатываются устойчивые паттерны ситуативно-поведенческих связей. Располагаем ли мы фактами, что такая индивидуализация ситуаций существует, и можно ли описать человека через устойчивые профили этих ситуативно-поведенческих связей? Это вопрос, который, по словам Мишела, долго угнетал его и поиск ответа на который потребовал от него больших исследовательских усилий.

Исследования, использующие данные самоотчетов, явно подтверждают, что люди считают, что они чувствуют и действуют по-разному в разных группах ситуаций (Pervin, 1976). Например, испытуемая сообщает, что в компании сверстников она расслаблена и ведет себя как экстраверт, но дома она напряжена и интровертирована. Или другой испытуемый сообщает, что на работе он сердится и стремится доминировать, а дома нежен и заботлив. То, каким образом индивиды группируют ситуации, встречающиеся в их жизни, а также чувства и действия, которые они связывают с этими группами ситуаций, может различаться, но важно, что все признают: в разных группах ситуаций они чувствуют и действуют по-разному. Тем не менее это самоотчеты. Подтверждаются ли данные самонаблюдения объективными показателями поведения?

Недавнее исследование, проведенное Мишелом и его сотрудниками, дает важный ключ к ответу на этот вопрос (Shoda, Mischel & Wright, 1994). В этом исследовании в течение 6 недель велось наблюдение за поведением мальчиков и девочек в разнообразных условиях лагеря. В качестве специфических условий выбирались столярная мастерская, собрание в домике, где они жили, занятия в классной комнате, принятие пищи, игры на игровой площадке и просмотр телевизионных передач. Внутри этих условий ситуации определялись по категориям в зависимости от того, участвовали ли во взаимодействии сверстники или же взрослые и было ли взаимодействие позитивным или же негативным (например, ребенка похвалил или наказал взрослый или его довели до слез сверстники). За каждым ребенком регулярно велись наблюдения, измерялась частота, с которой в каждом виде ситуаций проявлялся один из пяти типов поведения: вербальная агрессия (приставание, провокация, угрозы); физическая агрессия (удары, толчки, физические повреждения); плач или демонстрация поведения, характерного для малышей; подчинение или уступки; дружелюбные беседы. Эти наблюдения были распределены по часам: 5 часов в день, 6 дней в неделю в течение 6 недель — в среднем по 167 часов наблюдений, приходящихся на каждого ребенка. В итоге было получено невероятное количество данных на каждого ребенка — как он вел себя в разнообразных ситуациях в течение всего этого периода.

Что же было обнаружено? Конечно, были установлены факты значительных расхождений в поведении в зависимости от ситуаций. В целом, поведение на игровой площадке отличалось от поведения в классной комнате, а поведе-

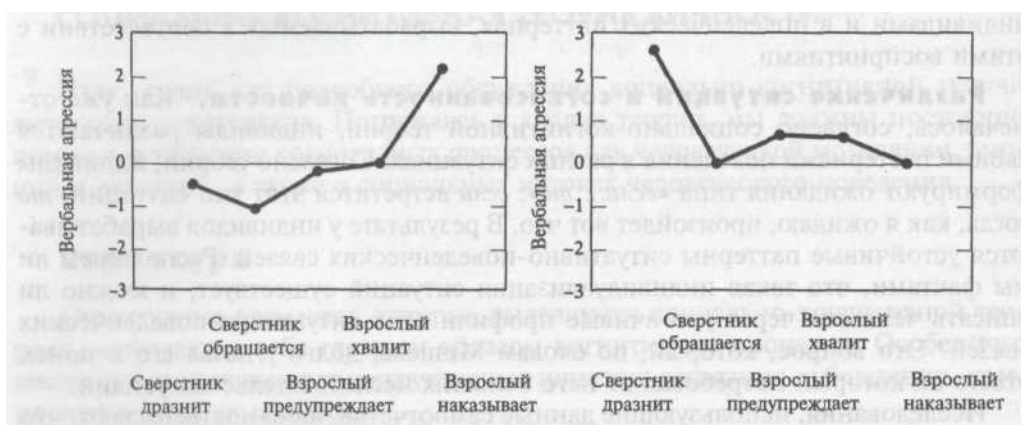


Рис. 12.1. Образцы интраиндивидуальных профилей вербальной агрессии для пяти типов психологических ситуаций. (Взято из работы: Shoda, Mischel & Wright, 1994, p. 6.)

ние на собрании в домике — от происходящего в столярной мастерской. И конечно, наблюдались индивидуальные различия в средней выраженности каждого из пяти наблюдаемых типов поведения. Как и предполагается теорией черт, существуют индивидуальные различия в средней выраженности поведения независимо от ситуации. Однако более важный вопрос для социально-когнитивной теории заключался в том, можно ли описать индивидов по их индивидуальным паттернам ситуативно-поведенческих связей. Иными словами, различаются ли индивиды по своим паттернам поведения, даже если по суммарным показателям некоторой черты они похожи? Могут ли два индивида продемонстрировать один и тот же средний уровень агрессивного поведения (т.е. быть одинаковыми по такой черте, как агрессивность), но различаться по видам ситуаций, в которых они проявляют свою агрессивность?

Мишел и его сотрудники действительно обнаружили четкие свидетельства того, что индивиды имеют различные, причем устойчивые профили выражения определенных видов поведения в конкретных группах ситуаций. Рассмотрим, например, профили вербальной агрессии двух индивидов для пяти психологических ситуаций (рис. 12.1). Видно, что эти двое отличаются друг от друга своими профилями проявления вербальной агрессии в различных ситуациях. Каждый ведет себя более или менее согласованно *внутри* конкретной группы ситуаций, но разница поведения наблюдается *между* группами ситуаций. Если же суммировать и усреднить поведение по всем ситуациям, то существование подобных различий в паттернах ситуативно-поведенческих связей будет замаскировано.

Какие выводы можно сделать из данного исследования? Мишел и его сотрудники полагают, что индивиды обладают различающимися профилями ситуативно-поведенческих связей, которые ученые называют **поведенческими автографами**. Согласно этому предположению, в отличие от теории черт, которая акцентирует агрегирование (суммирование) поведения по совокупности ситуаций, «именно этот тип интраиндивидуальной стабильности в паттернах и организации поведения кажется нам особенно важным для психологии личности,

призванной понимать и улавливать уникальность индивидуального функционирования» (Shoda, Mischel & Wright, 1994, p. 683).

Я (self) и убеждения в своей эффективности. Понятие Я в социально-когнитивной теории относится к процессам, которые составляют часть психологического функционирования человека. По сути, человек не имеет структуры, которую мы называем «Я», скорее здесь можно говорить о Я-процессах, которые являются частью человека. Кроме того, ранние понятия Я критикуются за чрезмерную глобальность. Согласно социально-когнитивной теории, человек имеет не Я-концепцию, а Я-концепции и процессы самоконтроля, которые могут изменяться в разные моменты времени и от ситуации к ситуации*.

Один из аспектов Я стал стержневым для построений Бандуры — это аспект, касающийся **самоэффективности**, или представления человека о своей способности успешно действовать в конкретных ситуациях (Bandura, 1995). Понятие самоэффективности связано с суждениями, которые выносят люди по поводу своей способности действовать, решая определенную задачу или находясь в определенной ситуации. Согласно Бандуре, суждения о самоэффективности влияют на то, за какую деятельность мы беремся, как много усилий затрачиваем на ситуацию, как долго сохраняем настойчивость при выполнении задачи, а также на наши эмоциональные реакции во время ожидания ситуации или в самом процессе. Ясно, что мы думаем, чувствуем и ведем себя по-разному там, где у нас есть уверенность в своих способностях, и там, где мы не уверены в себе или чувствуем свою некомпетентность. Короче говоря, представления о своей эффективности оказывают влияния на паттерны мышления, мотивацию, успешность и эмоциональное возбуждение.

Влияния самоэффективности будут демонстрироваться далее по ходу главы. В данный момент важно рассмотреть, как Бандура измеряет самоэффективность и как он отличает ее от других понятий, которые могут показаться похожими по смыслу. Что касается измерения, Бандура отдает предпочтение тому, что он называет стратегией **микроаналитического исследования**. Согласно этой стратегии, детальные измерения представлений о самоэффективности проводятся перед тем, как реально осуществляются действия в конкретных ситуациях. Так, испытуемых просят в конкретной ситуации определить те задачи, которые они могут выполнить, и степень их уверенности в успешном решении этих задач. Микроаналитическая стратегия отражает основную идею автора о том, что суждения о самоэффективности зависят от специфики ситуации и не являются глобальными диспозициями, которые можно было бы измерить всеобъемлющим личностным вопросником. Как отмечалось прежде, понятие глобальной Я-концепции подвергается критике, потому что она «недооценивает сложности восприятий самоэффективности, которые меняются в зависимости от вида деятельности, от уровня трудности одной и той же деятельности и от различных ситуативных обстоятельств» (Bandura, 1986, p. 41).

* Как видим, в социально-когнитивной теории многозначное понятие Я (self) имеет рефлексивное содержание, характеризуя процессы познания человеком самого себя. И поэтому, несмотря на все отличия, оно все же принадлежит к той же категории, что и понятие Я, или Я-концепция, у К. Роджерса. (Примеч. науч. ред.)

Цели

Понятие **целей** связано со способностью людей предвидеть будущее и со способностью к самомотивации. Именно цели позволяют нам устанавливать приоритеты и выбирать ситуации. Именно цели позволяют нам не поддаваться моментальным влияниям и организовывать свое поведение на больших промежутках времени. Цели человека организованы в систему, так что одни цели главнее и важнее, чем другие. Тем не менее, как правило, это не ригидная или жестко фиксированная система, и человек может выбирать цели в зависимости от того, что ему кажется более важным в данный момент времени, от того, какие возможности имеются в его окружении, и от его суждений о самоэффективности в достижении этих целей.

Компетентности—навыки

Социально-когнитивная теория заостряет внимание на **компетентностях**, или навыках, которыми владеет индивид. Особенный интерес вызывают когнитивные компетентности и навыки, т.е. способности человека решать задачи и справляться с жизненными проблемами (Cantor, 1990; Mischel, 1990). Вместо того чтобы опираться на черты, которыми обладает человек, социально-когнитивная теория предпочитает компетентности, выражающиеся в том, что человек делает. Эти компетентности включают в себя одновременно и способы мышления, и навыки практического решения соответствующих жизненных проблем. Особенно важно предположение, что подобные компетентности часто приурочены к конкретным контекстам, т.е. человек, компетентный в одном контексте, может быть, а может и не быть компетентным в другом. Люди, компетентные в академической деятельности, могут быть, а могут и не быть компетентными в общественной деятельности или в бизнесе. Таким образом, наблюдается сдвиг от черт личности, свободных от контекста, к акценту на функционирование человека в связи с конкретными ситуациями.

Процесс

Согласно социально-когнитивной теории, поведение поддерживается **ожиданиями** или прогнозируемыми последствиями, а не немедленными последствиями. Благодаря когнитивному процессу, который вырабатывает ожидания в отношении результатов разнообразных действий, люди в состоянии подумать о последствиях поведения до того, как совершается действие, и могут прогнозировать поощрения и наказания, находящиеся в отдаленном будущем.

Цели, стандарты и саморегуляция

В сфере мотивационных процессов особого внимания заслуживают два понятия. Во-первых, предполагается, что люди обладают **внутренними стандартами** для оценивания своего поведения и поведения других людей. Эти стандарты задают цели, которые мы стремимся достичь, и подкрепления, ожидаемые извне и от себя самих. Во-вторых, предполагается, что процесс **самоподкрепления** особенно важен для поддержания деятельности на протяжении длительно-

го времени, когда отсутствует внешнее подкрепление. Благодаря внутренним самооценочным реакциям типа похвалы и вины мы можем вознаграждать себя за следование стандартам или наказывать себя за их нарушение.

В своем интересе к целям социально-когнитивная теория обращает внимание на человеческую способность к предвидению, на нашу способность предвосхищать события и соответственно строить планы (Bandura, 1990). Так, по Бандуре, «большая часть человеческой мотивации возникает благодаря когнитивным процессам» (Bandura, 1992, p. 18). Люди различаются по стандартам, которые они устанавливают для себя. Одни индивиды ставят перед собой трудные цели, требующие от них больших усилий, другие ставят легкие цели; у одних индивидов цели очень конкретны, у других — они неопределенные, неясные; одни предпочитают близкие, кратковременные цели, в то время как другие — долгосрочные, отдаленные цели (Cervone & Williams, 1992). Однако в любом случае именно предвосхищение удовлетворенности от достижения желанных результатов и ожидание неудовлетворенности при недостаточно успешных действиях побуждают нас стараться. Короче говоря, стандарты исполнения и ожидаемые последствия объясняют целенаправленное поведение.

В этом анализе особенного внимания заслуживают два обстоятельства. Во-первых, люди рассматриваются как проактивные, а не просто реактивные существа, т.е. люди создают свои собственные стандарты и ставят собственные цели, а не просто отвечают на требования среды. Во-вторых, благодаря способности людей устанавливать собственные стандарты и их способности к самоподкреплению возможна существенная **саморегуляция** деятельности. Вместо того чтобы зависеть от внешних мотиваторов и наград, мы сами можем ставить перед собой цели и вознаграждать себя за их достижение. Таким образом, благодаря развитию таких когнитивных механизмов, как ожидания, стандарты и самоподкрепление, мы можем устанавливать цели на будущее и получить власть над своей судьбой (Bandura, 1989a,b).

Самозффективность и успешность деятельности

Как уже отмечалось ранее, в своих последних работах Бандура (Bandura, 1995) придает все большее значение самовосприятию эффективности как когнитивному посреднику деятельности. Во время планирования действия и в ходе его выполнения люди выносят суждение о своей способности выполнить разнообразные требования, поставленные данной задачей. Эти **суждения о самоэффективности** влияют на мышление («Вот то, что мне нужно сделать и что я могу сделать» либо «Мне никогда не удастся это сделать. Что люди будут думать обо мне?»), на эмоции (возбуждение, радость либо тревога, депрессия) и на действие (больше стремление довести дело до конца либо торможение, иммобилизация). Человек устанавливает стандарты и цели и выносит суждения о своей способности выполнить задачи, необходимые для достижения цели.

В предыдущем издании книги социально-когнитивная теория критиковалась за недостаточное внимание к мотивации человека. В последнее время эти процессы стали для социальных когнитивистов важным предметом изучения, и Бандура (Bandura, 1990, 1995) все больше значения стал придавать взгляду на действие человека с позиции цели. В своем исследовании Бандура и Сервон

(Bandura, Cervone, 1983) изучали влияние, которое оказывают цели и обратные связи от результата на мотивацию. Гипотеза заключалась в том, что мотивация продуктивной деятельности отражает и наличие целей, и сознание того, как моя деятельность соотносится со стандартами: «Само по себе принятие целей — неважно, являются ли они легкими или требуют больших усилий — кажется никак не сказывается на мотивации без знания того, как выполняется действие» (Bandura, 1983, p. 123). Предполагалось, что чем большее расхождение существует между стандартами и успешностью действия, тем, как правило, большей является неудовлетворенность собой и больше усилий мобилизуется, чтобы добиться лучшего результата. Однако решающим фактором подобных усилий являются суждения о самооффективности. Поэтому в исследовании проверялась гипотеза о том, что суждения о самооффективности, так же как и самооценочные суждения, опосредуют влияние целей на усилия по их достижению.

В этом исследовании испытуемые выполняли напряженную работу при одном из четырех условий: 1) наличие целей и обратной связи от результата исполнения; 2) цели в чистом виде — без обратной связи; 3) обратная связь в чистом виде — без целей; 4) отсутствие и целей, и обратной связи. После выполнения этой работы (которую представляли как часть научного проекта по разработке и экспертизе программы упражнений для реабилитации постинфарктных больных) испытуемые оценивали, насколько они будут удовлетворены или не удовлетворены, если на следующем сеансе выполнят работу на том же уровне, что и в первый раз. Кроме того, они высказывали суждения о своей самооффективности применительно к разным возможным уровням успешности. Затем снова измерялась их успешность выполнения той же требующей немалых усилий работы. В соответствии с гипотезой, условие, комбинирующее наличие целей и обратной связи от результата, давало сильный мотивационный эффект, в то время как ни цели, ни обратная связь по отдельности по своей мотивационной значимости не шли ни в какое сравнение с этим комбинированным условием (рис. 12.2). Также надо заметить, что активность в последующей серии эксперимента сильнее всего была тогда, когда испытуемые были не удовлетворены своим исполнением, не достигаящим внутреннего стандарта, и к тому же высоко оценивали свою самооффективность в достижении высоких результатов. По отдельности ни неудовлетворенность, ни позитивные суждения о самооффективности не давали подобного эффекта. Усилия испытуемых часто снижались, если и неудовлетворенность своим исполнением, и оценки самооффективности были низкими. Авторы пришли к выводу, что получили четкое подтверждение теоретических предположений о том, что цели оказывают мотивирующее влияние через самооценки и суждения о самооффективности.

Было обнаружено, что обратная связь от результата и суждение о самооффективности особенно важны для развития внутреннего интереса к деятельности самой по себе. Так, психологи смогли повысить интерес студентов к обучению и уровень их успешности, помогая им разбить задания на подцели и отслеживать свою успешность, а также давая им обратную связь, которая увеличивала их ощущение самооффективности (Bandura & Schunk, 1981; Morgan, 1985;



Рис. 12.2. Средний процент улучшения при выполнении напряженной работы в зависимости от условий, различающихся по наличию цели и обратной связи о результатах (Bandura & Cervone, 1983). © 1983, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Schunk & Cox, 1986). Таким образом, непосредственный интерес к предмету или процессу развивается, когда человек устанавливает для себя повышенные стандарты, которые обеспечивают ему в случае успеха положительную самооценку, и когда у него есть ощущение самоэффективности в отношении того, что он сможет данным стандартам соответствовать. Именно подобный внутренний интерес вдохновляет человека на усилия на протяжении длительного времени даже при отсутствии внешних вознаграждений. И наоборот, трудно поддерживать мотивацию, когда ты чувствуешь, что внешние или внутренние (самооценочные) поощрения недостаточны, или когда твое чувство самоэффективности так низко, что позитивный результат кажется невозможным. Убеждение в собственной неэффективности может свести к нулю потенциальную мотивацию даже по отношению к наиболее желаемым результатам. Например, независимо от того, насколько привлекательной может выглядеть цель стать кинозвездой, у людей не будет мотивации двигаться в этом направлении, если они не чувствуют, что обладают необходимыми навыками. Без такого чувства самоэффективности желание стать кинозвездой останется скорее мечтой и фантазией, чем реальной целью, которая побуждает к действию.

Эффект воздействия убеждений в самоэффективности на мотивацию усилий и на уровень успешности действия может оказаться столь велик, что будет в состоянии стереть огромные различия между людьми в способностях. Например, в одном исследовании мужчинам и женщинам предлагалось соревноваться на выносливость в удержании мускульного усилия ноги. Убеждениями испытуемых в своей самоэффективности манипулировали, сообщая одним, что они соревнуются с человеком, у которого повреждено колено (задается высокая

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВОМ:
КАК ИЗМЕНИТЬ ПОВЕДЕНИЕ

В 90-е годы эпидемия СПИДа внесла дополнительные сложности в сексуальные отношения, особенно молодежи. В результате сексуальное образование стало важной частью профилактической медицины. Осознание проблемы — это, безусловно, шаг в правильном направлении, и знание фактов о СПИДе, о ВИЧ-инфекции* и о поведении, являющемся фактором риска, конечно, очень важно. Но достаточно ли этого, чтобы повлиять на поведение молодых людей? Недавно проведенное исследование показывает, что — нет. В этом исследовании проверялось, может ли программа вмешательства, основанная на *социально-когнитивной теории*, улучшить профилактику заражения ВИЧ-инфекцией. А конкретнее, поможет ли она повысить веру в самоэффективность в отношении *безопасного секса*, т.е. в свою способность пользоваться презервативом.

Бандура (1992) предложил концептуальную модель, соединяющую социально-когнитивную теорию и *воспринимаемую человеком эффективность* своего контроля над сексуальным поведением, связанным с риском получить ВИЧ-инфекцию и СПИД. По существу, модель Бандуры развивает такую идею: то, как мы воспринимаем нашу способность

справляться с ситуацией и контролировать результат, и есть ключ к воздействию на реальное поведение.

Исследование Базен-Энквиста (Basen-Engquist, 1994) проверяло модель Бандуры с помощью псевдоэкспериментального полевого исследования с участием студентов колледжа. Испытуемых разделили на три группы. Одна группа участвовала в тренинге, нацеленном на повышение чувства самоэффективности студентов в отношении безопасного секса, другая группа слушала дидактическую лекцию о ВИЧ-инфекции, а третья группа была контрольной и слушала лекцию на какую-то отвлекающую тему. Как и ожидалось, тест, проведенный сразу после занятий, показал, что испытуемые из первой и второй групп обнаруживают более высокую самоэффективность в отношении безопасного секса и чаще сообщают о *намерении* пользоваться презервативом, чем испытуемые из контрольной группы. Однако через два месяца после описанных событий обнаружилось, что *реальное* использование презервативов в группе, принимавшей участие в тренинге, выросло больше, чем в двух других группах. Иными словами, именно тренинговые манипуляции с верой в самоэффективность в отношении безопасно-

* ВИЧ — вирус иммунодефицита человека; СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. (Примеч. пер.)

го секса, а не просто информация о ВИЧ-инфекции, привели к изменению поведения.

Это исследование показывает, что усилия по предупреждению ВИЧ-инфицирования должны учитывать психологию безопасного сексуального поведения. Так много внимания было уделено росту осознания проблемы молодыми людьми через их просвещение, что вопрос о том, как эта информация на самом деле используется молодежью, остался непроясненным. Расхождение Между намерением

применять презервативы и реальным их применением в группе испытуемых, которая прослушала лекцию о ВИЧ-инфекции, показывает, что информация не переводится в реальное поведение столь легко, как хотели бы надеяться авторы образовательных программ. Социально-когнитивная теория и, в частности, воспринимаемая самоэффективность могут стать недостающим психологическим звеном между просвещением и изменением поведения.

Источник: Basen-Engquist, 1994.

самоэффективности), а другим — что они соревнуются с атлетом-бегуном из студенческой команды (задается низкая самоэффективность). Не удивительно, что испытуемые с высокой самоэффективностью явно лучше выполняли задание, чем те, кому сформировали низкую самоэффективность, и испытуемые-мужчины в целом выполняли задание лучше, чем женщины. Однако что было особенно поразительно, так это то, что испытуемые из группы женщин с высокой самоэффективностью выполняли задание на мышечную силу чуть лучше, чем испытуемые из группы мужчин с низкой самоэффективностью. Другими словами, расхождения в убеждениях по поводу самоэффективности практически уничтожают огромные различия в физической силе между полами (Weinberg, Gould & Jackson, 1979).

Убеждения в самоэффективности влияют и на то, как люди справляются с разочарованиями и стрессами в процессе реализации своих жизненных целей. Исследования, как правило, показывают, что чувство собственного контроля над событиями помогает человеку (Schwarzer, 1992). Убеждение в самоэффективности представляет одну из сторон такого контроля. Изучение женщин, столкнувшихся с необходимостью аборта, продемонстрировало важность убеждений в самоэффективности в борьбе со стрессовыми жизненными обстоятельствами (Cozzarelli, 1993). В этом исследовании женщины, готовые сделать аборт, заполняли вопросник, измеряющий такие личностные параметры, как уровень самооценки и оптимизма, а также шкалу самоэффективности, измеряющую ожидания, касающиеся успешного прохождения постабортного периода. К примеру, шкала включала вопросы о том, считает ли женщина, что она сможет спокойно находиться рядом с детьми или младенцами и сохранятся ли у нее нормальные сексуальные отношения после аборта. Вскоре после аборта и затем еще через три недели были проведены измерения настроения и депрессивных чувств (например, измерялось, в какой степени женщина испытывает чувство депрессии, сожаления, облегчения, вины, печали, радости). Результаты четко

подтвердили гипотезу, что самоэффективность — это ключевая детерминанта хорошей адаптации после аборта. Такие личностные переменные, как уровень самооценки и уровень оптимизма в оценке своего будущего состояния после аборта, оказались тоже связаны с успешной адаптацией в постабортный период. Однако действие этих переменных, видимо, осуществлялось благодаря тому, что они вносили свой вклад в чувство самоэффективности.

Итак, убеждения в самоэффективности оказывают многостороннее воздействие на процессы мотивации. Более конкретно их действие выражается в следующем:

Отбор. Убеждения в самоэффективности влияют на то, какие цели ставит перед собой индивид (например, индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, ставят перед собой более трудные, рискованные цели, чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности).

Усилие, настойчивость, успешность. Индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, демонстрируют больше старания и настойчивости и выполняют задание лучше по сравнению с индивидами с низкой самоэффективностью.

Эмоции. Индивиды с высокой самоэффективностью подходят к заданию с лучшим настроением (т.е. с меньшей тревогой и депрессией), чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности.

Совладание с ситуацией. Индивиды, убежденные в высокой самоэффективности, способны лучше справляться со стрессом и разочарованием, чем индивиды, убежденные в низкой самоэффективности.

Бандура подытожил свидетельства, касающиеся действия убеждений в самоэффективности на мотивацию и успешность деятельности, такими словами: «Накапливающиеся факты показывают, что успешные, новаторские, дружелюбные, не тревожные, не унывающие люди, а также социальные реформаторы смотрят с оптимизмом на свою личную эффективность в отношении влияния на события своей жизни» (1992, р. 24).

Резюме взглядов на мотивацию

Суммируя представления о мотивации в социально-когнитивной теории, можно сказать, что человек создает цели и стандарты, которые служат ему базой для действия. Люди рассматривают альтернативные пути деятельности и принимают решения, основываясь на ожидаемых результатах (внешних и внутренних поощрениях и наказаниях) и на воспринимаемой самоэффективности в отношении выполнения необходимых действий. Когда действие осуществилось, результат оценивается на основе вознаграждений, поступивших извне со стороны других людей, и на основе своих собственных внутренних самооценок. Успешная деятельность может привести к усилению чувства самоэффективности и либо к ослаблению усилий, либо к созданию еще более высоких стандартов для последующих усилий. Неуспешная деятельность, или неудача, может привести к отказу от цели или к сохранению стремления ее достичь — в зависимости от ценности результата для данного человека и от его чувства самоэффективности по отношению к последующим усилиям.

На примере академической деятельности это означает, что можно сохранить мотивацию к обучению, если у тебя есть высокие стандарты, положительные результаты, чувство гордости в случае совпадения с этими стандартами и чувство, что ты способен их достичь. В то же время скука и невысокий уровень мотивации здесь весьма вероятны, если стандарты у человека низкие, а за достижения не ожидается никаких особых ни внешних, ни внутренних наград, или если успешное выполнение учебных задач воспринимается как невозможное.

Рост и развитие

Социально-когнитивная теория выделяет развитие когнитивных компетентностей, ожиданий, целей-стандартов, убеждений в самоэффективности, а также саморегулятивных функций, которое происходит как в процессе приобретения собственного опыта, так и посредством наблюдения за поведением других людей. Научение через наблюдение означает способность усваивать сложные образцы поведения, наблюдая за людьми. «Благодаря тому, что люди могут хотя бы приблизительно обучаться на чужом примере, прежде чем начинать действовать, они избегают ненужных ошибок» (Bandura, 1977b, p. 22).

Научение через наблюдение

Теория **научения через наблюдение** утверждает, что люди могут обучаться, просто наблюдая за поведением других людей. Человек, за которым наблюдают, называется **моделью**. Факты показывают, что индивид может усвоить некоторые действия, наблюдая за тем, как выполняет соответствующие действия модель; этот процесс называют *моделированием*. Так, например, ребенок может усвоить язык, наблюдая за родителями и другими говорящими людьми. Типы поведения, о которых идет речь, часто называют подражанием — *имитацией* или *идентификацией*. Однако подражание понимается очень узко, в основном как воспроизведение конкретной реакции, а другая крайность — идентификация — представляет собой присвоение и воспроизведение целых паттернов поведения. Моделирование — понятие более широкое, чем подражание, но менее диффузное, чем идентификация. Кроме того, сторонники социально-когнитивной теории предпочитают не пользоваться этими терминами, так как они ассоциируются с теориями подкрепления по типу «стимул—реакция» и с психоаналитической теорией, а эти теории, как считают социальные когнитивисты, неадекватно объясняют наблюдаемые данные.

Усвоение в сравнении с исполнением действия. Важной частью теории моделирования является различие между **усвоением** и **исполнением**. Новый сложный паттерн поведения можно выучить или усвоить и при отсутствии подкрепления, но будет ли выполняться нужное действие — зависит от поощрений и наказаний. Рассмотрим, например, классическое исследование Бандуры и его соавторов, чтобы проиллюстрировать это различие (Bandura, Ross & Ross, 1963a). В этом исследовании три группы детей наблюдали за моделью, демонстрирующей агрессивное поведение по отношению к пластмассовой кукле Бобо. В первой группе за агрессивным поведением модели не следо-

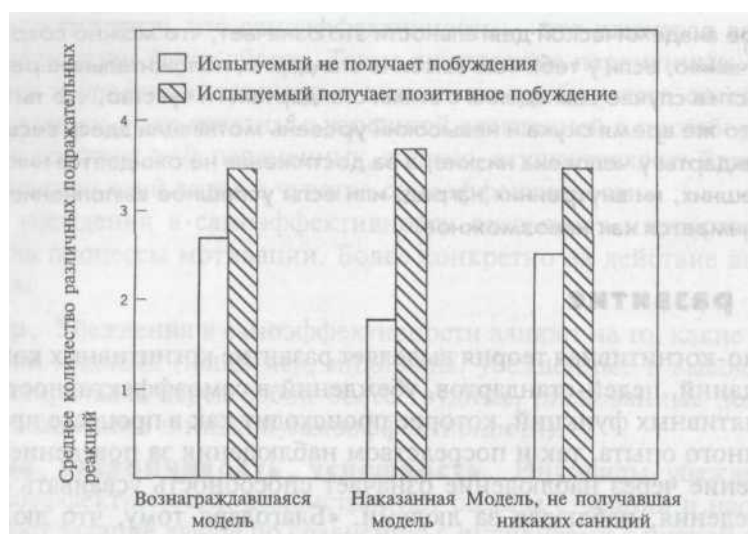


Рис. 12.3. Среднее количество различных подражательных реакций, воспроизведенных детьми в зависимости от последствий данного поведения для модели и от наличия позитивных побуждений (Bandura, 1965). © 1965, Американская психологическая ассоциация.

вало никаких санкций («Без санкций»), во второй группе агрессивное поведение модели поощрялось («Награда»), а в третьей группе — наказывалось («Наказание»). Сразу после наблюдения за агрессивным поведением дети из этих трех групп оказывались в одной из двух экспериментальных ситуаций. В первой ситуации детей оставляли одних в комнате, где было много игрушек, в том числе и кукла Бобо. За ними наблюдали через одностороннее зеркало, чтобы увидеть, будут ли они воспроизводить агрессивное поведение модели («Без побуждения»). В другой же ситуации детей побуждали к воспроизведению поведения модели с помощью привлекательных вознаграждений («Позитивное побуждение»).

Возникает два вопроса. Первый вопрос заключается в том, обнаружили ли различия в агрессивном поведении детей, когда их побуждали к этому и когда такого побуждения не было? Оказалось, что в ситуации с позитивным побуждением дети демонстрируют намного больше подражательных агрессивных действий, чем в ситуации «Без побуждения» (рис. 12.3). Иными словами, дети усвоили (выучили) множество агрессивных действий, которые не выполнялись ими без специального побуждения, но выполнялись при наличии позитивного побуждения. Этот результат показывает полезность различения усвоения и исполнения действия. Второй вопрос состоит в том, влияли ли санкции по отношению к модели на проявления агрессивного поведения детей? Наблюдения за поведением в ситуации «Без побуждения» указывали на явные различия: дети, которые видели, как наказывали модель, выполняли гораздо меньше подражательных действий, чем дети, в присутствии которых модель вознаграждали, и чем дети, наблюдавшие модель, не получающую никаких санкций (см. рис. 12.3).

Это различие, тем не менее, стирается, когда детям предлагается привлекательный стимул для воспроизведения поведения модели («Позитивное побуждение»). Короче говоря, санкции по отношению к модели оказывают воздействие на исполнение агрессивных действий, но не на их усвоение.

Косвенное обусловливание. Во многих проведенных с тех пор исследованиях было показано, что если вы видите, к каким последствиям приводит поведение модели, то это сказывается на исполнении действия, но не на его усвоении. Различие между усвоением и исполнением означает, что на детей как-то влияет то, что происходит с моделью, т.е. либо на когнитивном уровне, либо на эмоциональном уровне, либо на обоих уровнях одновременно дети реагируют на те последствия, которые имеет то или иное поведение для модели. Предполагается, что, сочувствуя модели, т.е. косвенным образом, через наблюдение, дети усваивают определенные эмоциональные реакции. Иными словами, не только поведение может быть усвоено через наблюдение, но и условные эмоциональные реакции, такие, как страх и радость, также могут быть выработаны косвенным образом: «Нет ничего необычного для человека в том, чтобы вырабатывать сильные эмоциональные реакции на людей, места и вещи, не вступая с ними в личный контакт» (Bandura, 1986, p. 185).

Процесс научения эмоциональным реакциям через наблюдение за другими, известный как косвенное обусловливание, был продемонстрирован и на людях и на животных. Так, обнаружилось, что люди-испытуемые, которые наблюдали за тем, как модель демонстрирует условную реакцию страха, косвенно вырабатывают у себя условную эмоциональную реакцию на изначально нейтральные стимулы (Bandura & Rosenthal, 1966; Berger, 1962). Аналогичным образом, в эксперименте с животными было обнаружено, что интенсивный и стойкий страх перед змеями вырабатывается у юных обезьян в процессе наблюдения за тем, как их родители испуганно ведут себя в присутствии настоящих или игрушечных змей. Что особенно поразительно в этом исследовании, так это то, что период наблюдения за эмоциональной реакцией родителей был иногда очень коротким. Более того, обнаружилось, что если уж косвенное обусловливание произошло, то страх оказывается сильным, сохраняется на протяжении длительного времени и проявляется и в других ситуациях, далеких от той, в которой эмоциональная реакция наблюдалась в первый раз (Mineka et al., 1984).

Хотя научение через наблюдение может оказывать очень сильное влияние на человека, не следует думать, что оно происходит автоматически или что мы обречены следовать по пятам за другими людьми. Дети, например, имеют множество моделей и могут обучаться у родителей, братьев и сестер, учителей, сверстников и у телевизионных персонажей. Кроме того, они обучаются и на своем непосредственном опыте. А когда дети становятся старше, они к тому же могут активно выбирать модели для наблюдения и подражания.

Научение навыкам отсроченного удовлетворения

Исследования показали, какую важную роль играют моделирование и научение через наблюдение в развитии внутренних стандартов успеха и вознаграждения, которые могут затем послужить базой для отсрочки удовлетворения.

Дети, находившиеся под влиянием моделей, устанавливавших высокие стандарты достижений, за которые они себя вознаграждали, склонны были вознаграждать себя только за исключительно успешную деятельность в отличие от детей, которым достались модели с более низкими стандартами, или от детей, у которых вообще не было моделей (Bandura & Kupers, 1964). Дети будут моделировать стандарты, даже если в результате им приходится отказаться от доступных наград (Bandura, Grusec & Menlove, 1967). Дети также будут навязывать усвоенные ими стандарты другим детям (Mischel & Liebert, 1966). У детей можно выработать способность к большей отсрочке в получении удовлетворения, если они подвергаются воздействию моделей, демонстрирующих поведение с подобной отсрочкой.

Влияние модели на поведение с отсрочкой награды у детей хорошо иллюстрирует исследование Бандуры и Мишела (1965). Дети, обнаружившие высокую и низкую способность к отсрочке удовлетворения, подвергались воздействию моделей, демонстрирующих противоположный тип поведения. В опыте с живой моделью каждый ребенок в отдельности наблюдал ситуацию тестирования, когда взрослого, выступавшего в роли модели, просили выбрать между немедленной наградой и более ценной наградой, но получаемой позже. Дети, имеющие высокую способность к отсрочке, наблюдали за моделью, которая предпочитала немедленно получить награду и говорила о плюсах своего выбора, тогда как дети с низкой способностью к отсрочке наблюдали за поведением модели, которая выбирала награду, обещанную в будущем, и говорила о преимуществах подобной стратегии. В опыте с символической моделью дети читали словесное описание этих поступков, причем словесное описание опять противопоставлялось привычным способам поведения детей. И наконец, в опыте, где не было модели вообще, детям просто сообщали о выборе, предложенном взрослым людям. После того как дети проходили одну из этих трех процедур, им снова предоставлялся выбор между немедленной наградой и более ценной, но отсроченной. В результате получилось, что дети с высокой способностью к отсрочке во всех трех ситуациях значительно изменили свое поведение в пользу немедленного удовлетворения, причем живая модель давала наибольший эффект (рис. 12.4). Дети, имеющие низкую способность к отсрочке, значительно изменили свое поведение под влиянием модели с отложенным выбором, сдвинув его в сторону большей отсрочки, но в этом случае не было значимых различий между влияниями живой и символической моделей. И наконец, когда через четыре-пять недель провели повторное тестирование, было обнаружено, что полученные эффекты в обеих группах детей оказались стабильными.

Как упоминалось выше, на выполнение наблюдаемых действий явно влияют те санкции, которым подвергается модель. Например, дети, смотревшие фильм, где ребенка не наказывают за то, что он играет с игрушками, которыми мать играть не разрешает, скорее будут играть с запретными игрушками, чем дети, не видевшие этого фильма или смотревшие другой фильм, где ребенок подвергался наказанию (Walters & Parke, 1964). Старая пословица «Что обезьяна видит, то она и делает» не совсем верна. Точнее было бы сказать так: «Обезьяна видит, за что не бьют или лакомство дают, то она и делает». Между прочим, обезьяна совсем не дура.



Рис. 12.4. Средний процент выборов немедленной награды, сделанных детьми, имеющими высокую способность к отсрочке подкрепления, по каждому из трех тестовых периодов для каждой из трех экспериментальных ситуаций {Bandura & Mischel, 1965}. © 1983, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Способность к отсрочке удовлетворения включает развитие **КОГНИТИВНЫХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ**. Соответствующие действия усваиваются через наблюдение за другими и через непосредственный опыт. Способность отложить удовлетворение определяется ожиданиями результатов (поощрениями и наказаниями), на которые влияют и прошлый личный опыт, и наблюдения за последствиями поведения моделей (родителей и сверстников), и реакции ребенка на самого себя (self-reactions).

Мишел (Mischel, 1990, 1996) провел важное исследование когнитивных механизмов, используемых детьми, чтобы отложить удовлетворение и преодолеть соблазны, которые искушают их в данный момент. В дополнение к выработке правил и внутренних суждений о себе (типа «ты не должен этого делать») дети создают стратегии, чтобы сопротивляться искушению.

Одна из таких стратегий — это отвлечение или переключение внимания на что-нибудь подальше от соблазна. Другая стратегия — это фокусировка на более абстрактных или «холодных» качествах вожаемого объекта, а не на его конкретных или «горячих» качествах. Например, можно сосредоточиться на изображении еды, а не на ее реальном вкусе: «Таким образом, именно то, что у ребенка в голове, а не то, что физически находится перед ним, оказывает решающее влияние на его способность сознательно выдержать отсрочку, чтобы

добиться своих предпочитаемых, но отложенных целей... Если дети представляют реальные объекты как физически присутствующие, то они не могут ждать долго. И наоборот, если они представляют себе изображения объектов, они могут ждать довольно долго» (Mischel, 1990, p. 123).

Резюме взглядов на рост и развитие

Кроме важности непосредственного опыта для развития личности, социально-когнитивная теория подчеркивает важность моделей и научения через наблюдение. Индивиды усваивают эмоциональные реакции и действия, наблюдая за поведением и эмоциональными реакциями моделей (процессы научения через наблюдение и косвенного обусловливания). Будут ли усвоенные действия реально исполняться, тоже зависит и от непосредственно переживаемых последствий выполнения действий (наград и наказаний), и от наблюдаемых последствий поведения модели. Благодаря переживанию **непосредственных внешних последствий** для себя индивиды обучаются ожидать поощрений и наказаний за конкретные действия в конкретных ситуациях. Благодаря **косвенному переживанию последствий** для других индивиды усваивают эмоциональные реакции и ожидания, не проходя через иногда весьма болезненный опыт непосредственного переживания последствий своих действий.

Таким образом, благодаря непосредственному опыту и наблюдению, благодаря непосредственному переживанию поощрений и наказаний и косвенному обусловливанию, индивиды приобретают такие важные структурные элементы личности, как компетентности, ожидания, цели—стандарты и убеждения в самоэффективности. Кроме того, благодаря этим процессам индивиды приобретают способность к саморегуляции. В итоге благодаря развитию когнитивных компетентностей и выработке стандартов они способны предвосхищать будущее и сами себя награждать и наказывать за успехи в достижении выбранных целей. Подобные **самопродуцируемые последствия** имеют особенно важное значение для сохранения поведения в течение длительного времени при отсутствии внешних подкреплений.

Важно подчеркнуть, что социально-когнитивная теория противостоит тем взглядам, которые акцентируют фиксированные стадии развития и обобщенные типы личности. Согласно Бандуре и Мишелю, люди развивают навыки и компетентности в конкретных областях. Они развивают не совесть или здоровое Я (Ego), а компетентности и мотивационные регуляторы действий, настроенные на конкретный контекст. Данная теория подчеркивает способность людей отличать одну ситуацию от другой и гибко регулировать поведение в соответствии с внутренними целями человека и внешними требованиями ситуации.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Реципрокный детерминизм (Reciprocal determinism). Взаимные влияния переменных друг на друга (например, Бандура отмечает, что

личностные и средовые факторы постоянно переплетаются и взаимодействуют ДРУГ на друга),

Поведенческие автографы

(**Behavioral Signatures**). Отличительные индивидуальные профили ситуативно-поведенческих связей.

Самозффективность (Self-efficacy). В социально-когнитивной теории представление индивида о своей способности справляться с конкретными ситуациями.

Микроаналитическое исследование (Microanalytic research). Предложенная Бандурой исследовательская стратегия для изучения самозффективности, при которой фиксируются не глобальные, а конкретные суждения человека о самозффективности.

Цели (Goals). В социально-когнитивной теории желаемые события будущего, которые мотивируют человека на протяжении длительного времени и дают ему силы преодолевать сиюминутные влияния.

Компетентности (Competencies). Структурная единица в социально-когнитивной теории, отражающая способность индивида решать проблемы или выполнять задания, необходимые для достижения целей.

Ожидания (Expectancies). В социально-когнитивной теории то, что, как индивид предвидит, произойдет в результате конкретных действий в конкретных ситуациях (предвосхищаемые последствия).

Внутренние стандарты (Internal standards). Понятие социально-когнитивной теории, показывающее, как поведение может регулироваться и сохраняться с помощью усвоенных стандартов подкрепления, которые теперь уже становятся неотъемлемой частью индивида (на этих стандартах

базируются, например, чувства гордости и стыда).

Самоподкрепление (Self-reinforcement). В социально-когнитивной теории процесс, посредством которого индивиды вознаграждают самих себя; он включает самооценочные реакции, такие, как похвала или вина. Подобные процессы самоподкрепления особенно важны для саморегуляции поведения на больших временных интервалах.

Саморегуляция (Self-regulation). Понятие, введенное Бандурой для описания процесса, посредством которого человек регулирует свое собственное поведение.

Суждения о самозффективности (Self-efficacy judgments). В социально-когнитивной теории ожидания человека в отношении своей способности выполнять конкретные действия в данной ситуации.

Научение через наблюдение (Observational learning). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого люди в результате простого наблюдения усваивают формы поведения других людей, называемых моделями.

Моделирование (Modeling). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса воспроизводства действий, усваиваемых в результате наблюдения за другими людьми.

Усвоение (Acquisition). Научение новым действиям, которое, как считает Бандура, не зависит от вознаграждения, в отличие от исполнения действий, которое, как он считает, зависит от вознаграждения.

Исполнение (Performance). Осуществление усвоенных действий, которое, как считает Бандура, зави-

сит от наград или наказаний в отличие от усвоения новых действий, которое считается независимым от вознаграждения.

Косвенное обусловливание (Vicarious conditioning). Понятие, предложенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого эмоциональные реакции усваиваются в результате наблюдения за эмоциональными реакциями других людей.

Отсрочка удовлетворения (Delay of gratification). Откладывание удовольствия до оптимального или подходящего момента; понятие, особенно подчеркиваемое в социально-когнитивной теории в связи с саморегуляцией.

Когнитивные компетентности (Cognitive competencies). Способности мыслить определенными способами, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи со способностью к отсрочке удовлетворения.

Поведенческие компетентности (Behavioral competencies). Способности действовать определенным

образом, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи с исполнением действий, например, при отсрочке удовлетворения.

Непосредственные внешние последствия (Direct external consequences). В социально-когнитивной теории — внешние события, которые следуют непосредственно за поведением и влияют на будущее исполнение; их надо отличать от косвенных последствий и самопроизводимых последствий.

Косвенное переживание последствий (Vicarious experiencing of consequences). В социально-когнитивной теории — наблюдение последствий, следующих за поведением других людей, которое влияет на будущее исполнение подобных действий наблюдателем.

Самопроизводимые последствия (Self-produced consequences). В социально-когнитивной теории — последствия поведения, которые внутренне производятся самим индивидом и играют жизненно важную роль в саморегуляции и самоконтроле.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Социально-когнитивная теория выдвигает на первый план научение, независимое от подкрепления, и подчеркивает важность когнитивных процессов. Главные представители этой теории — Альберт Бандура и Уолтер Мишел. В теории акцент ставится на взаимодействие между человеком и окружающей средой, выраженное в понятии реципрокного (взаимного) детерминизма.

В структуре личности выделяются компетентности — навыки, цели и Я (self). Особенно важны социальные компетентности, которые дают человеку возможность решать проблемы повседневной жизни. Цели направляют человека на будущие результаты. Считается, что человек обладает Я-концепциями и процессами самоконтроля. Особенно ва-

жен такой аспект восприятия себя, как самооэффективность, или представление о своей способности справляться с конкретными задачами и ситуациями. Все эти понятия акцентируют внимание на функционировании в конкретных ситуациях в отличие от широких диспозиций, или глобальных, внеконтекстных черт. Считается, что индивиды обладают своими поведенческими автографами, или паттернами ситуативно-поведенческих связей. Таким образом, акцент делается на микроанализе как научно-исследовательской стратегии.

3. Социально-когнитивное представление о мотивации заостряет внимание на важности стандартов—целей. С помощью когнитивных процессов предвидения и предвосхищения индивиды стремятся уменьшить расхождения между текущим уровнем исполнения и целями, или стандартами, задающими определенный уровень исполнения. Действие предпринимается с учетом ожидаемых последствий (т.е. поощрений и наказаний), исходящих из внешних или из внутренних источников. Стремление к цели поддерживается в течение долгого времени благодаря постановке более непосредственных, близких целей и благодаря самоподкреплению (например, гордости). Люди могут сами взять ответственность за свою судьбу благодаря процессам саморегуляции, включающим как отбор целей, так и самоподкрепление в процессе их достижения.
4. Суждения о самооэффективности, или представление индивида о своей способности выполнить ту или иную задачу в данной ситуации, играет ключевую роль в мотивации благодаря своему влиянию на отбор целей, на усилия и настойчивость в их достижении, на эмоции, с которыми человек подходит к делу (например, низкая самооэффективность вызывает тревогу и депрессию), и на способность успешно справляться со стрессом и негативными событиями.
5. Социально-когнитивная теория обращает внимание на то, что обретение навыков—компетентностей, стандартов и суждений о самооэффективности происходит посредством наблюдения за другими людьми, подкрепления со стороны других и через непосредственный опыт. Подчеркивается важность моделей в процессе научения через наблюдение. Одним из аспектов этого процесса является усвоение эмоциональных реакций при наблюдении за эмоциональными реакциями моделей, получившее название косвенного обусловливания. Важное различие проводится между усвоением действий в отсутствие вознаграждений и исполнением этих действий, которое от ожидаемых последствий (т.е. от ожидаемых наград и наказаний) зависит.
6. Исследование развития когнитивных и поведенческих компетентностей, связанных с отсрочкой удовлетворения, иллюстрирует социально-когнитивные принципы роста и развития. Стандарты усваиваются через наблюдение за моделями и через подкрепление. Способность откладывать удовлетворение предполагает развитие когнитивных и поведенческих компетентностей, которые усваива-

ются через наблюдение за другими людьми и в процессе непосредственного личного опыта. Таким образом, откладывание удовлетворения зависит от ожидаемых результатов, включающих как реакции со стороны других, так и свои собственные реакции (самооценки).

7. Красной нитью через всю социально-когнитивную теорию проходит пристальное внимание к развитию когнитивных навыков и компетентностей в конкретных областях. Акцент здесь ставится на способности человека различать ситуации и регулировать поведение в них в соответствии с внутренними целями и внешними требованиями. И в этом проявляется смещение акцента с внеконтекстных черт на функционирование индивида в конкретных ситуациях.

СОЦИАЛЬНО- КОГНИТИВНАЯ ТЕОРИЯ: приложения и оценка

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Психопатология
 - 'Дисфункциональные ожидания и дисфункциональные Я-концепции
- Изменение
 - • Моделирование и направляемое участие

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЛЕТЧИК-БОМБАРДИР СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Социально-когнитивная теория: цели, подкрепления и убеждения в самоэффективности
 - • Цели
 - • Субъективные ценности: подкрепления
 - - Компетентности и убеждения в самоэффективности
- 'Комментарий

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

- Социально-когнитивная теория и психоанализ
- Социально-когнитивная теория и феноменология
- Социально-когнитивная теория и теория личных конструктов
- Социально-когнитивная теория и теория черт

- Социально-когнитивная теория и теория научения

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства теории
 - • Внимание к эксперименту и эмпирическим свидетельствам
 - • Важность рассматриваемых феноменов
 - 'Теория, открытая изменениям
 - • Сосредоточенность на важных проблемах
 - • Взгляд на человека и забота об обществе
- Недостатки теории
 - • Пока еще не систематизированная и не унифицированная теория
 - • Новые проблемы с новыми направлениями
 - • Относительное пренебрежение некоторыми важными областями психологии личности
 - 'Предварительный характер результатов

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Один из старшекурсников колледжа как-то вечером пытался работать над составлением документов для поступления в медицинскую школу*, и его обуяла такая тревога, что он вынужден был прерваться. Что он будет делать, если его никуда не примут? Он так «заиклился» на опасениях везде получить отказ, что оказался не в состоянии подготовить документы к сроку подачи. В конце концов он оформил все документы и разослал их, но поскольку сделал это с опозданием, то значительно ухудшил свои шансы на поступление в медицинскую школу. Таким образом, его собственное поведение увеличило вероятность того, что неблагоприятный результат мог стать реальностью.

Этот молодой человек оперировал когнициями, которые включают некоторые дисфункциональные ожидания и столь же дисфункциональные Я-концепции. Подобные дисфункциональные когнитивные процессы — главный объект клинического приложения социально-когнитивной теории. В данной главе рассматривается роль дисфункциональных когниций в патологическом поведении и обсуждаются процедуры, с помощью которых их можно изменить. Если конкретнее, то основное внимание уделяется роли убеждений в самооэффективности и процедурам, которые усиливают веру людей в свою способность справиться с конкретными ситуациями. В заключение социально-когнитивная теория сравнивается с другими подходами к личности, уже рассмотренными в данной книге.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Какова роль разрушения убеждений в самооэффективности в патологическом психологическом функционировании?
2. Имеются ли факторы, являющиеся общими для любого терапевтического изменения?
3. Может ли психотерапия полагаться только на когнитивные процессы или же реальный поведенческий опыт является необходимым компонентом терапевтического изменения?

* Медицинская школа — соответствующий факультет университета, где можно продолжить обучение после бакалавриата. Желающие поступить туда или в другие высшие учебные заведения США рассылают одновременно в несколько мест определенные наборы документов («аппликации»). {Примеч. пер.}

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Психопатология

Согласно социально-когнитивной теории, неадаптивное поведение — это результат дисфункционального научения. Как и любые другие реакции, неадаптивные реакции могут быть усвоены или в результате личного опыта, или в результате наблюдения за неадекватными, или «больными», моделями. Так, Бандура считает, что в развитии психопатологии значимым причинным фактором часто становится то, что сами родители являются для своих детей моделями искаженного поведения. И еще: нет необходимости искать скрытые конфликты или имевшие место в раннем детстве индивида травматические инциденты. Нет и необходимости изучать историю подкреплений, чтобы объяснить, как первоначально были усвоены патологические формы поведения. Скорее всего, все происходит по-другому: эти формы поведения первоначально усваиваются в результате научения через наблюдение, а уже затем (что весьма вероятно) они будут поддерживаться и закрепляться через прямое и косвенное подкрепление. Вспомним исследование косвенного обусловливания эмоциональных реакций. У обезьян, которые наблюдали, как их родители выражали страх перед змеями, формировалась условная эмоциональная реакция, которая отличалась интенсивностью, продолжительностью и распространением за пределы контекста, в котором первоначально эта реакция была приобретена. Таким образом, предполагается, что научение через наблюдение и косвенное обусловливание могут объяснить огромную долю человеческих страхов и фобий.

Дисфункциональные ожидания и дисфункциональные Я-концепции

Хотя процессы научения конкретным внешним действиям и эмоциональным реакциям являются, безусловно, важными для понимания психопатологии, однако социально-когнитивная теория все больше приходит к необходимости подчеркнуть роль **дисфункциональных ожиданий** и **Я-концепций**. Люди могут ошибочно ожидать появления боли вслед за какими-то событиями или ассоциировать боль с некоторыми ситуациями. И на основе этих ожиданий они могут вести себя так, чтобы избежать этих ситуаций, а на самом деле они иногда могут создавать ту самую ситуацию, которую пытались избежать. Примером может служить человек, который боится, что близость причинит ему боль. И тогда он ведет себя враждебно по отношению к своим партнерам, в результате чего люди его отвергают, якобы подтверждая тем самым его первоначальное ожидание, что близость приводит к разочарованию и отверженности.

Когнитивные процессы также вносят свой вклад в психопатологию в виде дисфункциональных самооценок и в особенности в виде *представления о собственной неэффективности*. Напомним, что воспринимаемая самоэффективность — это представление о том, что вы можете выполнить требования ситуации или справиться с ней. Представление о собственной неэффективности — это чувство, что вы не можете выполнить требуемую задачу или справиться с требованиями ситуации. Согласно социально-когнитивной теории, именно

восприятие собственной неэффективности играет главную роль в тревожности и депрессии (Bandura, 1988, 1989с, 1992).

Самозффективность и тревога. Давайте сначала рассмотрим роль воспринимаемой самозффективности в возникновении тревожности. Согласно социально-когнитивной теории, у людей, полагающих, что их самозффективность в отношении потенциальных угроз находится на низком уровне, возникает тревога. Но не угрожающее событие само по себе, а именно представление о своей неэффективности, неспособности справиться с этим событием, является основанием для тревоги. Исследования показывают, что те, кто думает, что не сможет управлять угрожающими событиями, переживают сильный дискомфорт. У них также могут развиваться и другие дисфункциональные когниции — такие, как озабоченность тем, что еще может случиться. Иными словами, тревожный человек может фокусировать внимание на несчастье, которое ждет его впереди, и на своей неспособности справиться с ним, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что можно сделать, чтобы справиться с ситуацией. Представление о неспособности справиться с ситуацией может в дальнейшем еще более усугубиться за счет ощущения неспособности справиться теперь уже с самим чувством тревоги, т.е. может появиться реакция страха на страх, которая в состоянии привести к панике (Barlow, 1991).

Самозффективность и депрессия. В то время как представление о собственной неэффективности по отношению к угрожающим событиям ведет к тревоге, представление о неэффективности по отношению к будущему вознаграждению ведет к депрессии, т.е. депрессия является ответом на ощущение неспособности получить желаемые вознаграждения. Но отчасти проблемы, возникающие у депрессивных людей, кроются в их слишком высоких стандартах. Иначе говоря, индивиды, подверженные депрессии, ставят перед собой слишком высокие цели и стандарты. Если они не дотягивают до требуемых стандартов, то в том, что произошло, они обвиняют себя, свою неспособность и некомпетентность. Часто чрезмерная самокритичность оказывается главной чертой депрессии. Короче говоря, хотя представление о собственной неэффективности в достижении целей — это фундаментальная особенность депрессии, однако проблема часто кроется в самих завышенных целях. Кроме того, убеждение в низком уровне самозффективности может уменьшить продуктивность деятельности, что еще дальше отодвигает человека от его стандартов и ведет к дополнительным самообвинениям (Kavanagh, 1992).

Бандура (Bandura, 1992) обращает внимание на интересный момент: расхождение между стандартами и деятельностью может давать разный эффект — оно может вести к увеличению усилий, к апатии или к депрессии. От чего зависит, какой будет эффект? Согласно Бандуре, расхождение между успешностью и стандартами приводит к повышению мотивации, если люди верят, что у них есть необходимый уровень эффективности для осуществления цели. Убеждение в том, что цель находится за пределами способностей, поскольку она нереалистична, приводит к отказу от цели и, возможно, к апатии, но не к депрессии. Например, человек может сказать: «Это задание слишком сложно» — и сдаться, после чего он, возможно, станет злиться и почувствует себя фруст-

рированным, но не депрессивным. Депрессия же возникает, когда человек чувствует свою неэффективность по отношению к цели, но убежден, что цель достижима, и поэтому он должен продолжать бороться за то, чтобы соответствовать своим стандартам. Таким образом, воздействие рассогласования между стандартами и продуктивностью на усилия и настроение зависит от убеждений в самоэффективности и от того, воспринимается ли стандарт как обоснованный, достижимый и значимый.

Самоэффективность и здоровье. Одной из самых активных областей социально-когнитивной психологии стали исследования связей между убеждением в самоэффективности и здоровьем. Результаты этих исследований легко можно свести к двум утверждениям: «Сильные, позитивные убеждения в самоэффективности полезны для вашего здоровья. И наоборот, слабые и негативные убеждения в самоэффективности вредны для вашего здоровья» (Schwarzer, 1992). Убеждения в самоэффективности воздействуют на здоровье двояким образом. Они влияют на поведение, связанное со здоровьем, и, кроме того, прямо воздействуют на физиологические процессы (Contrada, Leventhal & O'Leary, 1990; Miller, Shoda & Hurley, 1996). Убеждения в самоэффективности сказываются на вероятности возникновения разнообразных заболеваний и на процессах выздоровления (O'Leary, 1992).

Убеждения в самоэффективности сопоставлялись с такими разными формами поведения, как курение, принятие алкоголя и пользование презервативом в целях предотвращения беременности и СПИДа. Например, представления о самоэффективности в отношении безопасного секса оказались связаны с более высокой вероятностью того, что сексуальное поведение людей будет действительно безопасным. Чтобы улучшить представления о самоэффективности и тем самым снизить вероятность поведения, сопряженного с риском для здоровья, использовались моделирование, постановка целей и другие методы (O'Leary, 1992). Было обнаружено, что изменения в убеждениях относительно своей эффективности очень важны для процесса выздоровления. Например, при выздоровлении после перенесенного инфаркта важно поддерживать строго определенный объем физических нагрузок. То есть иногда у индивидов, выздоравливающих после перенесенного инфаркта могут быть нереалистически завышены представления о своей эффективности, и тогда их физические упражнения выходят за рамки того, что им полезно. В этих случаях пациенты должны следить за своими представлениями о самоэффективности, лучше согласовывать их с реальностью и, соответственно, лучше дозировать свои физические нагрузки (Ewart, 1992).

Обращаясь к связям убеждений в самоэффективности с телесными функциями, мы обнаруживаем факты, свидетельствующие о том, что убеждения в высоком уровне самоэффективности смягчают действие стресса и улучшают работу иммунной (т.е. борющейся с болезнью) системы организма. Есть факты, что чрезмерно сильный стресс может приводить к ослаблению иммунной системы, в то время как усиление способности уменьшить стресс может, наоборот, улучшить действие данной системы (O'Leary, 1990). В эксперименте, организованном с целью исследовать роль в контроле стрессов, действующих на иммунную систему, воспринимаемой самоэффективности, Бандура и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Согласно социально-когнитивной теории, восприятие самоэффективности оказывает существенное влияние на эмоциональные реакции и на мотивацию, побуждающую к различным действиям. Это явление оказалось тесно связанным и с проблемами здоровья, помогая пониманию эмоциональных и поведенческих реакций людей на стрессовые условия и на программы укрепления здоровья. Недавние исследования Бандуры и других ученых подтверждают это.

Самые разные исследования показывают, что слабое чувство самоэффективности связано с более сильными реакциями на стресс и на боль, а также со слабым желанием следовать программам здорового образа жизни. И наоборот, возросшее чувство самоэффективности коррелирует с более низким уровнем стресса (по самоотчетам), с меньшим числом физиологических реакций, характерных для стресса, с большей способностью совладать со стрессом и с большей вовлеченностью в программы, предписанные специалистами в области здоровья.

В одной лечебной программе пациенты, страдающие артритом, прошли психотерапию, усиливающую их восприятие самоэффективности в том, как справляться с собственны-

ми трудностями. Эта терапия не только выполнила свою задачу, но и привела в результате к уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах, а также к улучшению психосоциального функционирования. В другой лечебной программе было обнаружено, что у людей, страдающих булимией (у тех, кто переедает, а затем испытывает рвоту, освобождающую желудок от пищи), рост самоэффективности коррелировал с большим самоконтролем в еде и с уменьшением частоты рвот. И наконец, в третьей программе было обнаружено, что изменения в восприятии своей способности ходить пешком привели к более активным физическим упражнениям, предписанным пациентам, у которых есть риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Исследования, проведенные к настоящему моменту, позволяют предполагать, что теория самоэффективности имеет большое значение для таких разных видов связанного со здоровьем поведения, как прекращение курения, переживание боли и управление ею, контроль за поглощением пищи и за весом и участие в профилактических программах здоровья.

Источники: Bandura, 1995; O'Leary, 1993; O'Leary et al., 1988; Schneider et al., 1987; Schwarzer, 1992.

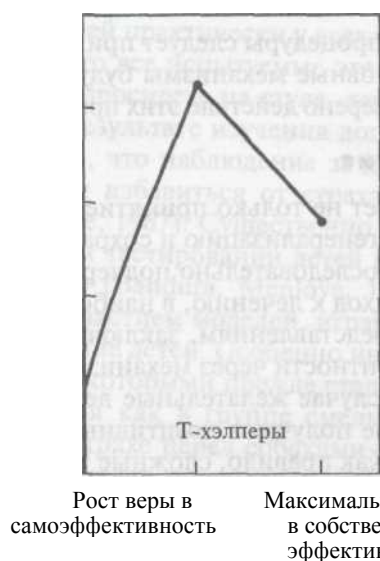


Рис 13.1. Изменения в количестве Т-хэлперов (при наличии фобического стрессора) в период усвоения веры в самооффективность и после того, как представление о самооффективности достигло максимального уровня (Wiedenfeld et al, 1990). © 1990, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

его сотрудники обнаружили, что воспринимаемая самооффективность усиливала функции иммунной системы (Wiedenfeld et al., 1990).

В этом исследовании испытуемые с фобиями (чрезмерный страх перед змеями) подвергались тестированию при трех условиях: на фоновой контрольной фазе, когда фобические стрессоры (змеи) не предъявлялись; на фазе выработки представления о самооффективности, когда испытуемым помогали приобрести чувство эффективности в совладании со стрессом; и на фазе представления о максимально высоком уровне самооффективности, когда у испытуемых было уже ощущение абсолютной способности к контролю над ситуацией. На каждой фазе у испытуемых брали по капельке крови и проводили анализ на присутствие тех клеток, которые, согласно научным данным, помогают регулировать действие иммунной системы (например, измеряли количество Т-хэлперов, известных своей ролью в разрушении раковых клеток и вирусов). Эти анализы показали, что рост убеждений в самооффективности оказался связан с усилением действия иммунной системы, что подтверждалось, в частности, ростом количества Т-хэлперов (рис. 13.1). Таким образом, хотя действие стресса может быть негативным, рост воспринимаемой эффективности в контроле над стрессорами может иметь важное адаптивное значение для функционирования иммунной системы организма.

Изменение

Терапевтическая работа в рамках социально-когнитивной теории началась сравнительно недавно, но уже стала важной областью теории и исследования. Бандура стал все больше заниматься разработкой методов терапевтического изменения и единой теории изменения поведения. Хотя Бандура постоянно подчеркивает важность разработки подобных процедур, он крайне осторожен в

своих подходах. Он считает, что терапевтические процедуры следует применять в клинической работе только после того, как основные механизмы будут обозначены и поняты и адекватным образом будет проверено действие этих процедур.

Моделирование и направляемое участие

Согласно Бандуре, процесс изменения означает не только принятие новых паттернов мышления и поведения, но также и их генерализацию и сохранение.

Социально-когнитивный взгляд на терапию последовательно подчеркивает важность изменений чувства эффективности. Подход к лечению, в наибольшей степени отвечающий социально-когнитивным представлениям, заключается в обретении когнитивной и поведенческой компетентности через механизмы **моделирования** и **направляемого участия**. В первом случае желательные действия демонстрируются различными моделями, которые получают позитивные подкрепления или хотя бы не получают негативных. Как правило, сложные паттерны поведения, которые надлежит усвоить, разбивают на более мелкие навыки и подзадачи нарастающей трудности, с тем чтобы обеспечить оптимальное продвижение. В случае направляемого участия индивиду помогают в выполнении моделируемого поведения.

Релевантные исследования. Многие исследования по терапевтическому моделированию и направляющему участию были проведены в лаборатории, и в качестве цели поведенческого изменения использовались серьезные фобии в отношении змей и боязнь собак у детей. В одной ранней работе техника моделирования сравнивалась с систематической десенситизацией и с контрольной ситуацией отсутствия всякой терапии (Bandura, Blanchard & Ritter, 1967).

Испытуемыми были индивиды, откликнувшиеся на объявление в газете, предлагавшее помочь людям с фобией змей. В эксперименте проверялось, как долго испытуемые смогут выдержать контакт со змеей до и после участия в одной из четырех ситуаций, которые представляли собой следующее:

- 1) *живое моделирование с направляемым участием*, когда модель демонстрировала желательное поведение и затем помогала испытуемому научиться постепенно усложняющимся реакциям;
- 2) *символическое моделирование*, когда испытуемые смотрели фильм, в котором дети и взрослые вовлекались во все более опасные взаимодействия с огромной королевской змеей; испытуемых при этом обучали расслабляться во время просмотра фильма;
- 3) *систематическая десенситизация*;
- 4) *контрольная ситуация* — никакой терапии.

В результате контрольная группа испытуемых не изменила своего избегающего поведения; испытуемые, подвергавшиеся воздействию символического моделирования и систематической десенситизации, обнаружили существенное ослабление фобических реакций, а наибольшее улучшение наблюдалось у испытуемых из группы с живой моделью в комбинации с направляемым участием.

Живое моделирование с направляемым участием превзошло все ожидания и оказалось необычайно мощным средством лечения, которое устранило фо-

бию змей практически у всех испытуемых. В качестве иллюстрации можно сказать, что все испытуемые этой группы прогрессировали до такой степени, что могли просидеть на стуле, держа на коленях змею, в течение 30 секунд.

В результате изучения дошкольников, которые боялись собак, было обнаружено, что наблюдение за другими детьми, играющими с собакой, помогло многим избавиться от страха и избегающего поведения (Bandura, Grusec & Menlove, 1967). Существенно и то, что эти изменения сохранились при последующем тестировании детей месяц спустя. В другом исследовании Бандура и Менлав (Bandura, Menlove, 1968) продемонстрировали, что просмотр фильмов с участием моделей, играющих с собаками, может уменьшить избегающее поведение детей. Особенно интересным было открытие того, что взрослые модели, с которыми прежде сталкивались боязливые дети, сами боялись собак: в то время как в группе смелых детей только один из родителей сообщил о своем страхе перед собаками, в группе детей, ведущих себя трусливо, многие из родителей признались, что тоже испытывают подобный страх.

Знакомство с этими экспериментами позволяет увидеть много возможностей для применения моделирования и направляемого участия в работе с детьми и взрослыми. Например, начинающему пловцу можно помочь избавиться от страха перед водой, дав ему понаблюдать, как его сверстники преодолевают свой страх. Учащемуся можно помочь лучше развить свои учебные навыки, дав ему возможность понаблюдать за более способными учениками и поучаствовать с ними в учебных занятиях. Таким образом, моделирование и направляемое участие могут быть очень полезны как в устранении ненужных страхов, так и в приобретении новых навыков и компетентностей.

В описанных исследованиях страх и интенсивность избегающего поведения уменьшаются благодаря наблюдению за моделями. Что это за процесс, который лежит в основе подобных изменений? Бандура считает, что психологические процедуры, какую бы форму они ни принимали, изменяют уровень и силу *самоэффективности*, или воспринимаемой способности справляться с конкретными ситуациями (Bandura, 1982). Дисфункциональные ожидания и восприятия своей неэффективности являются частью психопатологии. Поэтому есть смысл в том, чтобы с помощью эффективных терапевтических процедур изменить подобные ожидания и представления о себе. Моделирование и направляемое участие облегчают такие изменения и тем самым уменьшают опережающие страхи и трусливое поведение. В основе этих, так же как и других терапевтических процедур, лежит когнитивный процесс, изменяющий ожидания собственной эффективности.

Существуют ли факты, подтверждающие эту теорию психологического изменения? В целом ряде исследований индивиды с фобиями подвергались терапии, в ходе которой регистрировались их ожидания собственной эффективности и реальные действия (Bandura & Adams, 1977; Bandura, Adams & Beyer, 1977; Bandura, Reese & Adams, 1982; Williams, 1992). Как и предполагалось, утверждения испытуемых о своей эффективности устойчиво предсказывали успешность выполнения ими заданий разного уровня сложности или опасности. Другими словами, если терапевтическая процедура приводит к улучшению восприятия собственной эффективности, то способность индивидов взаимо-

действовать с объектами, первоначально вызывавшими страх, будет постоянно расти.

Например, в одном из таких исследований испытуемые, которые страдали от хронической фобии змей, были поставлены в одну из трех ситуаций, которые представляли собой следующее:

- *моделирование с направляемым участием* (терапевт моделирует угрожающие действия, и испытуемые постепенно выполняют задания с помощью терапевта до тех пор, пока не смогут делать это самостоятельно);
- *моделирование* (испытуемые наблюдают за тем, как терапевт выполняет задания, но не участвуют в этом);
- *контрольная ситуация* (Bandura, Adams & Beyer, 1977).

Как до, так и после предложенных ситуаций испытуемых тестировали по Тесту избегающего поведения (Behavioral Avoidance Test (BAT)), который состоял из 29 практических заданий, требующих все более опасных взаимодействий с краснохвостым боа-констриктором. Последнее, 29-е задание состояло в том, что надо было дать змее ползать на твоих коленях, держа при этом руки опущенными по бокам. Чтобы определить, насколько генерализованным оказалось изменение, после терапии испытуемых тестировали и на другую опасность — кукурузную змею. Кроме того, были получены данные об ожиданиях самооффективности до терапии, после терапии (но до второго предъявления BAT), затем вслед за вторым предъявлением BAT и еще раз — снова через месяц после завершения терапии. Результаты показывают, что моделирование с направляемым участием и простое моделирование дали значительный рост смелого поведения в отношении как той же самой, так и другой (кукурузная змея) опасности, а также значительный рост самооффективности (рис. 13.2). Эти изменения явно перекрывают те изменения, которые наблюдались у контрольных испытуемых. Кроме того, суждения о самооффективности (до второго предъявления BAT) очень точно предсказывали выполнение заданий при втором предъявлении теста, т.е. уверенность в самооффективности означала большую вероятность успешного выполнения задания. Эти ожидания эффективности обладали гораздо большей предсказательной силой, чем предшествующее выполнение того же самого теста!

Данные, полученные через месяц, показали, что испытуемые не только сохранили свои завоевания — уверенность в самооффективности и смелое поведение перед лицом опасности, но и добились дальнейших улучшений. Короче говоря, факты подтвердили полезность направляемого участия и правоту социально-когнитивной теории, утверждающей, что терапевтические методы улучшают выполнение заданий, поскольку они повышают ожидания человеком собственной эффективности.

Предыдущее обсуждение было сфокусировано на лечении фобий и других страхов. Однако, как говорилось при обсуждении связей между самооффективностью и здоровьем, социально-когнитивный подход применялся в терапии очень широкого спектра индивидуальных трудностей. Например, исследования продемонстрировали полезность развития навыков совладания с ситуаци-

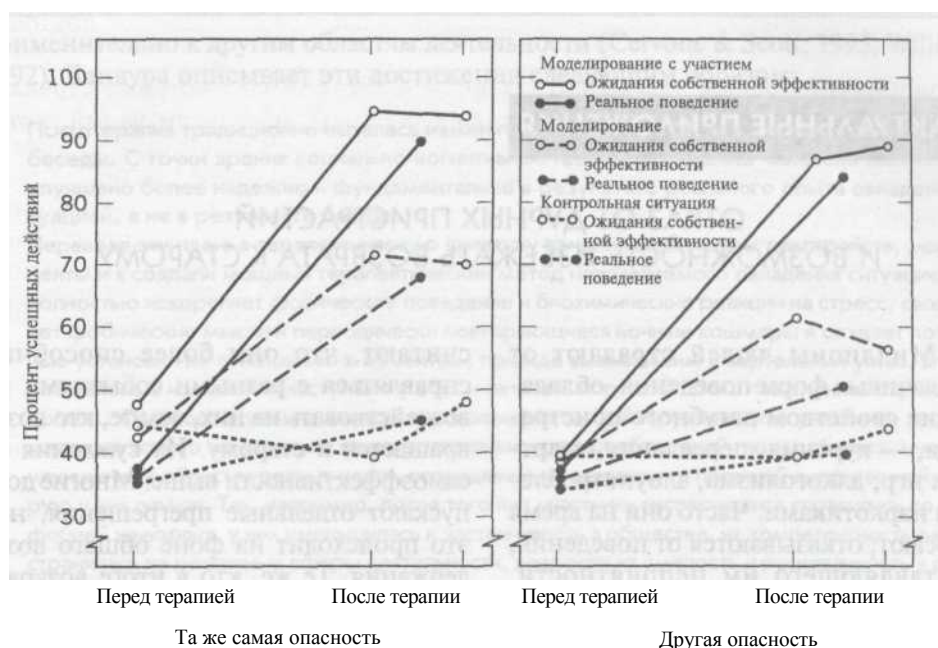


Рис. 13.2. Уровень самоэффективности и смелое поведение, которое демонстрируют испытуемые по отношению к разным угрозам. Ситуации: после косвенной (через моделирование) терапии; после терапии через моделирование с участием; контрольная ситуация — вообще без терапии. (После терапии уровень самоэффективности измерялся до и после теста на избегающее поведение.) (Bandura, Adams & Beyer, 1977.) © 1977, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

ей и повышения самоэффективности для умения справляться с тревожностью при выполнении тестов (Smith, 1989) и для умения женщин справляться со страхом перед насилием (Ozer & Bandura, 1990). В последнем случае женщины — участницы программы, в которой совершенствовались физические навыки, необходимые для самозащиты от невооруженного сексуального насильника, приобретали большую свободу действий и частично избавлялись от трусливого поведения. Фундаментальным для всех этих исследований является терапевтический опыт контроля над ситуацией, который ведет к росту самоэффективности (рис. 13.3).

Особенно важен для любого терапевтического подхода вопрос о том, в какой степени позитивные результаты терапии сохраняются и переносятся (генерализуются) на другие аспекты деятельности человека. Скептики, не верящие в моделирование и метод направляемого овладения ситуацией, должны были бы ожидать, что имеется мало фактов, свидетельствующих об устойчивости изменений или о генерализации излечения фобии на более широкий спектр страхов. Тем не менее исследования показывают, что результаты часто сохраняются очень долго и переносятся на уверенность человека в своей эффективности и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

ОТКАЗ ОТ ДУРНЫХ ПРИСТРАСТИЙ И
ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗВРАТА К СТАРОМУ

Миллионы людей страдают от навязчивых форм поведения, обладающих свойством пагубного пристрастия, — курения, переедания, азартных игр, алкоголизма, злоупотребления наркотиками. Часто они на время бросают, отказываются от поведения, доставляющего им неприятности, чтобы рано или поздно убедиться, что оно вернулось. Чем объяснить возврат к старому и как можно этот риск минимизировать?

Хотя многие ссылаются на физиологические причины пагубных пристрастий, здесь есть два примечательных момента:

1. В некоторых из этих навязчивых форм поведения не обнаружено никакой стоящей физиологической зависимости. Тем не менее психологическое пристрастие, тяга остаются. Как правило, периоды интенсивной тяги связаны с чувством угрозы и неспособностью справиться с событиями.

2. Многие проходят через длительный период абстиненции, чтобы в конце концов вернуться к старому — к ожорству после потери веса, к привычному курению после длительного воздержания и т.д.

Исследователи, работающие в этой области, обращают внимание на один общий элемент в процессе возврата к старому. Те, кто выдерживает абстиненцию длительное время,

считают, что они более способны справляться с разными событиями и воздействовать на них, чем те, кто возвращается к старому. Их суждения о самоэффективности выше. Многие допускают отдельные прегрешения, но это происходит на фоне общего воздержания. Те же, кто в итоге возвращается к старым привычкам, трактуют эти случайные прегрешения как свидетельство о самих себе и о своей неэффективности. Они делают заявления типа: «Я неудачник», или: «Я просто не могу это преодолеть», или: «У меня нет силы воли». Уже чувствуя свою слабость в отношении поставленной задачи, они трактуют случайные прегрешения так, что наносят еще больший ущерб своей вере в себя.

При лечении пагубных пристрастий и навязчивых паттернов поведения заставить людей воздерживаться — это только часть работы. Во многих случаях добиться воздержания гораздо легче, чем помочь людям остаться абстинентами. Очевидно, изменить способ интерпретации случайных промахов и прегрешений и усилить чувство уверенности этих людей в способности к воздержанию — это важная часть работы, которую необходимо сделать.

Источники: Marlatt, Baer & Quigley, 1995; Marlatt & Gordon, 1980; *The New York Times*, February 23, 1983, C1.

применительно к другим областям деятельности (Cervone & Scott, 1995; Williams, 1992). Бандура описывает эти достижения следующим образом:

Психотерапия традиционно пыталась изменить поведение человека с помощью разговора, беседы. С точки зрения социально-когнитивной теории, поведение человека может быть улучшено более надежно и фундаментально в результате реального опыта овладения ситуацией, а не в результате беседы.

Переведя эту идею в терапевтическую практику лечения фобических расстройств, мои студенты и я создали мощный терапевтический метод направляемого овладения ситуацией. Он полностью искореняет фобическое поведение и биохимические реакции на стресс, сводит на нет фобические мысли и периодически повторяющиеся ночные кошмары и создает позитивные установки по отношению к объектам, прежде вызывавшим смертельный ужас. Эти поразительные изменения наступают у всех и за очень короткий срок. Изменения сохраняются долго... При последующих контрольных замерах мы обнаружили, что участники эксперимента не только не утратили своих позитивных новоприобретений, но и добились заметных улучшений в областях деятельности, совершенно не связанных с прежней дисфункцией, которую у них лечили. Так, например, после того как участники эксперимента справились со своей фобией животных, у них уменьшилась и застенчивость в обществе, их компетентность распространилась на различные сферы деятельности, возросли их смелость и раскованность в самых разных областях. Успех преодоления всего за несколько часов терапии фобического страха, ограничивавшего их жизнь и заставлявшего страдать по 20—30 лет, породил глубокие изменения в представлениях этих людей о способности лучше управлять своей жизнью. Они начинали пробовать свои силы и наслаждались успехами, сами не переставая им удивляться.

Источник: Бандура, цит. по: Pervin, 1996, p. 82

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ: ЛЕТЧИК-БОМБАРДИР

Интересно и, может быть, симптоматично, что в сообщениях сторонников социально-когнитивной теории встречается очень немного случаев (если они вообще есть) глубокого изучения отдельного индивида.

Мишел (Mischel, 1968, 1976) взял случай, прежде уже рассматривавшийся в литературе, и проинтерпретировал его с социально-когнитивной точки зрения. Этот случай, первоначально описанный двумя психиатрами-психоаналитиками в книге, посвященной психологическим травмам, пережитым военными служащими в период Второй мировой войны (Grinker & Spiegel, 1945), представляет нам пилотирующего бомбардировщика летчика, который, выполняя одно из своих воинских заданий, получил психологическую и физическую травмы. Его самолет был подбит из пулемета, и, хотя он начал пикировать, летчику удалось вывести его из пике в самый последний момент. Тем не менее бомбардир швырнуло прямо на бомбовый люк. После возвращения на летную службу он обнаружил, что теряет сознание, как только самолет достигает высоты порядка 10 000 футов. Это, конечно, мешало продолжению активной службы.

Мишел отмечает, что аналитики сделали вывод, что слабость бомбардир была связана с глубокой тревогой, корни которой уходят далеко — в его детские переживания. Вместо подобного психодинамического объяснения Мишел предлагает социально-поведенческий анализ. Мишел полагает, что потеря со-

ОСНОВНОЙ СМЫСЛ

Психотерапевтические процедуры, какую бы форму они ни принимали, служат для того, чтобы создавать и усиливать ожидания личной эффективности. Социально-когнитивная терапия заостряет внимание на обретении когнитивных и поведенческих компетентностей через моделирование и направляемое участие.

СВОЙСТВА ХОРОШИХ МОДЕЛЕЙ: РЕЛЕВАНТНОСТЬ И СПОСОБНОСТЬ ВЫЗЫВАТЬ ДОВЕРИЕ

Модели, которые подчиняют внимание, которые внушают доверие, с которыми «реально» себя сравнивать и чьи стандарты кажутся обучающемуся обоснованными, будут хорошим источником для терапевтического моделирования. Эти свойства можно суммировать словами «релевантность» и «способность вызывать доверие».

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРНЫХ ПРАВИЛ, КАК ВЫЗВАТЬ И СОХРАНИТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

1. Структурируйте задания, которые надо усвоить в виде упорядоченной последовательности, разбитой на отдельные шаги.
2. Объясните и продемонстрируйте общие правила, или принципы. Проверьте понимание пациентом этих принципов и дайте ему возможность прояснить все сомнения.
3. Дайте возможность попрактиковаться с вашей помощью, предоставляя обратную связь относительно успехов и ошибок.
4. Как только желательное поведение сформировалось, создайте возможности для самостоятельного и успешного выполнения заданий.
5. Проверьте в естественных условиях, максимально благоприятных для получения желательных результатов, вновь приобретенные навыки.
6. Проверьте навыки в ситуациях с постепенно нарастающими требованиями, пока не будет получен удовлетворительный уровень компетентности и самооэффективности.
7. Когда повышается способность пациента к независимому контролю над ситуацией, обеспечьте возможность терапевтических консультаций и обратной связи.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ

1. *Развитие новых навыков.* Благодаря наблюдению за моделями и направляемому участию люди приобретают новые паттерны поведения и новые стратегии совладания. Например, склонные к подчинению пациенты научаются вести себя напористо.
2. *Снятие тормозов, препятствующих самовыражению.* В результате моделирования те реакции, которые и раньше были характерны для человека, могут усиливаться либо ослабевать. Например, в результате наблюдения за моделями, определенные виды поведения которых влекут за собой негативные санкции, у наблюдателя могут проявиться эффекты торможения этих видов поведения. Более характерное для терапии растормаживающее воздействие моделей является результатом наблюдения за моделями, определенные поступки которых приводят к позитивным санкциям (наградам) или хотя бы не приводят к негативным санкциям. Таким путем могут быть преодолены страхи.
3. *Усиление уже существующих у человека паттернов поведения.* Формы поведения, которые и ранее были присущи человеку и которые не связаны с тревогой, под воздействием моделей могут проявляться чаще. Например, обучающимся можно помочь стать более искусными собеседниками.

4. *Принятие более реалистических стандартов для суждения о своей собственной успешности.* Наблюдение за тем, как модели вознаграждают себя за разные (а не только за самые высокие) уровни успешности, может подействовать на собственные стандарты клиента. Например, в результате наблюдения за моделями ригидные завышенные требования к самим себе у депрессивных людей могут снизиться и человек может расслабиться.

ВЫВОД

Бурно растущий объем литературы по данному направлению подтверждает ценность моделирующей терапии для исправления недостатков в социальных и когнитивных навыках и для избавления от защитного избегающего поведения.

Рис. 13.3. Резюме социально-когнитивной терапии (*Rosenthal and Bandura, 1978, p. 622*).

знания, возможно, стала условной реакцией на высоту, на которой находился самолет в момент неприятного военного происшествия. Когда бомбардир садился в самолет и достигал той же высоты, он снова получал условные сигналы, связанные с инцидентом, и становился эмоционально беспомощным.

Поэтому причины проблемы лежат в особенностях недавней ситуации, а не в прошедших событиях раннего детства. Не видя необходимости в глубинной терапии, Мишел считает, что «терапевтические рекомендации кажутся совершенно ясными для теории социального поведения: сделать травматические сигналы нейтральными, проведя десенситизацию к ним посредством медленного, постепенного предъявления их летчику при условиях, которые будут препятствовать развитию возбуждения, а вызовут вместо этого несовместимые с возбуждением реакции, такие, как релаксация» (Mischel, 1968, p. 267).

Мишел критически относится к подходам, которые отдают приоритет событиям детства, защитным механизмам, направленным против негативных чувств, динамическим объяснениям и инсайту. Вместо этого он отдает предпочтение условиям, непосредственно порождающим проблему, ситуативным факторам, способствующим закреплению проблемы, и тем структурированным заданиям или ситуациям, которые способствуют усвоению новых видов поведения.

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Социально-когнитивная теория: цели, подкрепления и убеждения в самоэффективности

Двадцать лет назад Джима диагностировали с различных теоретических позиций — психоаналитической, феноменологической, психологии личных конструкторов и теории черт. В то время социально-когнитивная теория только начинала развиваться, и поэтому с этой точки зрения Джима не рассматривали. Однако позднее стало возможным собрать кое-какие данные, связанные и с этой теоретической позицией. И хотя их сравнение с более ранними данными может ока-

заться проблематичным, поскольку время упущено, у нас есть возможность хотя бы заглянуть внутрь личности Джима, опираясь на данную теорию.

Цели

Джима спросили, каковы его цели на ближайшее и на отдаленное будущее. У него сложилось впечатление, что его ближайшие и дальние цели очень похожи:

- 1) узнать побольше своего сына и быть хорошим отцом;
- 2) стать более терпимым и меньше критиковать свою жену и других людей;
- 3) чувствовать себя комфортно в своей работе консультанта.

В целом ему кажется, что у него есть хорошие шансы добиться этих целей, но он не решается полностью в это поверить, так как испытывает некоторую неуверенность как раз по поводу того, насколько он сможет «отстраниться от себя» и тем самым больше любви и внимания отдавать жене и сыну.

Субъективные ценности: подкрепления

Джима спросили, какие положительные и какие отрицательные подкрепления были бы значимы для него — что он воспринимает как награду, а что ему кажется неприятным, отталкивающим. Касаясь позитивных подкреплений, он сказал, что «самое-самое» для него — это деньги. Кроме того, он отметил время, проведенное с теми, кого любишь, обаяние премьеры и вообще любой поход в театр или в кино. Ему трудно далось размышление о негативных подкреплениях. Он назвал процесс написания текстов изматывающей борьбой и затем заметил: «У меня проблемы с этим». Когда ему напомнили о его беспокойстве о том, чтобы не быть отвергнутым, Джим ответил: «О, конечно. Я согласен. Как-то у меня это вылетело из головы. Я думаю, есть и еще что-то, но я не знаю что».

Компетентности и убеждения в самоэффективности

Джима спросили о его компетентностях или навыках, интеллектуальных и социальных. Он ответил, что если говорить об интеллектуальной сфере, то он считает себя очень умным человеком, работающим на высоком интеллектуальном уровне. Он считает, что в его интеллекте нет серьезных недостатков, хотя различает строгое логическое и свободное творческое мышление и думает, что в последнем он несколько слабее. Точно так же он чувствует, что с точки зрения ясности, четкой организации материала он пишет хорошо, но ему не удалось написать ничего, что было бы действительно ново и оригинально.

Джим считал, что в сфере общения он достаточно искусен: «Я делаю это естественно, легко, хорошо. Я могу добиться чего угодно и чувствую большую уверенность в себе в смысле общения. Если бы я завтра встретился с президентом Рейганом, я мог бы пообщаться с ним непринужденно, мне легко и с мужчинами, и с женщинами, и в профессиональных контактах, и в личном общении».

Единственной отмеченной им проблемой была постоянная борьба с тем, «не слишком ли я эгоцентричен и не слишком ли близко к сердцу принимаю какие-то вещи». Он считал, что иногда он принимает какие-то вещи слишком близко к сердцу. Например, если кто-то ему не звонит, Джим чувствует себя задетым, оскорбленным и разочарованным, переживая, не забыли ли его и не

сделал ли он что-то такое, что могло обидеть людей. Он связывал это с тем периодом, когда жил в доме-коммуне и по вечерам перебирал в голове весь список людей, живущих с ним, спрашивая себя, как он вел себя по отношению к каждому из них: «Моя уверенность зависит от того, как я веду себя с людьми. Я вкладываю очень много сил в дружеское общение, и когда у меня с людьми все хорошо, я и чувствую себя хорошо».

С точки зрения самооффективности, было ясно, что у Джима имеется много позитивных представлений о себе. Он верит, что большинство вещей он делает хорошо: он хороший спортсмен, компетентный консультант, он умен и искусен в общении. Есть ли у него сферы, где уровень его эффективности низок? Джим упоминает три такие сферы. Во-первых, он чувствует, что не может искренне принимать свою жену. Он склонен критиковать людей вообще и свою жену в частности. С этим связана и вторая упомянутая сфера: трудно «отстраниться от себя, с тем чтобы я мог по-настоящему посвятить себя другим». Это особенно беспокоит его в связи с вопросом, сможет ли он сохранить родительские чувства и преданность сыну, чего ему очень хотелось бы. Это высший приоритет для него, но он беспокоится, что не захочет терпеть неудобства или расходы из-за прибавления в семействе. И наконец, третья область, где он чувствует, что его эффективность находится на низком уровне, была связана с творчеством (креативностью): «Я знаю, что у меня не очень получается с творчеством, так что я и не пытаюсь».

В то время как Бандура подчеркивает ситуативную специфику убеждений в самооффективности, Джим считает, что его убеждения касаются довольно широких и однородных областей высокого и низкого уровней самооффективности, и субъективно он не может выделить более специфические зоны самооффективности.

Комментарий

Социально-когнитивные данные о Джиме, как минимум, намного скуднее, чем данные, полученные в контексте других подходов к личности. Мы узнаём о некоторых важных аспектах жизни Джима, но очевидно, что здесь имеется много серьезных пробелов. На то есть две причины. Первая: для диагностики был доступен только маленький отрезок времени. Вторая и, возможно, более важная: авторы социально-когнитивной теории не создали всеобъемлющих личностных тестов. Отчасти это связано с их большей озабоченностью систематическими исследованиями и проверкой гипотез в ущерб глубинному изучению отдельных индивидов. Но это также связано с социально-когнитивным критицизмом по отношению к традиционным подходам к измерению, которые подразумевают высокую внутреннюю согласованность и устойчивость личности в самых разных областях деятельности. В этой связи интересно, что Джиму было очень трудно четко артикулировать различия между разными сферами своей деятельности. В этом смысле он намного больше похож на традиционно-го, чем на социально-когнитивного теоретика, хотя при более глубоком и продолжительном опросе он, возможно, и смог бы конкретизировать, каким образом его цели, подкрепления, компетентности и убеждения в самооффективности меняются от контекста к контексту.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

А сейчас, наверное, интересно будет рассмотреть социально-когнитивную теорию в связи с другими теориями, которые уже обсуждались в нашей книге. Отчасти в этом нам поможет сам Бандура, так как свою книгу, написанную в 1986 г., он начинает с критики психоаналитической теории, теории черт и радикального бихевиоризма. Наш анализ значительно упростится, если мы постоянно будем держать в голове четыре отправные точки социально-когнитивной теории.

1. Когнитивные процессы важны для мотивации, эмоций и действий.
2. Люди различают ситуации между собой, и их поведение, как правило, специфично по отношению к конкретному контексту или сфере жизни.
3. Между человеком и ситуацией существуют взаимные, или реципрокные, отношения, такие же, как и между мыслью, чувством и поведением (т.е. люди и влияют на ситуации, и находятся под их влиянием; мысли, чувства и внешнее поведение тоже могут взаимно влиять друг на друга).
4. Для уточнения понятий и концепций и для подкрепления эффективности терапевтических методов необходимы экспериментальные исследования.

Социально-когнитивная теория и психоанализ

Бандура критикует психоанализ за то, что тот опирается на понятия, которые невозможно изучать экспериментально, и на терапевтические процедуры, способность которых эффективно изменить актуальную психосоциальную активность индивида так никогда и не была продемонстрирована. В частности, Бандура настаивает на том, что в лабораторных исследованиях «не удалось раскопать бессознательные силы того типа, который провозглашался психодинамической теорией» (Bandura, 1986, р. 3), и что «понимание сомнительных бессознательных психодинамических глубин не оказывает серьезного воздействия на поведение» (р. 5). Что касается тревоги, то в ее объяснении социально-когнитивная теория ставит акцент скорее на воспринимаемую неспособность справиться с возможными неблагоприятными событиями, нежели на внутренний конфликт или на угрозу со стороны бессознательных импульсов. В отношении терапии предполагается, что люди больше получают от изменения своего сознательного когнитивного функционирования, чем от вскрытия бессознательного.

Ориентация Бандуры на экспериментальные лабораторные исследования резко контрастирует с укорененностью психоаналитической теории в клинической терапевтической обстановке. Кроме этого, резко различаются позиции в понимании функционирования личности. Авторы социально-когнитивной теории выступают против психоаналитической установки на глобальные личностные диспозиции (типы характера) и против относительной жесткости поведения, якобы складывающегося в раннем детстве. Вместо этого социально-когнитивная теория полагает, что поведение обладает ситуативной или контекстуальной

специфичностью и управляется тем, что происходит в настоящем. Вместо всеобъемлющих стадий развития на первый план выдвигается развитие в определенных, конкретных областях; вместо обобщенной динамики и защитных механизмов выдвигаются конкретные ожидания и самооценки; вместо раннего травмирующего опыта предлагаются научение через наблюдение и косвенное обусловливание эмоциональных реакций; вместо проникновения в бессознательные силы подчеркиваются изменения в сознательной когнитивной активности.

Социально-когнитивная теория и феноменология

С Роджерсом и сторонниками движения за человеческий потенциал социально-когнитивную теорию объединяют общие представления об огромных потенциальных возможностях человека, а также значимость понятия Я. Однако несколько подобных точек согласия полностью перекрываются более важными принципиальными различиями. Согласно социально-когнитивной теории, люди формируют понятия о себе и самооценки, но у них нет обобщенных Я-концепций: «Глобальная Я-концепция не в состоянии вместить всю сложность множества образов самооэффективности, которые варьируют от одного вида деятельности — к другому, от одного уровня сложности — к другому, а также от одних обстоятельств — к другим» (Bandura, 1986, p. 410).

Есть и иные различия между этими двумя подходами. Во-первых, хотя Роджерс подчеркивал важность систематического эмпирического исследования, он не меньше ценил и клинические наблюдения. Другие представители гуманистического движения вообще были склонны пренебрегать исследованиями, особенно лабораторными. Ясно, что для Бандуры и последователей социально-когнитивной теории дело обстоит совсем не так. Во-вторых, в то время как Роджерс интересовался терапевтической атмосферой как главным фактором изменения, социально-когнитивная теория подчеркивает важность реального опыта в изменении представлений о самооэффективности. И наконец, хотя обе теории — и роджерсовская, и социально-когнитивная — придают значение эмоциональным и когнитивным процессам, главный акцент Роджерса ставится на чувствах (позитивная оценка, эмпатическое понимание, конгруэнтность), в то время как у Бандуры на первом месте находятся когниции.

Социально-когнитивная теория и теория личных конструктов

И социально-когнитивная теория, и теория личных конструктов подчеркивают роль когнитивных процессов в человеческом поведении. Их также объединяет убеждение в полезности поведенческого опыта в изменении конструктов или когниции. Несмотря на это сходство и на то влияние, которое оказал Келли на Мишела, пути этих подходов разошлись, а Бандура фактически вообще игнорирует работы Келли.

Почему так получается? Отчасти причина заключается в разном происхождении этих двух подходов, отчасти — в различии основополагающих принципов. В то время как Келли подчеркнуто отделял свои взгляды от традиционной

психологии, социально-когнитивная теория базировалась на теории научения и продолжает оставаться в русле развития традиционной психологии. В то время как в теории личных конструктов, как правило, ограничиваются только изучением конструктов и применением Реп-теста как единственного средства измерения, социально-когнитивная теория гораздо шире подходит к исследованию. Кроме того, если сторонники теории личных конструктов в какой-то степени интересуются тем, что человек думает, то сторонники социально-когнитивной теории интересуются тем, как связано то, что человек думает, с тем, что он чувствует и делает. В то время как Келли мог отказаться за ненужностью от понятия мотивации и мотивационных теорий «кнути и пряника», социально-когнитивная теория подчеркивает важную роль вознаграждения, влияющего на ожидания результатов и на исполнение деятельности.

Социально-когнитивная теория и теория черт

Сторонники социально-когнитивной теории критикуют исследователей черт личности за их приверженность изучению широких, глобальных диспозиций, тогда как на самом деле надо изучать процессы, которые отвечают за то, как поведение усваивается, сохраняется и изменяется. Как отмечалось в главе 8, эти различные взгляды кристаллизуются и поляризуются в рамках спора «человек—ситуация».

Хотя теоретики черт и социально-когнитивных процессов сходятся во взглядах на значение эмпирических исследований, их исходные положения и направленность исследований существенно различаются. Если исследователи черт считают, что поведение — это, главным образом, продукт диспозиций и оно обладает значительной внутренней согласованностью в разных ситуациях и во времени, то сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают роль когнитивных компетентностей человека в умении различать ситуации при формировании как представлений о самоофективности, так и ожиданий будущих результатов.

Конечно, сегодня и сторонники теории черт, и адепты социально-когнитивного подхода согласятся, что есть факты, доказывающие как согласованность, так и вариабельность поведения. Однако они по-разному думают о том, насколько сильно выражено каждое из этих свойств, а также о том, как объяснять поведение и что следует изучать. Сторонники когнитивной теории подчеркивают, что человек *может делать*, особенно в конкретных контекстах, тогда как исследователи черт наиболее важным считают то, какие внеконтекстуальные черты человек *имеет*; сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают усвоенные когнитивные ожидания и компетентности, тогда как исследователи черт предпочитают широкие, обобщенные диспозиции, как правило, генетически обусловленные. Сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают важность адаптации к меняющимся обстоятельствам, тогда как исследователи черт отдают предпочтение стабильным факторным структурам; и хотя и те и другие ученые признают ценность самоотчетов, социально-когнитивные теоретики предпочитают информацию о текущих мыслях и чувствах, связанных с конкретными ситуациями, а не глобальные самоотчеты об общих особенностях деятельности (Mischel, 1990; Mischel & Shoda, 1995).

Социально-когнитивная теория и теория научения

Социально-когнитивная теория берет свое начало в теории научения. Как уже было сказано, первоначально она звалась *теорией социального научения*. С теориями научения Халла и Скиннера ее объединяет значение, которое они придают эмпирическому исследованию, усвоению поведения в конкретных ситуациях и контекстах и роли поощрений во влиянии на поведение. Кроме того, все эти теории отрицают модель, построенную по типу «симптом—болезнь», и предпочитают видеть в терапии научение новым паттернам мышления и поведения, а не средство лечения некоторых скрытых проблем. Однако, подчеркивая значение когнитивных процессов, сторонники социально-когнитивной теории утверждают, что поведение регулируется не только внешними последствиями (наградами и наказаниями), но и внутренними ожиданиями и саморегуляторными процессами.

Еще одно важное различие касается использования данных, полученных с помощью самоотчетов. В то время как сторонники теории научения избегают применять подобные данные, а скиннерианцы особенно возражают против их использования и построения на их основе рассуждений о событиях внутренней жизни, Бандура придерживается совершенно других взглядов. По Бандуре, хотя когнитивные процессы не доступны внешнему наблюдению, однако данные самоотчетов могут оказаться полезными в постижении этих процессов. По крайней мере, он считает, что вопрос о ценности самоотчетов открыт для исследования. Кроме того, предполагается, что подобные данные могут быть полезны только в том случае, если самоотчеты конкретны и непосредственно предшествуют действию.

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Достоинства теории

В настоящее время социально-когнитивная теория — это, возможно, самое популярное течение среди психологов, работающих в области академической психологии личности, да и среди клиницистов тоже многие назвали бы себя социально-когнитивными психологами. Как можно объяснить такой рост популярности и влияния этой теории? Самым главным фактором, наверное, оказалось внимание к эксперименту, сочетающееся со вниманием к важнейшим человеческим феноменам. Помимо этого, в ней есть подкупающая открытость изменениям, а также постоянный интерес к другим точкам зрения. Рассмотрим эти преимущества подробнее.

Внимание к эксперименту и эмпирическим свидетельствам

Все достижения социально-когнитивной теории были основаны на тщательных экспериментальных исследованиях. Бандура и Мишел определяли и уточняли понятия так, чтобы сделать их доступными эмпирической проверке, и всегда руководили большими исследовательскими программами. Многообра-

зие изучавшихся феноменов и используемых при этом методов производит сильное впечатление. Например, исследования в области моделирования показывают, что наблюдение за моделями может приводить к приобретению новых действий и к изменениям в частоте проявления уже усвоенных действий. Диапазон исследованных видов активности включает агрессию, моральные суждения, установление стандартов, косвенное обусловливание страха, отсрочку удовлетворения и поведение по оказанию помощи. Было обнаружено, что на детей и взрослых влияет широкий круг моделей — люди в живом общении и снятые в кино, вербально описанные модели поведения и персонажи мультфильмов. Процесс моделирования был изучен с точки зрения влияния характеристик модели, характеристик наблюдателя и наблюдаемых наград и наказаний, которые доставались модели за демонстрируемое ею поведение. Представления людей о своей эффективности изучались с точки зрения их детерминант, влияния на широкий спектр действий и возможностей, которые они дают для изменения личности, — впечатляющий список исследовательских достижений!

Важность рассматриваемых феноменов

Большинство проведенных социально-когнитивных исследований касалось социального поведения человека. Таким образом, при обсуждении полученных фактов нам не надо проводить широких экстраполяции поведения животных на поведение человека или простых видов поведения на сложные человеческие процессы. Социально-когнитивная теория исследует и пытается объяснить те самые феномены, которые интересуют большинство людей, — агрессию, влияние родителей и средств массовых коммуникаций на детей, изменение дисфункционального поведения, развитие способности к саморегуляции и развитие способности управлять собственной жизнью.

Теория, открытая изменениям

Социально-когнитивная теория менялась и эволюционировала с годами. Сравнение работы Бандуры и Уолтерса (Walters) «*Социальное научение и развитие личности*» («*Social Learning and Personality Development*»), написанной в 1963 г., и работы Бандуры «*Социальные основы мышления и действия*» («*Social Foundations of Thought and Action*»), написанной в 1986 г. (Bandura, 1986), дает достаточно доказательств тех изменений, которые произошли за эти годы. Акценты теории на поведение, на научение через наблюдение и на важность подкреплений для поддержания поведения сохранились. Однако со временем выросло значение когнитивных процессов и саморегуляции. Теперь подчеркивается важность не только внешних, но и внутренних событий. В процессе взаимной детерминации мы сталкиваемся не только со случайностями среды, формирующими человека, но и с людьми, формирующими вероятности среды. Здесь придается значение не только поведению, но в той же степени и когнициям, и эмоциям. Более того, здесь подчеркивается важность взаимосвязей между мыслями, чувствами и реальным поведением.

Авторы социально-когнитивной теории старались быть в курсе достижений в других областях психологии и пересматривать свои позиции так, чтобы они соответствовали этим достижениям. Помимо этого, социально-когнитивная тео-

рия сама повлияла на другие области психологии и внесла свой вклад в их развитие. Хотя социально-когнитивная теория опирается на достижения в таких областях, как психология развития и когнитивные процессы, она и сама вносит немалый вклад в эти достижения.

Одним обозревателем было замечено: «Вклад Бандуры в теоретическое понимание человеческого развития имел огромное значение для этой области психологии... Социально-когнитивная теория смогла эволюционировать с годами благодаря тому, что оказалась чуткой к новым фактам» (Grusec, 1992, p. 784).

Сосредоточенность на важных проблемах

Авторы социально-когнитивной теории сыграли важную роль в критике других теоретических позиций (психоанализа, теории черт, подхода Скиннера) и в выдвигании на первый план ключевых для психологии личности тем, среди которых — роль подкрепления в усвоении и исполнении поведения. Мишел, в частности, сильно повлиял на привлечение внимания к проблемам, связанным с излишним акцентированием черт личности. Контroversа «человек—ситуация» привела к некоторым непродуктивным ходам, таким, как исследование вопроса, что важнее в детерминации поведения — люди или ситуации. Но в целом, однако, была достигнута более реалистическая оценка сложного взаимодействия причин, лежащих в основе поведения.

Взгляд на человека и забота об обществе

Социально-когнитивная теория исповедует более разумный взгляд на человека, чем аналогии с кроликом или телефонным коммутатором, и предлагает возможные решения проблем, которые действительно важны для общества. Социально-когнитивные подходы обычно применяются, чтобы помочь людям, сталкивающимся с повседневными жизненными проблемами. Тем не менее к этим подходам обращаются и в связи с проблемами более масштабных социальных изменений. Бандура (Bandura, 1977a), например, рассматривает разумность юридической системы удержания людей от преступлений, возможности для создания ситуаций («сред»), способствующих научению и интеллектуальному развитию, и взаимодействие между личной свободой и ограничениями на поведение, которые должны существовать в каждом обществе. Весьма интересно, что он завершает свою книгу следующими словами: «Так как науке небезразличны социальные последствия ее приложений, психология должна способствовать общественному пониманию психологических проблем, влияющих на политику общества; только в этом случае мы сможем быть уверены, что открытия психологии будут использоваться для блага людей» (p. 213).

Недостатки теории

При наличии таких значительных достоинств, о каких недостатках социально-когнитивной теории может идти речь? Некоторые из них связаны с новыми направлениями теории и с тем, что многие подходы появились совсем недавно.

Социально-когнитивная теория проявила конструктивную открытость, готовность к изменениям, но не пошла по пути тщательного построения интег-

рированной системы теоретических гипотез. Многие понятия, фактические результаты и терапевтические процедуры оспариваются сторонниками альтернативных точек зрения. И наконец, социально-когнитивная теория все еще, видимо, игнорирует важные феномены, которые признаются другими подходами. А теперь рассмотрим все эти моменты подробнее.

Пока еще не систематизированная и не унифицированная теория

Социально-когнитивная теория еще не представляет собой систематизированную, унифицированную теорию в смысле единой сети гипотез, тесно связанных в систему, позволяющую делать конкретные прогнозы. Очень важны попытки Бандуры продвинуться в этом направлении, предпринятые в его книге, написанной в 1986 г. (Bandura, 1986). Один из обозревателей, например, считает, что в этой книге содержится набросок «гранд-теории» человеческого поведения, и «чего же большего мы можем требовать от одного человека?» (Baron, 1987, p. 415). В то же время надо признать, что социально-когнитивная теория представляет собой скорее смесь идей и понятий, часть из которых является уникальным вкладом этой теории, а другая часть заимствована из других теорий, нежели единую цельную теорию. Иногда весьма различные понятия просто собраны вместе, и подчас противоречащие друг другу результаты одинаково хорошо вписываются в эту теорию. В стремлении выйти за пределы упрощенного подчеркивания либо внутренних («человек»), либо внешних («ситуация») детерминант и за пределы упрощенного акцентирования чего-либо одного — когнитивных, аффектов или реальных действий социально-когнитивная теория делает важный шаг вперед. Однако то, что она предъявляет, — это некая общая идея, или ориентация, а не подробно разработанное представление о системе взаимосвязей.

Новые проблемы с новыми направлениями

Может быть, не так уж неожиданно то, что каждое новое продвижение социально-когнитивной теории вызывает новую критическую волну и создает новые трудности. Идея о научении сложным действиям в отсутствии подкрепления непрерывно критиковалась последователями Скиннера. Они считают, что научение через наблюдение, фактически, может быть проявлением генерализованной реакции подражания, которая пусть не всегда, но иногда подкрепляется (Gewirtz, 1971). Скиннерианцы полагают, что, хотя индивиды могут усвоить действие, осуществленное моделью, без подкрепления, это не означает, что подкрепление не было непременной составляющей всего процесса научения в целом; невозможно определить это, не зная истории подкреплений данного индивида.

Другие психологи, работающие в узких рамках ортодоксального бихевиоризма, критикуют социально-когнитивную теорию за ее возникшую в последнее время ориентацию на внутренние переменные и вербальные самоотчеты. Напомним, что продвижение здесь произошло за счет пересмотра прошлых заблуждений теории в отношении понятия Я и применения вербальных самоотчетов. Странно было видеть, хотя это можно только приветствовать, как

социально-когнитивные психологи стали акцентировать то, что люди о себе сообщают. Тем не менее еще надо посмотреть, могут ли детальные вербальные самоотчеты и благоприятные условия, созданные для получения самоотчетов, справиться с тем, что человек часто сам не подозревает, какие процессы происходят в нем самом. Годы исследований Я-концепции оставляют нас с множеством нерешенных основных проблем в этой области (Wylie, 1974). Сможет ли социально-когнитивная теория найти способ справиться с ними?

Совсем недавно под огонь критики попало понятие самоэффективности. Можно выделить три основных момента в этой критике. *Во-первых*, выдвигается предположение, что убеждения в самоэффективности связаны с ожиданиями конечного результата и что именно ожидания результата, а не вера в самоэффективность, управляют поведением. Если люди верят, что они могут осуществить некоторые действия, то ведь они обычно ожидают и позитивного исхода событий. И точно так же если они чувствуют, что не могут выполнить необходимые действия, то ведь они и ожидают, что результат будет негативным. Таким образом, в той мере, в какой мы убеждены в том, что наши действия связаны с достижением результата, наши убеждения в самоэффективности будут связаны с нашими ожиданиями этих результатов.

Бандура, однако, возражает на это, говоря, что убеждения в самоэффективности не всегда соответствуют ожиданиям конечных результатов, особенно в ситуациях, исходы которых частично или полностью неподконтрольны человеку. Более того, исследования показывают, что убеждение в своей эффективности лучше предсказывает поведение, чем ожидания результатов. Таким образом, Бандура утверждает, что убеждение в самоэффективности фундаментально отличается от ожиданий результатов; представления человека о том, что он может сделать, отличается от его представлений о том, каков будет результат действий. Что еще остается понять в этой контрверзе, так это те факторы, которые определяют, когда убеждения в самоэффективности и ожидания результатов действий соответствуют друг другу, а когда они расходятся, а также каков вклад каждого из этих психологических образований в поведение.

Второй момент в критике понятия самоэффективности связан с тем, что, хотя Бандура подробно описал те факторы, которые отвечают за развитие убеждений в самоэффективности, мы не можем до конца понять такие явления, как внезапное разрушение веры человека в собственную эффективность или резкие переходы от сильной веры в самоэффективность к такой же вере в неэффективность и обратно. Так, например, люди поначалу могут чувствовать себя очень уверенно в данной ситуации, а затем мгновенно потерять всю свою уверенность или испытывать резкие колебания веры в самоэффективность. Остается неясным, почему одни убеждения в самоэффективности стабильны, а другие нестабильны, одни сопротивляются любым воздействиям, а другие готовы меняться.

Третье сомнение касается взаимосвязи самоэффективности с более общими особенностями поведения. Согласно микроаналитической стратегии Бандуры, вера в самоэффективность измеряется в конкретный период и по отношению к конкретной задаче. Это позволяет делать измерения с большой точнос-

тью, но лишает их объяснительной широты (Seligman, 1992). Если представления о самооффективности так специфичны по отношению к заданию и контексту, то какую ценность они могут представлять, когда речь идет о более общих особенностях человеческой жизни или о новых ситуациях? И еще, как мы можем объяснить ситуации, в которых убеждения в самооффективности оказываются не связаны с поведением, — такие ситуации, когда человек сообщает, что он верит в то, что способен сделать какое-то дело, и есть резоны, по которым он хочет его сделать, и тем не менее он обнаруживает, что не в состоянии действовать?

Итак, представляется, что самооффективность — очень ценное понятие, но оно нуждается в дальнейшем исследовании и разработке.

Относительное пренебрежение некоторыми важными областями психологии личности

Конечно, невозможно сегодня от какой-либо теории личности требовать, чтобы она была по-настоящему всеобъемлющей. Но даже принимая это во внимание, все же кажется, что социально-когнитивные теоретики игнорируют существенные аспекты человеческого функционирования или, во всяком случае, уделяют им крайне мало внимания. Даже не соглашаясь со всеми представлениями авторов других теорий о стадиях развития личности, все-таки важно было бы учесть процессы взросления и их влияние на чувства людей и на то, каким образом люди перерабатывают информацию. Ведь в определенные периоды жизни действительно возрастает, например, значение сексуальных чувств, а мышление ребенка фундаментально отличается от мышления взрослого по множеству аспектов.

Кроме этого, хотя социально-когнитивная теория признает важность мотивационных факторов и конфликта, она только совсем недавно начала уделять серьезное внимание этим процессам. Разработка таких понятий, как стандарты и цели, представляет собой продвижение в социально-когнитивных взглядах на мотивацию. В то же время эта область нуждается в дальнейшем развитии. Особенно необходимо продвинуться в классификации человеческих целей и изучении основы, благодаря которой они усваиваются. Бандура, кажется, уравнивает цели со стандартами, и дело выглядит так, будто единственной вещью, которая мотивирует людей, являются стандарты. Но разве люди не преследуют и другие цели? Подобно этому Бандура предполагает, что люди мотивируются расхождением между успешностью выполнения действия и стандартом, но разве людей не мотивирует также и желание добиться цели самой по себе, а не только стремление приблизить свою деятельность к стандарту?

Бандура признает, что поведение по большей части детерминируется множеством целей, и тем не менее он странным образом игнорирует понятие конфликта. Большинство людей легко могут припомнить ситуации, когда они испытывали конфликт между своими целями. Для некоторых людей конфликт — это существенная часть их жизни. Понятие конфликта не только занимает центральное место в психоаналитической теории, но и играет важную роль в теории научения, в частности у Долларда и Миллера. Поэтому выглядит странным, что таким очевидно важным понятием можно так очевидно пренебречь.

Предварительный характер результатов

На протяжении всей своей истории психология в целом и психотерапия в особенности были переполнены разными быстро проходящими увлечениями. Поэтому надо быть очень осторожным в определении того, что же составляет действительный прогресс, а что — результат чрезмерно усердной приверженности новой идее. Насколько к теориям, основанным на когнитивных процессах, когда-то относились с явным скептицизмом, настолько их с готовностью потом стали принимать: «1976 год можно было бы назвать годом когниций как для теоретиков, так и для практиков. Когниций разлиты в атмосфере, они здесь, там — везде» (Franks & Wilson, 1978 p. vii). Не принижая их роли в человеческом поведении, мы должны быть очень осторожны, чтобы не допустить преждевременного принятия когнитивных процессов в качестве наших главных объяснительных понятий.

Хотя результаты направляемого участия и моделирования весьма весомы, необходимо, чтобы эти терапевтические процедуры были проверены другими терапевтами на разных пациентах и на пациентах, имеющих разные психологические трудности. Бандура возражает критикам, которые считают, что его результаты обладают ограниченной применимостью. Однако не надо забывать, что психотерапия полна методов, нацеленных на помощь людям, испытывающим психологические трудности. Предпринятая в самое последнее время оценка усилий специалистов в области модификации поведения и поведенческой терапии должна бы заставить нас осознать все сложности этой проблемы и той работы, которую еще предстоит сделать.

В итоге можно констатировать, что есть веские основания и для энтузиазма в отношении социально-когнитивной теории, но и для осторожности и даже для скепсиса. Социально-когнитивная теория представляет собой одно из важнейших достижений. Она все еще развивается, и стоит пристально следить за ее будущими достижениями.

Т а б л и ц а 13.1. Достоинства и недостатки социально-когнитивной теории

Достоинства	Недостатки
1. Под ее эгидой проведены впечатляющие эксперименты.	1. Не является систематизированной и унифицированной теорией.
2. Рассматривает важные феномены.	2. Чревата проблемами, связанными с использованием словесных самоотчетов.
3. Постоянно развивается и совершенствуется как теория. мер, мотивация, аффект, системные свойства личностной организации).	3. Определенные области требуют большего исследования и развития (напри
4. Фокусирует внимание на важных терапевтических проблемах. тельный характер.	4. Находки, касающиеся терапии, носят скорее предварительный, чем оконча

 Вся социально-когнитивная теория — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	Конкретный пример
Ожидания; стандарты; цели; убеж- дения в са- моэффек- тивности	Научение через на- блюдение; косвенное обусловли- вание; сим- волические процессы, самооценоч- ные и само- регулятор- ные процес- сы (стандарты)	Социальное научение через на- блюдение и через непос- редственный опыт; разви- тие сужде- ний о само- эффектив- ности и стандартов саморегуля- ции	Паттерны выученных реакции; за- вышенные стандарты в отношении себя; про- блемы с убеждения- ми, касаю- щимися са- моэффек- тивности	Моделиро- вание; на- правляемое участие; рост само- эффектив- ности	Реинтер- претация случая пи- лота бом- бардиров- щика

 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Дисфункциональные ожидания (Dysfunctional expectancies).

В социально-когнитивной теории неадаптивные ожидания, касающиеся последствий конкретных действий.

Дисфункциональные самооценки (Dysfunctional self-evaluations). В социально-когнитивной теории неадаптивные самооценки, основанные, как правило, на слишком высоких стандартах для самовоз-

награждения и являющиеся важными признаками психопатологии.

Моделирование (Modeling).

Понятие, введенное Бандурой для процесса воспроизводства поведения, обучение которому происходит через наблюдение за поведением других.

Направляемое участие (Guided participation). Подход к терапии, принятый в социально-когнитивной теории, при котором человеку помогают в воспроизведении моделируемого поведения.

 ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Социально-когнитивная теория отвергает модель психопатологии, основанную на наборе медицинских симптомов, подчеркивая вместо этого процессы усвоения дисфункциональных действий, ожиданий,

- стандартов для самопоощрения и, самое главное, дисфункциональных убеждений в самооэффективности.
2. Дисфункциональное научение может происходить через наблюдение за моделями, в частности через косвенное обусловливание или же через непосредственный опыт.
 3. Люди, слабо верящие в свою способность справиться с возможными угрозами, испытывают сильную тревогу.
 4. Убеждение же в своей неэффективности по отношению к вознаграждениям приводит к депрессии. Еще одним компонентом депрессии являются чрезмерно завышенные стандарты, вследствие чего человек становится критичным к себе из-за невозможности достижения этих стандартов.
 5. Есть факты, подтверждающие, что воспринимаемая самооэффективность может содействовать здоровью, повышая вероятность здорового образа жизни и усиливая действие иммунной системы.
 6. Социально-когнитивная терапия акцентирует рост веры человека в свою эффективность, что помогает ему выдержать столкновение с прежде избегаемыми ситуациями и приобрести новые ожидания. Общий знаменатель всех терапевтических изменений является, согласно теории, следствием роста уровня и силы убеждений человека в своей эффективности.
 7. Моделирование и направляемое участие — это процедуры, используемые для обретения когнитивных и поведенческих компетентностей. При моделировании модели демонстрируют навыки и субнавыки, не обходимые в определенных ситуациях. При направляемом участии человеку помогают в выполнении этих моделируемых действий. Исследования подтверждают пользу этих процедур для повышения веры в самооэффективность.
 8. По сравнению с теориями, рассмотренными ранее, социально-когнитивная теория:
 - а) подчеркивает значение сознательных когнитивных процессов и экспериментальных данных в отличие от психоанализа, который предпочитает работать с бессознательными процессами и с клиническими данными;
 - б) подчеркивает специфичность убеждений в самооэффективности в отличие от глобальной Я-концепции, предпочитаемой Роджерсом;
 - в) подчеркивает ситуативную специфичность и вариативность поведения в отличие от обобщенных диспозиций, предпочитаемых теорией черт.
 9. К достоинствам социально-когнитивной теории можно причислить внимание к эмпирическим исследованиям, процесс ее развития и совершенствования как теории и сосредоточенность на важных теоретических проблемах. В то же время эта теория еще не систематизирована, требует дальнейшего изучения таких областей, как мотивация и личностная организация, и еще должна доказать свою полезность для терапевтической работы с широким спектром психологических трудностей человека.

КОГНИТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННО- ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ, ПОДХОДЫ К ЛИЧНОСТИ

КОГНИТИВНЫЕ СТРУКТУРЫ

- Категории
 - • Категории для описания физических объектов
 - • Категории для описания ситуаций
 - • Категории для описания людей
- Причинные (каузальные) объяснения и атрибуции
 - • Причинные объяснения
 - • Последствия причинных атрибуций
- ИмPLICITная теория личности

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

- Немотивированные когнитивные процессы
- Мотивированные когнитивные процессы
 - • Верификация Я и самовозвеличивание
 - • Возможные Я и саморегуляторы
- Резюме

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

- Стресс и умение справляться с ним
- Патология и изменение

СЛУЧАЙ ДЖИМА

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

- От когниций — к чувствам и мотивации
- От мышления — к действию
- От западного типа Я (self) — к кросс-культурному Я

СРАВНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ С ТРАДИЦИОННЫМИ ТЕОРИЯМИ ЛИЧНОСТИ

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

- Достоинства подходов
 - • Связи с когнитивной психологией
 - • Рассмотрение важных аспектов личности
 - • Вклад теории в управление здоровьем и терапию
- Недостатки подходов
 - • Проблемы с использованием компьютера в качестве модели
 - • Пренебрежение аффектом и мотивацией
 - • Статус терапевтических процедур еще предстоит уточнить

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В фокусе главы

Вы вышли на улицу после собеседования, по итогам которого вам предложили на лето работу вашей мечты. Вот это да! Вы должны присесть на скамейку и подумать о том, что произошло. Что прокручивается сейчас в вашей голове? Возможно, вы удивляетесь, как это вам удалось получить такую замечательную работу. Может быть, вы похлопаете себя по плечу за то, что как следует постарались подготовиться к собеседованию, или поздравите себя с умением вести беседу. Или наоборот, вы, может быть, задумаетесь, не было ли это просто везением; волна неуверенности захлестнет вас, когда вы начнете сомневаться, сможете ли вы вообще справиться с этой работой.

Эти виды мыслей, атрибуций и ожиданий и представляют собой основную тему когнитивных теорий личности. Наш изменчивый и сложный мир наполнен информацией. Когнитивные психологи личности интересуются теми способами, которыми мы перерабатываем эту информацию (т.е. обращаем на нее внимание и понимаем ее), чтобы вести достаточно стабильную и продуктивную жизнь. Их подходы, когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности, базируются на компьютерной модели человеческого функционирования, и именно они находятся в фокусе данной главы.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. В какой степени можно считать, что люди функционируют как компьютеры? Можно ли говорить, что у компьютера есть личность?
2. Каким образом мы упорядочиваем и используем информацию об окружающем мире и о нашем собственном опыте?
3. Обладает ли компьютер тем, что мы называем Я (self)*? Если нет, то как тогда модель, описывающая человека по образцу компьютера, может интерпретировать феномен Я?
4. В какой степени психологические трудности человека вызываются проблематичными, иррациональными мыслями и иррациональными когнитивными процессами? Можно ли с помощью процедур, направленных на коррекцию иррациональных мыслей и на улучшение способов переработки информации, улучшить психологическое функционирование? Можно ли нас «перепрограммировать» так, чтобы мы мыслили более здоровым образом?

* Здесь, как и в других когнитивных теориях личности и в теории К. Роджерса, понятие Я (self) имеет рефлексивный смысл. Его синонимами являются термины *Я-концепция*, *Я-образ*, *самосознание* и т.п. (Примеч. науч. ред. и пер.)

Теории личности, как правило, связаны с теми или иными моделями человеческой природы. Напомним два примера, которые уже упоминались: в психоаналитической теории принята модель человека как гидравлической энергетической системы, а в основе теории личностных конструктов лежит модель человека как ученого-исследователя. Начиная с 60-х годов мы стали свидетелями революции в психологии — когнитивной революции (Robins, Craik & Gosling, 1998, 1999). Эта революция в психологии шла параллельно технологической революции в промышленности. Ведущими силами технологической революции были компьютер и связанные с ним новые способы переработки информации. Созданная в результате когнитивной революции модель человека — это модель сложного, искушенного, хотя и подверженного ошибкам информационного процессора.

Как и во всех подобных случаях, когда речь идет о моделях, данную модель нельзя понимать буквально. Ни один психолог не станет думать, что человек — то же самое, что компьютер, или что компьютер может выполнить все мыслительные операции человека. Тем не менее предполагается, что подобные модели полезны для понимания того, как человек мыслит, и для определения того, какие проблемы надо исследовать. Итак, многие психологи начали нащупывать те способы функционирования, которые роднят человека и компьютер. Компьютеры являются средствами переработки информации, в которых информация принимается (или кодируется), сохраняется (или запоминается) и извлекается, когда нужно. Ключевые термины здесь *кодирование, память и извлечение информации*, и когнитивных психологов личности как раз интересует, как у человека обстоит дело с кодированием, сохранением и воспроизведением информации.

КОГНИТИВНЫЕ СТРУКТУРЫ

Каковы с точки зрения компьютерной модели существенные структурные единицы личности? То есть каковы когнитивные элементы личности? Как мы организуем и используем информацию, чтобы осмыслить мир? Какие категории мы формируем, чтобы классифицировать людей и предметы? Как мы формируем причинные объяснения событий? Как некоторые из этих категорий и причинных объяснений иногда помогают нам эффективно действовать, а иногда приводят нас к неприятностям?

Категории

В повседневной жизни на нас обрушивается огромное количество информации, включая информацию, получаемую от внешних стимулов, и информацию, получаемую от внутренних мыслей и чувств. Как же эффективно функционировать, сталкиваясь с таким огромным объемом информации? Нужно найти способы упростить мир, чтобы эффективно функционировать, и существуют два таких способа.

Первый способ упрощения мира состоит в нашей избирательности в отношении того, на что стоит обращать внимание. Сосредоточиваясь на задаче, мы фокусируем внимание на информации, имеющей отношение к делу, и отгора-

живаемся от других событий, которые могут происходить в это время. Если мы не в состоянии отгородиться от подобной чужеродной информации, мы чувствуем, что не можем хорошо сконцентрироваться и что продуктивность ухудшилась, — случай, знакомый большинству студентов.

Второй способ упрощения заключается в создании категорий для того, чтобы рассматривать большие порции информации так, как будто они похожи или даже идентичны. Таким образом, нам не нужно больше обращаться с каждой порцией информации так, будто она совершенно новая, и каждый раз заново решать, что с ней делать. Отнесясь к некоторой порции информации как к представителю определенной категории, мы можем быстро отреагировать на нее так же, как уже реагировали на других представителей данной категории. Мы не ведем себя с каждым деревом, как с уникальным объектом, а вместо этого идентифицируем его как представителя категории и соответственно на него реагируем. Аналогичным образом, плохо это или хорошо, но мы знакомимся с людьми и ведем себя с ними, как с представителями определенной категории, а не как с совершенно уникальными индивидами. Могут использоваться такие категории, как пол, религия, раса, национальность или принадлежность к какому-то клубу. Или, может быть, встречая нового человека, мы используем категории, специально созданные для наших собственных целей и потому свойственные только нам. Именно категориями, независимо от того, являются ли они у нас общими с другими людьми или уникальными, мы чаще всего пользуемся.

В когнитивных теориях подобные категории часто называют **схемами**. *Схема* — это когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым влияет на то, как мы воспринимаем вещи, людей, события и как на них реагируем.

Категории для описания физических объектов

Начнем наше обсуждение категорий, или схем, с рассмотрения физических объектов. Категории каких видов физических объектов можно сформировать? Если я использую выражение *четырёхколесное транспортное средство*, то знаете ли вы, что я имею в виду? У вас, возможно, есть общая идея, но, чтобы знать точно, вам требуется дополнительная информация. Итак, вы знаете о категории то, что она явно отличается от таких категорий, как люди и растения, и что в ней есть субкатегории, такие, как легковые автомобили и грузовики. Сколько в ней таких субкатегорий? Совпадают ли в целом мнения людей об этих субкатегориях, о том, какие объекты туда попадают, и о тех характеристиках, которые определяют принадлежность объекта к той или иной категории?

Рассмотрим иерархическую структуру категорий, представленную на рис. 14.1. Достаточно ли обоснованной выглядит система субкатегорий, входящих в более широкую категорию *транспортных средств*? Будут ли большинство людей согласны относительно тех характеристик, которые отличают спортивные машины от четырехдверного седана? Исследования, которые ставили подобные вопросы, привели к следующим выводам в отношении категоризации физических объектов:

1. Наблюдается достаточно высокая степень согласия в отношении таксономии, или иерархической организации, категорий.

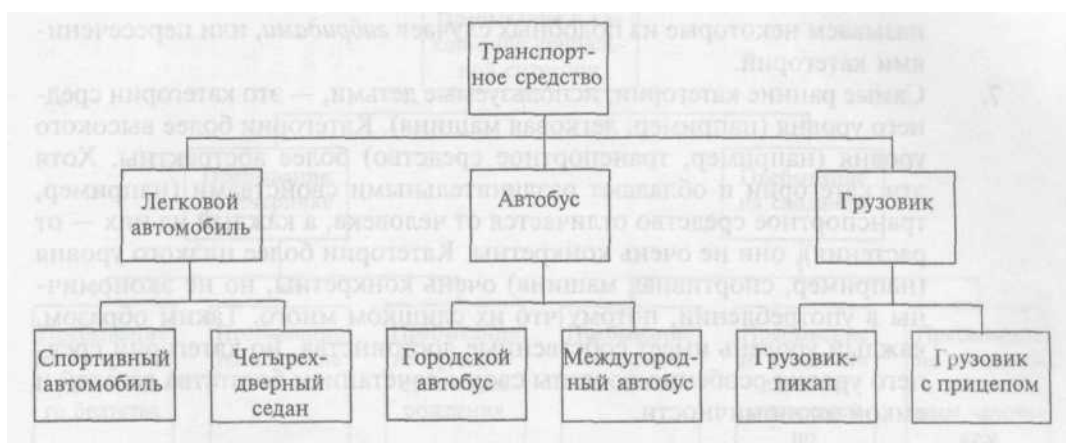


Рис. 14.1. Иллюстрация иерархической структуры категорий. (Адаптировано из: *Rosch et al., 1976*)

2. Испытуемые могут достичь высоких степеней согласия в отношении характеристик, связанных с конкретными категориями. Например, имеется консенсус в отношении характеристик, определяющих легковую машину.
3. Ни одна характеристика в отдельности не может быть необходимой или достаточной для определения принадлежности объекта к данной категории. Так, например, ни одна характеристика не может быть необходимой или достаточной для описания автомобиля как спортивной машины. Принадлежность к категории определяется сочетанием характеристик. Спортивные машины могут существенно варьировать в конкретных деталях, но при этом обладать общим объединяющим их набором характеристик.
4. Хотя разные категории обладают различными сочетаниями характеристик, между ними возможно некоторое пересечение. Так, к примеру, седаны и спортивные машины имеют разные сочетания характеристик, хотя у них есть и некоторые общие свойства.
5. Хотя ни один представитель категории скорее всего не имеет всего набора характеристик, описывающих принадлежность к данной категории, есть образцы, которые служат лучшим примером категории. Например, «Порше» является, наверное, лучшим примером категории спортивных машин. Такой объект называют прототипом.
6. В то же время из-за пересекающихся признаков, характеризующих различные категории, некоторые объекты трудно классифицировать. Границы между категориями становятся неясными и неопределенными. Например, хэтчбек* — это седан или спортивная машина? Мы

* Хэтчбек (*hatchback*) — это машина, в которой имеется открывающаяся задняя дверь и отсутствует перегородка между салоном и багажником. (Примеч. пер.)

называем некоторые из подобных случаев *гибридами*, или пересечениями категорий.

7. Самые ранние категории, используемые детьми, — это категории среднего уровня (например, легковая машина). Категории более высокого уровня (например, транспортное средство) более абстрактны. Хотя эти категории и обладают различительными свойствами (например, транспортное средство отличается от человека, а каждый из них — от растения), они не очень конкретны. Категории более низкого уровня (например, спортивная машина) очень конкретны, но не экономичны в употреблении, потому что их слишком много. Таким образом, каждый уровень имеет собственные достоинства, но категории среднего уровня особенно полезны своим сочетанием богатства деталей и емкой экономичности.

Категории для описания ситуаций

Если для категоризации физических объектов существуют некоторые незбылемые принципы, то как обстоит дело с другими категориями, например категориями ситуаций? Если поведение действительно находится под влиянием воспринимаемой ситуации, то мы должны поинтересоваться тем, как люди организуют информацию, касающуюся ситуаций, и как им удастся их классифицировать. Действуют ли принципы, установленные для физических объектов, также и для ситуаций? В некоторых исследованиях, посвященных данному вопросу, испытуемых просили рассортировать ситуации по категориям, описать характеристики, связанные с каждой категорией, а затем упорядочить категории по иерархическому принципу (Cantor, Mischel & Schwartz, 1982). Пример иерархии категорий, получившейся в результате выполнения этого задания, представлен на рис. 14.2.

Выводы, сделанные в этом исследовании, похожи на те, с которыми мы уже познакомились: 1) люди легко могут сформировать иерархическую классификацию ситуаций и найти при этом общий язык друг с другом; 2) люди легко могут описать характеристики, связанные с ситуациями, и прийти к согласию по этому вопросу; 3) прототипы ситуаций, как правило, содержат физические характеристики ситуаций, характеристики чувств и личностных особенностей участников, а также их ожидаемые действия; 4) категории ситуаций среднего уровня (например, «Присутствие на вечеринке») особенно богаты деталями и четко отличимы друг от друга.

Сценарии ситуаций. Итак, есть доказательства того, что использование людьми категориального подхода и формирование поведенческих ожиданий на базе этих категорий является полезным. Очевидно, попадая в некоторую ситуацию, мы обращаем внимание на определенную информацию и кодируем ее, что позволяет нам сказать: «Это ситуация типа X». На основе этой категоризации мы генерируем широкий спектр дополнительных чувств и поведенческих ожиданий как в отношении себя, так и в отношении тех, с кем мы будем взаимодействовать.

Понятие сценариев было использовано некоторыми сторонниками компьютерной модели для определения последовательности, или паттерна действий,

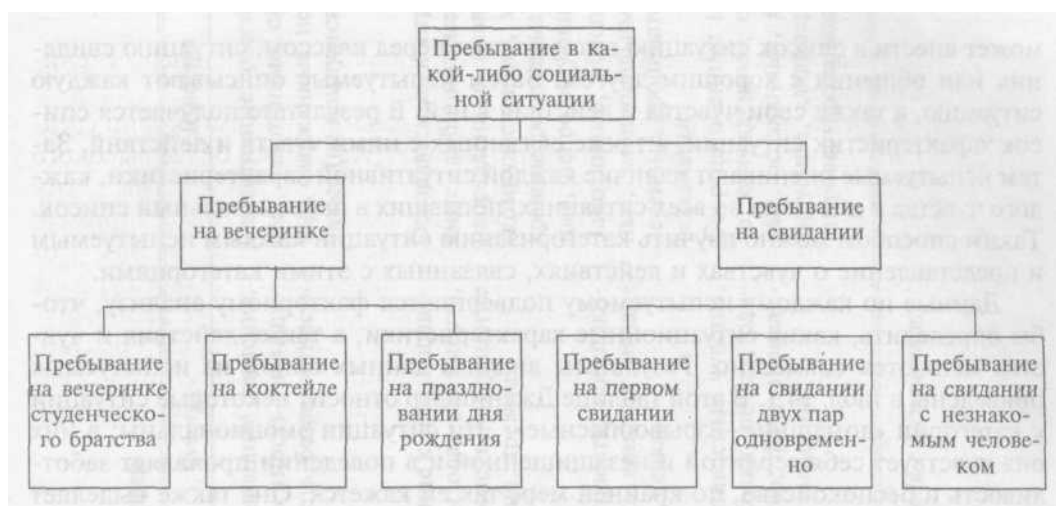


Рис. 14.2. Пример классификации ситуаций (Cantor, Mischel & Schwartz, 1982).

считающихся уместными в данной ситуации (Schank & Abelson, 1977). Например, поведение в ресторане обычно в большой степени разворачивается по сценарию. В этом случае четко определены не только отдельные действия, но и их последовательность. Как правило, в подобных ситуациях мы исполняем свои роли, и наше поведение регулируется нормами и санкциями за неподобающее поведение. Нарушение сценария поведения в ресторане иногда может позабыть, но чаще ведет к ошибкам в обслуживании или к тому, что вас попросят покинуть ресторан, особенно если там строго соблюдаются формальные условности. Осуществление деятельности в таких случаях требует, чтобы мы осознали, что находимся в четко расписанной ситуации, и вызвали в воображении образы требуемых сценариев. Провалы в соответствующих когнитивных навыках или в навыках выполнения предписанных действий приводят к неприятностям.

В то же время есть ситуации менее структурированные, или расписанные по сценарию. Например, неформальные встречи друзей в принципе в меньшей степени регламентированы и имеют менее определенные сценарии. В подобных обстоятельствах люди часто чувствуют себя более раскрепощенными и более способны быть самими собой.

Анализ индивидуальных категорий, описывающих ситуации, и связанных с ними чувств и действий. Отвлечемся теперь от категоризации абстрактных ситуаций и рассмотрим, как может человек классифицировать ситуации своей собственной жизни. И помимо правил поведения в конкретных ситуациях, какие же действия и чувства ассоциируются с категориями этих ситуаций. Рассмотрим следующую задачу, поставленную перед испытуемыми. Во-первых, их просят составить список ситуаций своего недавнего прошлого или настоящего. Испытуемые вспоминают события своей повседневной жизни и перечисляют типичные ситуации, описывая, кто там был, что происходило, где это происходило и когда это происходило. Например, испытуемый

может внести в список ситуацию выступления перед классом, ситуацию свидания или общения с хорошим другом. Затем испытуемые описывают каждую ситуацию, а также свои чувства и действия в ней. В результате получается список характеристик ситуации, а также связанных с ними чувств и действий. Затем испытуемые оценивают наличие каждой ситуативной характеристики, каждого чувства и действия во всех ситуациях, попавших в первоначальный список. Таким способом можно изучить категоризацию ситуаций каждым испытуемым и представление о чувствах и действиях, связанных с этими категориями.

Данные по каждому испытуемому подвергаются факторному анализу, чтобы определить, какие ситуационные характеристики, а также действия и чувства меняются совместно. Результаты анализа данных одной из испытуемых приведены в табл. 14.1. В этой таблице Дженнифер относит некоторые ситуации к категории «домашние—взрывоопасные». Эти ситуации эмоциональны; в них она чувствует себя сердитой и незащищенной и в поведении проявляет заботливость и беспокойство, по крайней мере так ей кажется. Она также выделяет группу ситуаций пребывания с друзьями, и хотя эти ситуации тоже являются эмоциональными, на этот раз они связаны с чувствами заботы и обеспокоенности. Интересно то, что она связывает с этими ситуациями некоторые действия, относимые ею и к домашним—взрывоопасным ситуациям, хотя чувства там совершенно разные. Судя по ее отчетам, Дженнифер почти всегда чувствительна, ранима и проницательна. Она также дружелюбна, тепла и большую часть времени способна позитивно относиться к другим людям, исключая те случаи, когда она находится во взрывоопасных домашних ситуациях, в них она, наоборот, исключительно раздражительна, сердита, расстроена, подавлена, не владеет собой и много протестует. Для нее также характерны отзывчивость и заботливость, исключая те случаи, когда она обособлена, занята собой, интровертирована, сдержанна и холодна.

Познакомившись с этим анализом, подумайте о том, в какой степени имеет смысл рассматривать в качестве определяющих характеристик личности Дженнифер то, как она категоризирует ситуации, те действия и чувства, которые связываются ею с этими категориями ситуаций, а также то, чувствует ли она себя одинаковой в разных ситуациях?

Категории для описания людей

Когда нас просят описать людей, которых мы хорошо знаем, какие термины мы используем? Подумав о друзьях, мы обнаружим, что подбираем особые слова для их описания и что иногда мы группируем людей по типам; мы говорим, что друг обладает такими-то характеристиками или он относится к такому-то типу людей. Встречаясь с незнакомыми людьми, мы также проявляем чувствительность к их определенным характеристикам и описываем их в определенных терминах. В одних случаях эти воспринимаемые нами характеристики более или менее нейтральны, в других — они имеют сильную ценностную нагрузку. Так, например, можно описать кого-то в терминах физических свойств (высокий, румяный, угловатый), которые могут и не выражать ценностных предпочтений, либо в терминах черт личности (честный, добрый, враждебный), как правило, в значительной степени ценностно окрашенных.

Таблица 14.1. Примеры категорий, описывающих ситуации, свойственные Дженнифер

КАТЕГОРИИ СИТУАЦИЙ	ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ	ЧЕРТЫ СИТУАЦИЙ	ЧУВСТВА	ДЕЙСТВИЯ
Домашние-взрывоопасные	Мать дуется на меня. Честно предупреждаю родителей об уходе из дома. Мать отказывается от подарка. Кто-то еще приходит домой расстроенный.	Эмоциональные, сердитые, взрывоопасные, возбуждающие	Гнев, внешнее давление, вовлеченность, незащищенность, безрадостность	Сенситивные, обеспокоенные, заботливые, смущенные, сдержанные, не навязчивые (не компульсивные)
Школа, работа — давление, побуждающее к работе	Должна участвовать в работе класса. Должна действовать на работе. Неправильно выполняю работу в незнакомом месте.	Требующие, угрожающие, давящие, неловкие, бросающие вызов, вызывающие стыд, равнодушные	Внимание к себе, ощущение вызова, ранимость, неловкость, ощущение давления, тревога	Осознаваемые, контролируемые, амбициозные, целенаправленные, навязчивые (компульсивные), хладнокровные, реактивные, усердные, непротестующие.
С друзьями или в одиночестве	С друзьями — без проблем. С друзьями — проблемы. Одна.	Эмоциональные, деликатные, дружелюбные, великодушные	Заботливость, обеспокоенность, комфорт, меланхолия, печаль	Заботливые, обеспокоенные, эмоциональные, вовлеченные, проникательные, реактивные.
Неопределенные	Приехала домой из Филадельфии. В толпе. Еду в автобусе на занятия. Хочу уйти из дома и уехать в Филадельфию. В незнакомом месте	Двойственные, неопределенные, равнодушные, игнорирующие	Подавливаемые чувства, меланхолия, печаль, одиночество, фрустрированность, смущение	Сосредоточенные на чем-то, отчужденные, спокойные, осознанные, контролируемые, хладнокровные, интровертированные

Источник: Pervin, 1976. © 1976, Американская психологическая ассоциация. Печатается с разрешения.

Люди различаются терминами, которые они используют для описания окружающих, и способами организации этих терминов, но все стремятся как-то упорядочить информацию о других людях. Учитывая многообразие людей, с которыми приходится сталкиваться, и многообразие их поведения в разных ситуациях, такое упорядочивание информации оказывается совершенно необходимым, если мы хотим придать какой-то смысл и стабильность миру, с которым сталкиваемся. В главе 8, посвященной пятифакторной модели личностных черт, мы рассматривали, какими могут быть обобщенные категории людей — интроверты и экстраверты (*Экстраверсия*), невротики и эмоционально стабильные люди (*Невротизм*), ответственные и безответственные люди (*Сознательность*) и т.д. А рассказывая об иерархической организации черт личности (глава 7), мы рассматривали то, какие субкатегории черт личности может иметь каждая из этих категорий, а затем и то, какие конкретные реакции образуют нижележащий уровень иерархии.

Все эти разноуровневые категории представляют собой как бы общие знаменатели, характерные для категориальных систем огромного числа людей, но индивиды очень сильно различаются по тем категориям, которые они используют: по содержанию этих категорий и по сложности их организации. Между прочим, это как раз то, что пытался показать Келли в своей теории личных конструктов (глава 10). Иными словами, в то время как теория черт личности открывает общие категории, применяемые для описания людей, и характеристики, используемые для конкретизации этих категорий, теория личных конструктов пытается открыть индивидуализированные способы категоризации людей.

Я (self) и Я-схема. В предыдущих главах этой книги подчеркивалась важность понятия Я для личности. В то же время надо признать, что не все теории придают этому понятию серьезное значение и были времена, когда понятие Я вообще было в опале. В начале когнитивной революции этому понятию не уделялось должного внимания, непросто было вписать его в компьютерную модель. Затем Маркус (Markus, 1977) сделала шаг, который подтолкнул многих начать исследования в этом направлении.

Маркус предположила, что Я — это понятие, или категория, подобная другим понятиям, или категориям, и что люди формируют когнитивные структуры, отражающие их Я точно так же, как они это делают в отношении других явлений. Подобные когнитивные структуры назвали **Я-схемами**. Например, один человек может иметь Я-схему зависимости—независимости, которой другой человек не обладает, или Я-схему вины—невиновности, которой нет у других. Как отмечалось в главе 5, некоторые индивиды могут считать какие-то стороны своего Я мягкими, податливыми, тогда как другим людям они кажутся жестко фиксированными (Dweck, Chiu & Hong, 1995), а для третьих может вообще не существовать Я-схемы, соответствующей категориям податливость—жесткая фиксированность (т.е. они асхематичны (лишены схемы) в отношении данного понятия).

Я-схемы в соответствии с когнитивным представлением о Я — это когнитивные обобщения в отношении себя, сделанные на основе прошлого опыта, которые упорядочивают и направляют процесс переработки информации, так или иначе связанной с Я. Понятия или параметры, которые мы используем для определения самих себя (например, умный—неумный, общительный—интро-

вертированный, напористый—ненапористый, храбрый—трусливый), — все это Я-схемы. Как и от других схем и понятий, так и от Я-схемы зависит, будет ли человек обращать внимание на некоторую информацию, как она будет структурироваться и насколько легко будет запоминаться.

Например, индивид с Я-схемой независимости ведет себя отлично от того индивида, который обладает Я-схемой зависимости, и оба они отличаются от индивидов, Я-схемы которых вообще не связаны ни с зависимостью, ни с независимостью. Маркус действительно продемонстрировала, что люди со специфической Я-схемой, такой, как зависимость или независимость, с легкостью *перерабатывают* релевантную информацию, *извлекают из памяти* соответствующие факты поведения и *сопротивляются* фактам, противоречащим их Я-схемам. Другими словами, как только мы создали способы думать о самих себе (наши Я-схемы), так у этих схем появляется сильное стремление к самосохранению — через избирательное внимание, избирательное запоминание и через склонность к избирательному согласию с тем, что говорят о нас окружающие. Другими словами, можно говорить о наличии влияния Я-схемы и, более того, о наличии тенденциозности, направленной на подтверждение собственного представления о себе.

Недавнее исследование показывает, что Я-схема имеет отношение не только к процессу переработки информации, но и к действию, в данном случае — к сексуальному поведению и романтическим отношениям. В этом эксперименте исследователи проверяли гипотезу о том, что женщины, имеющие различные сексуальные Я-схемы, будут перерабатывать межличностную информацию по-разному и по-разному будут вести себя в сексуальных и романтических отношениях (Andersen & Cyranowski, 1994). Женщин просили оценить себя по списку из 50 прилагательных, 26 из которых (например, раскованная, любящая, романтическая, страстная, непосредственная) служили для формирования *Шкалы Я-схемы сексуальности*. Так как соответствующие прилагательные были как бы упрятаны в длинном списке, испытуемые не подозревали о существовании специальной шкалы, считая, что на самом деле перед ними стоит задача оценить себя по всем 50 пунктам. Женщин также просили ответить на вопросник, предназначенный для того, чтобы выявить наличие сексуального опыта и романтических отношений. Было четко обнаружено, что женщины, имеющие высокие значения по *Шкале Я-схемы сексуальности*, особенно те, у которых были позитивные Я-схемы сексуальности, проявляли большую сексуальную активность, переживали большее сексуальное возбуждение и получали большее сексуальное наслаждение, а кроме того, были более способны включаться в романтические любовные отношения по сравнению с женщинами, получившими низкие оценки по данной шкале. Авторы пришли к заключению, что схемы сексуальности, определяемые как когнитивные обобщения сексуальных аспектов своего Я, значимо коррелируют с сексуальными эмоциями и поведением.

Делая акцент на понятие Я, информационно-процессуальные подходы имеют в виду множество Я-схем, а не одну-единственную Я-схему, и основу для множества Я-категорий, а не для одной-единственной Я-категории. Другими словами, здесь мы имеем дело с тем, что названо *семейством Я*, а не с единственным Я (Cantor & Kihlstrom, 1987). В соответствии с этой точкой зрения, каждый из нас

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ИСТОЧНИКИ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:
КАК РАБОТАЮТ Я-СХЕМЫ?

Различаются ли мужчины и женщины по своим Я-схемам? Джозефе, Маркус и Тафароди (Josephs, Markus & Tafarodi, 1992) думают, что да. Их работа проливает свет на природу тендерных различий в Я-концепции, а также иллюстрирует, как работают Я-схемы — как они организуют и направляют процесс обработки информации, касающейся Я.

Основная идея этого исследования заключается в том, что культура обеспечивает нас нормами подходящего (т.е. считающегося правильным) для представителей того или иного пола поведения и мужчины и женщины усваивают и представляют эти нормы в своих Я-схемах гендерно-подобающего поведения. Каково содержание таких схем? Широкий обзор литературы позволил предположить, что одним из важных компонентов этих схем оказывается то, в какой мере мужчины и женщины считают себя разделенными или, наоборот, связанными с другими людьми. Мужчины скорее всего будут иметь «индивидуалистские», «независимые» и «автономные» схемы самих себя, а других индивидов они будут представлять не как часть себя, а как отдельных и отличных от своего Я. Женщины, напротив, скорее будут иметь «коллективистские», «соединенные» и «связанные с другими» схемы самих себя, и отношения с другими они будут воспринимать как базовые элементы своего Я.

Джозефе и его соавторы далее высказали гипотезу, согласно которой наше самоощущение должно зависеть от того, насколько успешно мы соответствуем своим схемам гендерно-подобающего поведения. Так, для мужчин мысль о себе как о *независимом* и *уникальном* должна вести к высокой самооценке; для женщин, наоборот, к высокой самооценке должна вести мысль о себе как о *связанной с другими*. Чтобы проверить эту идею, Джозефе и его соавторы провели три исследования. В исследовании № 1 испытуемых просили указать процент людей, которые имеют такие же, как и они, способности и умения. Как и ожидалось, мужчины, имеющие высокую самооценку, по сравнению с мужчинами, имеющими низкую самооценку, и по сравнению со всеми женщинами в целом чаще воспринимали себя как людей, которые обладают значительно более высокими, чем у других, способностями.

Исследование № 2 опиралось на идею, что чем лучше у кого-то *память* на особые виды информации, тем важнее эти виды информации для его Я-схемы. Испытуемых обучали «кодировать», или ассоциировать, слова или с самими собой, или с другими людьми, важными для испытуемых. Как и предполагалось, женщины, имеющие высокую самооценку, по сравнению с женщинами, имеющими низкую самооценку,

и по сравнению с мужчинами в целом имели лучшую память на слова, которые они закодировали через ассоциации с другими людьми. Эти результаты соответствуют исходной гипотезе: предположительно, женщины, высоко ценящие себя, имеют лучшую память на слова, относящиеся к другим людям, потому что отношения с другими важны, или *Я-реlevantны*, для них.

И наконец, в исследовании № 3 изучались *реакции на угрожающую информацию* о Я. Испытуемые заполняли якобы личностный тест и затем получали придуманную экспериментатором обратную связь о своих а) индивидуальных достижениях и б) о достижениях в межличностных отношениях. Как и ожидалось, когда мужчины, имеющие высокую самооценку, получили негативный результат тестирования своих *индивидуальных* достижений, они компенсировали эту угрозу своей самооценке, заявляя, что улучшат свой результат в следующем тесте. Подобным же образом, когда женщины, имеющие высокую самооценку, получили негативные результаты тестирования навыков *межлич-*

ностного общения, они компенсировали эту угрозу своей самооценке, прогнозируя улучшение в следующий раз. Эти факты показывают, что и мужчины, и женщины чувствуют угрозу своей самооценке, когда они не могут соответствовать своим Я-схемам. Но содержание этих схем различается: независимость и индивидуальные достижения являются более важными для мужчин, а связи с другими и взаимозависимость являются более значимыми для женщин.

Сведенные вместе, результаты этих трех исследований демонстрируют, что тендерные нормы влияют на то, как у нас формируется самооценка. Исследования также показывают, как Я-схемы определяют способы обработки информации: как мы сравниваем себя с другими (эксперимент № 1), какую информацию мы запоминаем (эксперимент № 2) и как мы компенсируем угрожающую информацию (эксперимент № 3). Это все важные когнитивные процессы, в которых наши Я-схемы играют решающую роль.

Источник: Josephs, Markus & Tafarodi, 1992.

бывает очень разным, пребывает во множестве мест, встречается со многими людьми. И поэтому у нас есть много зависящих от контекста Я-концепций, каждая из которых имеет свой набор характеристик. Некоторые характеристики этих контекстуальных Я будут пересекаться между собой, а другие будут различаться. Возвращаясь к табл. 14.1, мы увидим, что у Дженнифер есть Домашнее Я, Школьно-производственное Я, Я с друзьями и Неопределенное Я. С каждым контекстуальным Я связана группа ситуаций, чувств и действий. Ее различные Я содержат несколько пересекающихся характеристик, а также несколько различающихся. Возможно, если перейти на более высокий уровень обобщения, то мы обнаружим Хорошее Я (Good Self) и Плохое Я (Bad Self), причем первое характеризуется ситуациями, в которых она озабочена делами друзей, а последнее — ситуациями, в которых она хладнокровна и обособлена. Таким образом, каждый из нас располагает семейством Я, содержание и организация которых

уникальны. Внутри этого семейства Я может быть прототипическое Я, т.е. Я-концепция, о которой мы говорим: «Это то, что Я есть *на самом деле*». И внутри этого семейства Я могут быть и туманные, неясные Я, или те части нас, в отношении которых мы не уверены, как они соотносятся с другими Я.

Короче говоря, информационно-процессуальный подход предполагает, что Я можно рассматривать и подвергать эмпирическому исследованию так же, как и все остальные категории, отдавая дань его особой потенциальной значимости в функционировании человека. В этом смысле данная позиция похожа на предположение Келли о том, что если на Я смотреть как на конструкт, то оно оказывается частью системы конструктов человека. Однако, обращаясь с Я как со схемой в рамках информационно-процессуального подхода, сторонники когнитивной психологии личности получают возможность сопоставлять свои исследования с другими исследованиями, выполненными в других областях когнитивной психологии. Это дало и продолжает давать важный материал для дальнейшего продвижения в психологии личности (Banaji & Prentice, 1994).

Причинные (каузальные) объяснения и атрибуции

В предыдущих разделах мы обсуждали, как люди организуют информацию, относящуюся к людям и ситуациям. В этом разделе мы займемся рассмотрением того, как люди организуют информацию, связанную с событиями, и, в частности, как они устанавливают причины этих событий. Мы видим, что кто-то кричит на другого человека или бьет его, и мы начинаем гадать, какова причина этого действия. Может быть, этот человек вообще очень агрессивен? Может быть, против него были совершены враждебные действия? Мы видим женщину, которая ведет себя странно. Может быть, она плохо себя чувствует? Может быть, наше первоначальное представление об этих людях было неточным, неправильным и теперь мы должны посмотреть на них по-новому? Все это разные виды умозаключений и атрибуций, которыми мы постоянно занимаемся в своей повседневной жизни.

Причинные объяснения

Нам уже известен тот факт, что индивиды могут сохранять веру в свою способность управлять событиями собственной жизни или влиять на них (например, приобретенная беспомощность и локус контроля; см. главу 2). Родственная этой тематике область исследований касается того, как люди объясняют свои успехи и неудачи. Вайнер (Weiner, 1990, 1996) считает, что есть три параметра, которые характеризуют причинные объяснения. Первый параметр, связанный с работами Роттера (Rotter) по локусу контроля, касается того, воспринимаются ли причины как исходящие изнутри человека (внутренний локус) или как исходящие извне (внешний локус). Этот параметр был назван **локусом причинности**. Второй параметр каузальности — **стабильность** — касается того, является ли причина постоянной и относительно фиксированной или, наоборот, она нестабильна и переменчива.

Как сказываются комбинации этих двух параметров на причинных атрибуциях, можно увидеть в табл. 14.2. Соответственно мы можем атрибутировать

Таблица 14.2. Возможные причинные атрибуции успеха и неудачи

ПРИЧИНА	Внутренняя	Внешняя
Постоянная	Способности	Трудность задачи
Переменная	Усилия	Везение или случай

Источник: *Weiner*, 1979

успех или неудачу, приписав их *способностям* («Я умный»), *усилиям* («Я очень старался»), *трудностям задачи* («Контрольная была очень легкой»), *случаю*, или *везению* («Мне повезло, что я догадался»). Третий базовый параметр — **управляемость** — должен определять, поддаются ли события управлению, регулированию с помощью дополнительных усилий. Например, отверженность в обществе, вызванную физической непривлекательностью, можно приписать внутренним, стабильным и неконтролируемым причинам, тогда как отверженность, порожденную раздражающим других поведением, можно атрибутировать внутренним, стабильным, но управляемым причинам. В каждом отдельном случае важны именно те представления о причинах, которые имеются у самого человека. Так, например, одна женщина может считать свой физический облик неуправляемым, тогда как другая считает, что может управлять своей внешностью. Один человек может отнести успешность своей интеллектуальной деятельности на счет фиксированного уровня интеллекта, тогда как другой считает, что всем обязан своим усилиям, усердию и приобретенным знаниям (Dweck, 1991; Dweck, Chiu & Hong, 1995).

Последствия причинных атрибуций

Как сказываются разные атрибуции на успешности деятельности, можно продемонстрировать на примере изучения первокурсников колледжа (Wilson & Linville, 1985). В этом исследовании те первокурсники, у которых оценки были ниже медианы и которые говорили, что беспокоятся о своей академической успеваемости, были разделены на две группы. Студенты одной группы получали информацию о том, что причины их плохой успеваемости являются непостоянными. Эта информация содержала и статистические данные, показывающие, что оценки обычно улучшаются после первого года обучения, и видеозаписи интервью со старшекурсниками, которые сообщали, что, несмотря на плохие оценки на первом курсе, впоследствии они смогли улучшить свою успеваемость. Студентам из второй группы была дана информация, не имевшая отношения к улучшению успеваемости, и показаны видеозаписи интервью, в которых учебные оценки вообще не упоминались. Проверяемая гипотеза заключалась в том, что приписывание плохих оценок успеваемости временным, непостоянным причинам снизит тревогу по поводу академической успеваемости и улучшит ожидания относительно будущих оценок, что, в свою очередь, приведет к улучшению текущей учебной успеваемости. Действительно, было обнаружено, что студенты первой группы (атрибуция временным причинам) в большей степени улучшили свои текущие оценки, чем студенты второй (конт-

рольной) группы. Кроме того, в следующем семестре из первой группы ушло из колледжа меньше студентов (в процентном отношении), чем из второй группы. Таким образом, авторы исследования пришли к выводу, что, показывая первокурсникам, что причины низких оценок носят временный характер, можно значительно повысить академическую успеваемость.

В литературе предлагались и другие параметры причинных объяснений, но главное состоит в том, что каузальные атрибуции существуют и что такие атрибуции имеют важные психологические последствия. Например, каузальные атрибуции имеют важное значение для мотивации. Более вероятно, что человек будет стараться довести дело до конца в том случае, если он считает, что оно зависит от его усилий, чем если бы он считал, что успех или неудача — это полностью дело случая. И точно так же люди будут вести себя по-разному в зависимости от того, верят ли они, что здоровье (или болезнь) объясняется внутренними причинами, или же они верят, что оно объясняется внешними причинами («Я болезненный человек» или же «Этот грипп все-таки меня поймал»), и в зависимости от того, верят ли они в эффективность заботы о себе («Здоровый образ жизни предупреждает болезнь» или же «Мало что может спасти от болезни») (Lau, 1982).

Причинные атрибуции являются также важным аспектом стереотипов. Например, успехи мужчин и неудачи женщин атрибутируются способностям, в то время как неудачи мужчин и успехи женщин чаще приписываются усилиям или везению (Deaux, 1976). Различия в каузальной атрибуции сказываются и на эмоциях. Как отмечалось в связи с приобретенной беспомощностью, депрессия считается результатом атрибуции внутренним (интернальным), стабильным и глобальным причинам. Другие примеры эмоциональных последствий причинных атрибуций — это гордость как следствие успеха, атрибутированного способностям, и вина как следствие неудачи, причины которой человек приписывает усилиям (точнее, недостаточности усилий) (Weiner, 1990). И наконец, каузальные атрибуции имеют важные последствия для моральных суждений. Например, мы принимаем наказания как должное в той степени, в какой ответственным за неудачу мы считаем недостаток наших стараний, но этого не происходит, если мы относим неудачу на счет плохих способностей. В той степени, в какой мы считаем, что чья-то «болезнь» — это результат обстоятельств, не зависящих от человека, мы воспринимаем ее как *недуг* и проявляем сочувствие, в то же время, если мы считаем, что болезнь развилась по причинам, которыми можно было управлять, мы усматриваем в ней *грех* и реагируем моральным осуждением и негодованием (Weiner, 1993, 1996). Иллюстрацией могут служить различные взгляды на причины алкоголизма, наркотической зависимости и СПИДа. Итак, показано, что атрибуции могут порождать многие из наших эмоций, мотиваций и действий.

Имплицитная теория личности

Способ, которым мы организуем информацию о функционировании личности, получил название **имплицитной теории личности**. Сам этот термин предполагает, что каждый из нас обладает теорией личности, определяемой теми

категориями, которые мы используем для описания других людей и самих себя, содержанием и организацией этих категорий, а также нашими причинными объяснениями их поведения. Подобные теории считаются имплицитными (неявными), потому что большинство людей не могут сделать их эксплицитными (явными) или систематизировать их, включив в состав формальной теории личности.

Хотя ее и трудно сделать эксплицитной, вы можете начать изучать вашу собственную имплицитную теорию личности, проанализировав категории, которые вы используете для описания других людей, характеристики, которые определяют отнесение человека к каждой категории, и объяснения, которые вы обычно даете событиям. Можно ли используемые вами категории организовывать в иерархическую систему, и если да, то каковы фундаментальные различия, которые вы проводите между людьми, т.е. что представляют собой наиболее обобщенные категории? Есть ли в вашей теории прототипы людей для каждой категории? Например, если вы пользуетесь категорией «экстраверт», есть ли у вас образ человека, который лучше всего сочетал бы в себе характеристики экстравертированных людей? Вместе с тем есть ли в вашей теории люди, которых трудно классифицировать, поскольку они попали в неясную зону между категориями? В какой степени для вас характерно, что, отнеся людей к одной категории на основе каких-то характеристик, вы затем распространяете на них и все остальные характеристики данной категории (т.е. раскладываете людей по полочкам), вместо того чтобы рассматривать каждого человека как уникальное сочетание свойств? Либо, наоборот, отнеся кого-то к определенной категории, до какой степени вы способны увидеть не согласующееся с вашей категоризацией поведение этого человека в конкретной ситуации? В какой степени вы, для того чтобы охарактеризовать людей, прибегаете к категориям среднего уровня, таким, как черты личности, по сравнению с более абстрактными категориями, такими, как типы, или с более ситуативно-специфическими категориями, такими, как поведенческие реакции? Изменяются ли ваши причинные объяснения в зависимости от людей и обстоятельств, с которыми вы столкнулись, или у вас есть примерно стандартный набор объяснений для всех событий? С точки зрения информационно-процессуальных подходов, это примеры вопросов, которые имеют отношение к пониманию вашей личности.

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

До сих пор мы рассматривали структуру и содержание личностных когний. Однако что говорят эти подходы о процессуальных аспектах? Где, в каком месте мотивация включается в нашу когнитивную деятельность? В определенном смысле можно сказать, что мы интересуемся той частью компьютерной программы, которая направляет действия с различными единицами информации, т.е. их кодирование, хранение, воспроизведение и продуцирование новой информации. Мы рассмотрим две категории когнитивных процессов — мотивированные и немотивированные.

Немотивированные когнитивные процессы

Первоначально когнитивные психологи сосредоточились на немотивированных когнитивных процессах, почти буквально следуя модели компьютера, лишённого и мотивации, и эмоций. Обсуждалось, как формируются категории и как уже сформированные схемы влияют на дальнейший процесс переработки информации. Например, мы уже столкнулись с подобным анализом, рассматривая, как Я-схемы могут повлиять на то, что человек считает связанным со своим представлением о себе, как входящая информация увязывается с уже имеющейся, а также как информация воспроизводится. Мы отмечали, что человеку свойственна тенденциозность, направленная на подтверждение сложившегося образа Я, и это отчасти объясняет, почему наши Я-схемы так трудно изменить, раз уж они сложились. Кроме того, мы действуем таким образом, что заставляем и других воспринимать нас такими, какими мы себе кажемся, независимо от того, является ли наше представление о себе позитивным или же негативным (McNulty & Swann, 1994), и в этом еще раз проявляется тенденциозность, связанная с самоподтверждением. Вот о чем идет речь в связи со схемами. Они упорядочивают единицы информации. В этом смысле никакой особой специфики в Я-схемах нет и никакие особые мотивационные принципы здесь пока не задействованы.

Хотя нам кажется, что когнитивные процессы действуют на рациональной основе, факты свидетельствуют, что далеко не всегда это так. Иначе говоря, иногда мы делаем ошибки в процессе переработки информации, которые фактически присущи каждому из нас и которые нельзя объяснить мотивационными причинами (Kahneman & Tversky, 1984; Nisbett & Ross, 1980). Например, наша тенденциозность, связанная с уже существующими убеждениями, заставляет нас видеть в других то, что мы ожидаем, и принижать значение тех событий, которые не подтверждают наших (пред)убеждений. Нам может казаться, что два события, следующие друг за другом во времени, связаны причинно-следственными отношениями, хотя они могут быть не связаны вообще или могут быть вызваны какой-то иной общей причиной. Такого рода умозаключения часто можно встретить в суевериях. Мы можем верить, что серьезные события порождаются серьезными причинами. Во многих наших повседневных рассуждениях о болезнях можно обнаружить следы подобных умозаключений. Например, мы склонны верить, что наша болезнь определенно и непосредственно вызвана событием, которое ей предшествовало (например: «Я простудился, потому что вышел вчера на холод»), и что более серьезное заболевание должно быть вызвано более важным событием, чем менее серьезное (например, рак должен объясняться более существенной причиной, чем просто холодной погодой; разрыв ахиллесова сухожилия не может произойти просто из-за того, что вы оступились на прогулке) (Taylor, 1982). Если нас спросить, орлом или решкой упадет монета после того, как много раз подряд выпал орел, большинство из нас скорее всего будут очень сильно верить, что на этот раз выпадет решка, хотя они и знают, что при каждом подбрасывании монеты вероятность выпадения орла или решки совершенно одинакова. И как было показано в главе 3, мы очень склонны верить, что наши шансы вытащить крас-

ную мармеладку из сосуда будут выше в том случае, когда их будет больше по количеству, даже если в процентном отношении их меньше.

Конечно, многие из этих убеждений могут быть в какой-то степени верны, особенно если речь идет о множестве событий, но многие неверны вообще, а остальные убеждения по крайней мере не верны в конкретных случаях. Итак, в соответствии с изложенной точкой зрения, в своей повседневной жизни мы часто делаем серьезные ошибки в процессе переработки информации — мы исходим из ложных данных, взвешиваем их не так, как нужно, и делаем ошибочные умозаключения. Основная идея состоит в том, что, поскольку мы являемся наивными учеными, эти ошибки следует приписать когнитивным неудачам, а не мотивационным факторам.

Мотивированные когнитивные процессы

А сейчас мы обратимся к когнитивным процессам, находящимся под сильным влиянием мотивационных факторов, и они принципиально отличаются от когнитивных процессов, проанализированных выше. Мы рассмотрим, как мотивация влияет на переработку информации и как определенные категории и схемы сами обладают мотивационными свойствами. Если говорить конкретнее, мы рассмотрим, как Я-схемы мотивируют человека обрабатывать информацию определенным образом и как Я-схемы могут сами представлять собой мотивы или цели деятельности. Как уже отмечалось, этот акцент на мотивирующие свойства когнитивных схем сравнительно недавно стал одним из компонентов информационно-процессуальной модели (Banaji & Prentice, 1994; Kunda, 1990).

Верификация Я и самовозвеличивание

Два мотива, связанных с Я, были выделены психологами когнитивного направления — мотив верификации (самоподтверждения) и мотив возвеличивания Я. Ранее мы отмечали, что Я-схемы действуют в рамках тенденциозности, направленной на самоподтверждение. Предполагалось также, что это есть следствие самой природы процесса функционирования схем. А можно ли найти и мотивационное обоснование этого феномена? Суонн (Swann, 1991, 1992) отвечает утвердительно. По его мнению, люди настойчиво стремятся получить от других свидетельства, подтверждающие их Я-схемы, и представляют себя другим таким образом, чтобы породить эти свидетельства. Причина, по Суонну, заключается в том, что у людей есть потребность во внутренней согласованности и предсказуемости событий. Самоподтверждение позволяет нам обеспечить некоторую степень предсказуемости и управляемости, что невозможно, если такие события, как, например, обратная связь от других людей, разрушают наши Я-схемы. Это может показаться очевидным, но у идеи Суонна есть и неочевидное следствие: он предполагает, что люди стремятся к самоподтверждению даже тогда, когда их Я-схемы являются негативными. То есть человек, имеющий негативную Я-схему, будет искать информацию и обратную связь от окружающих, которые подтвердят его негативную Я-схему, и сам он в каком-то смысле становится своим злейшим врагом. В соответствии с этой гипотезой, Суонн демонстрирует, что люди тяготеют к тем, кто видит их та-

кими, какими они видят самих себя. Таким образом, не только люди, имеющие позитивную Я-концепцию, более склонны вступать в брак с теми, кто о них высокого мнения, чем с теми, кто о них думает плохо, но и люди, имеющие негативную Я-концепцию, скорее склонны образовывать пару с теми, кто о них думает плохо, чем с теми, кто думает о них хорошо (Swann, De La Ronde & Nixon, 1992). Один комик (Groucho Marx) сказал: «Я никогда не вступил бы в клуб, членом которого я состоял бы».

Однако есть доказательства и в пользу наличия у человека склонности видеть себя в позитивном свете, т.е. наличия мотива самовозвеличивания, или мотива высокой самооценки (Tesser et al., 1989). Следуя мотиву самовозвеличивания, мы стремимся создать и сохранить позитивный Я-образ. Мы предпочитаем положительную обратную связь отрицательной. Не будучи обязательно нарциссами (см. главу 4), мы тем не менее переоцениваем наши позитивные качества и недооцениваем негативные. Более того, мы благоприятно оцениваем себя, стараясь сравнивать с теми, кто ниже нас, и пытаемся ставить себя в один ряд с теми, кто, по нашему впечатлению, обладает желательными характеристиками (Wood, 1989).

Что же происходит, когда эти два мотива вступают в конфликт между собой? Если они столкнутся, то предпочтем ли мы точную обратную связь, нежелательную («низкую») истину или же «нас возвышающий обман» (свои фантазии)? Предпочтем ли мы знать, кто мы есть на самом деле, или же увидеть себя такими, какими нам хотелось бы быть (Strube, 1990; Swann, 1991)? Другими словами, что происходит, когда наша познавательная потребность в согласованности или верификации своего Я сталкивается с нашей страстной жадой самовозвеличивания, т.е. возникает то, что Суонн назвал *когнитивно-аффективным перекрестным огнем* (Swann et al., 1987, 1989)?

Окончательного ответа на этот вопрос у нас в руках нет. Тем не менее факты, которыми мы располагаем на сегодняшний день, позволяют предположить, что люди, как правило, предпочитают получать позитивную информацию о себе, но если у них имеется негативное представление о себе, то и информацию они предпочитают получать негативную. В одном ряду с этими фактами находятся данные о том, что жизненные события, несогласующиеся с Я-концепцией, могут вызывать физические заболевания, даже если эти события позитивные (Brown & McGill, 1989). Другими словами, позитивные жизненные события могут быть вредны для здоровья, если они противоречат негативной Я-концепции и разрушают негативную идентичность личности. В то же время существуют и индивидуальные различия на этот счет, и кроме того, мы можем больше ориентироваться на возвышение себя в одних типах взаимоотношений и предпочитать самоверификацию в других типах взаимоотношений. Например, есть факты, что возвышение себя более важно на ранних стадиях отношений, но по мере того как отношения становятся более близкими, растет потребность в самоверификации (Swann, De La Ronde & Nixon, 1994).

Возможные Я и саморегуляторы

Взгляд на личность с точки зрения процесса переработки информации неизбежно приводит к исследованию множества Я, включая те Я, которые обладают мотивационными и эмоциональными качествами. Иначе говоря, некото-

рые Я-схемы могут обладать мотивационными свойствами. Вероятно, лучше всего это явление улавливается понятием **возможные Я**, предложенным Маркус (Markus & Nurius, 1986). Возможные Я представляют собой то, какими, как людям кажется, они *могли бы* стать, то, какими им *хотелось бы* стать, и то, какими они *боятся* стать. В этом смысле возможные Я служат не только для организации информации, но и оказывают мощное мотивационное воздействие, подталкивая нас к тому, чтобы стать такими, какими нам хотелось бы себя видеть, и отвращая от пути, на котором мы могли бы стать такими, какими боимся себя видеть (Markus & Ruvolo, 1989).

В этом плане возможные Я помогают нам понять, почему люди испытывают трудности с самоконтролем или с силой воли. Согласно Маркус, мы способны осуществить свои намерения, если желанный результат переживается как релевантный нашему Я, т.е. как одно из наших возможных Я. Вместе с тем мы блокированы, лишены возможности реализовать свои намерения, если конечный результат не воспринимается как одно из возможных Я. Так, например, при стремлении соблюдать диету должно иметь место пересечение между «диет-концепцией» и возможной Я-концепцией; последняя представлена, в частности, эмоционально окрашенными когнициями «#чувствую, что мой вес уменьшился» и «Я отказываюсь от одежды, которая стала велика»: «Если предвосхищение удовлетворения от того, что носишь одежду на два размера меньше, воплощается в более интенсивные когнитивные, аффективные и соматические самоощущения, чем предвосхищение немедленного удовлетворения от поедания вкусных лакомств, то вы легко можете выдать себе мандат воздержаться от еды еще на час» (Cross & Markus, 1990, p. 729).

Еще один пример — это предложенное Хиггинсом (Higgins, 1987, 1990) понятие **саморегуляторов**. Саморегуляторы представляют собой стандарты, которым индивиды должны соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта социального научения, которое связано с эмоциональными переживаниями ребенка по поводу своего соответствия или несоответствия стандартам. Подобно другим Я-схемам, саморегуляторы организуют информацию. Но кроме того, саморегуляторы играют важную роль в эмоциях и мотивации. Как мы отмечали в главе 6, особенно важными являются саморегуляторы, принадлежащие к категориям идеального Я и должного Я. *Идеальное Я* представляет собой качества, которыми в идеале мы хотели бы обладать, *должное Я* — качества, которыми, по нашему ощущению, нам следовало бы обладать. Согласно теории Я-рассогласований Хиггинса, мы стремимся уменьшить разрыв между тем, какими мы в действительности видим себя, и тем, какими мы хотели бы быть в идеале, а также между тем, какими в действительности видим себя, и тем, какими мы должны быть. Невозможность соответствовать каждому из этих двух видов саморегуляторов влечет за собой разные последствия. Невозможность уменьшить расхождение реального—идеального сочетается с печалью и разочарованием, тогда как невозможность уничтожить разрыв реального—должного приводит к чувству вины и тревоги. Существование подобных расхождений, по-видимому, снижает также эффективность функционирования наших иммунных систем в борьбе с болезнями (Strauman, Lemieux & Coe, 1993).

Резюме

Итак, с информационно-процессуальной точки зрения, мы можем изучить, как информация перерабатывается, а также каково содержание информации. И мы можем теперь объединить как мотивационные, так и немотивационные понятия, чтобы объяснить, почему информация перерабатывается именно таким образом, а не иначе. Другими словами, мы рассматриваем подход, который можно назвать как динамическим, так и структурным. Например, с когнитивной точки зрения Я рассматривается как важная когнитивная структура, которая влияет на кодирование, организацию и запоминание огромного объема информации. Взгляд на Я как на когнитивную категорию позволяет нам изучать его теми же методами, что и другие когнитивные категории, и понимать, как оно функционирует, в терминах когнитивных процессов — терминах, которые мы применяем и к другим когнитивным категориям. Я — важная концептуальная категория, но это не какой-то гомункулус, живущий у нас внутри, или контролирующий нас агент.

Кроме того, отличительная особенность Я — это то, что связанные с Я схемы обычно занимают главное место в организации личностных когнитивных систем и играют существенную роль в эмоциях и мотивации. Я-схемы могут представлять собой цели, которых надо достичь, и могут побуждать нас действовать с целью верификации Я и самовозвеличивания. Хотя здесь есть много сходного с другими понятиями Я, о которых шла речь в этой книге, и, возможно, больше всего это напоминает идею Келли о связанных с Я конструктах, информационно-процессуальная модель имеет свои отличительные черты. И самая отличительная черта — это влияние Я-схем на кодирование и воспроизведение (память) информации, а также на развертывание событий в различных контекстах.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Клиническое, прикладное значение когнитивной, информационно-процессуальной, модели очень велико. Она оказала огромное влияние на представителей разных профессий, связанных со здоровьем. В течение относительно короткого времени, может быть, десятилетия или около того, она стала одной из доминирующих тем среди психологов, интересующихся сущностью и лечением патологий, связанных со стрессом, и таких серьезных психологических расстройств, как депрессия. Хотя здесь не приходится говорить о единой теории или о едином способе терапии, однако различные подходы объединяются некоторыми общими постулатами:

1. Когниции (атрибуции, убеждения, ожидания, воспоминания относительно себя и других) рассматриваются в качестве решающего фактора детерминации чувств и поведения. Таким образом, здесь есть интерес к тому, что человек думает и говорит себе.
2. Когниции, интересующие клиницистов, обычно специфичны в отношении определенных ситуаций или категорий ситуаций, хотя при знается и важность некоторых обобщенных ожиданий и убеждений.

3. Считается, что психопатология вызывается неверными, искаженными, неадаптивными когнициями, касающимися себя, других людей и событий, происходящих в мире. Различные формы патологии рассматриваются как результат нарушения различных когниций или способов переработки информации.
4. Ошибочные, неадаптивные когниции приводят к психологически проблемным чувствам и действиям, а они, в свою очередь, приводят к другим проблемным когнициям. Таким образом может возникнуть цикл самореализующихся пророчеств, в ходе которого человек действует так, что подтверждает и укрепляет свои искаженные убеждения.
5. Когнитивная терапия означает сотрудничество между терапевтом и пациентом с целью определить, какие искаженные, неадаптивные когниции вызывают трудности, и затем заменить их другими — более реалистичными и адаптивными когнициями. Терапевтический подход, как правило, активен, структурирован и сфокусирован на настоящем.
6. В отличие от других подходов когнитивные подходы к психотерапии не считают бессознательные процессы такими уж важными, исключая, может быть, признание того, что пациенты могут не отдавать себе отчет в рутинных, привычных способах мыслить о себе и о жизни. Кроме того, акцент здесь делается на изменении конкретных проблемных когниций, а не на глобальных личностных изменениях.

Стресс и умение справляться с ним

Очень важной оказалась работа когнитивно-ориентированных психологов в области стресса и здоровья. Лазарус, чьи труды в этом направлении являются особенно впечатляющими, считает, что психологический стресс зависит от когниций, относящихся к человеку и окружающей среде (Lazarus, 1990).

Стресс

Согласно когнитивной теории психологического стресса и совладания с ним, **стресс** наступает в том случае, когда человек считает, что обстоятельства предъявляют ему слишком высокие, значительно превышающие его ресурсы требования и ставят под угрозу его благополучие. С этим связаны две стадии когнитивной оценки.

На стадии *первичной оценки* человек оценивает, поставлено ли что-либо на карту в данном взаимодействии, есть ли здесь угроза или опасность. Например, есть ли потенциальная угроза потерять самооценку или, наоборот, существует возможность обрести ее? Есть ли риск для вашего здоровья или для здоровья любимого вами человека?

На стадии *вторичной оценки* человек оценивает, что можно сделать и возможно ли сделать хоть что-нибудь, что сможет исправить вред, предупредить вред или увеличить возможности извлечь пользу. Иными словами, вторичная оценка означает оценку ресурсов человека, необходимых для того, чтобы справиться с потенциальной угрозой или с потенциальной выгодой, которые были оценены на стадии первичной оценки.

Способы совладания со стрессом

В стрессовой ситуации различные средства *совладания* рассматриваются как возможности управлять, распоряжаться обстоятельствами или хотя бы переносить их в тех случаях, когда кажется, что обстоятельства предъявляют к человеку слишком большие требования, превышающие его ресурсы. В частности проводится различие между проблемно-ориентированными формами совладания (например, попытками изменить ситуацию) и эмоционально-ориентированными формами (например, эмоциональное дистанцирование, избегание—уход, поиск социальной поддержки). Недавние исследования в рамках данной модели были направлены на разработку вопросника для измерения способности совладать со стрессом — *Шкалы способов совладания со стрессом (Ways of Coping Scale)* и на анализ последствий для здоровья различных стратегий совладания со стрессом. Эти исследования приводят к следующим выводам (Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986; Lazarus, 1993):

1. Имеются факты, говорящие как о внутрииндивидуальной устойчивости, так и о вариативности методов, которыми пользуются индивиды, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями. Хотя на выбор некоторых методов совладания со стрессом, видимо, влияют личностные факторы, использование многих таких методов сильно зависит от ситуативного контекста.
2. В целом, чем выше сообщаемый человеком уровень стресса и стремления с ним справиться, тем хуже физическое состояние и тем больше вероятность появления симптомов психологических расстройств. И напротив, чем сильнее чувствуешь себя хозяином положения, тем лучше и физическое, и психологическое состояние.
3. Хотя полезность данной конкретной формы совладания зависит от контекста, в котором она используется, в целом целенаправленная активность, ориентированная на решение проблемы («Я составила план действий и последовала ему» или «Как раз сконцентрировалась на следующем шаге»), оказывается более адекватной формой купирования стресса, чем избегание—уход («Я надеялась, что произойдет чудо» или «Я старался снять напряжение едой, выпивкой или наркотиками») или конфронтационная стратегия совладания («Я позволил чувствам хоть как-то выплеснуться» или «Я обрушил свой гнев на тех, кто виноват в том, что все так случилось»).

Тренинг вакцинации против стресса

Хотя Лазарус не разрабатывал процедур снятия стресса, Дон Мейхенбаум (Don Meichenbaum, 1995) создал то, что получило название **тренинга вакцинации против стресса**, — процедуру, основанную на когнитивном представлении о стрессе. В соответствии с идеями Лазаруса Мейхенбаум предполагает, что стресс надо рассматривать в когнитивных терминах, т.е. стресс включает когнитивные оценки, и у индивидов в состоянии стресса часто возникают саморазрушительные и мешающие мысли. Кроме того, такие саморазрушительные когниции и соответствующие действия содержат встроенную в них компонен-

ту самоподтверждения (например, люди стимулируют окружающих обращаться с ними сверхбережно и заботливо). И наконец, события воспринимаются и припоминаются таким образом, чтобы соответствовать негативному настрою человека. Процедура вакцинации против стресса, которую разработал Мейхенбаум, предназначена для того, чтобы помочь индивидам лучше справляться со стрессом, и является аналогом медицинской вакцинации против соматических болезней.

Тренинг вакцинации начинается с обучения клиентов пониманию когнитивной природы стресса, после чего идет обучение процедурам совладания со стрессом и изменения ошибочных когниций и, наконец, проводится обучение применению этих процедур к реальным ситуациям.

На этапе разъяснения когнитивной природы стресса задача состоит в том, чтобы клиент осознал такие негативные, стрессогенные, автоматически возникающие мысли, как «Тут трудно что-либо предпринять» и «Я ничего не могу поделать ни со своими мыслями, ни с ситуацией». Важный момент здесь заключается в том, что человек может не осознавать, что у него автоматически появляются такие мысли, и поэтому его необходимо научить осознавать эти мысли и их возможные негативные последствия. На этапе обучения процедурам совладания со стрессом и коррекции ошибочных когниций клиенты осваивают технику расслабления как действенный навык борьбы со стрессом, а также когнитивные стратегии, например стратегию реструктурирования проблем, чтобы они выглядели более управляемыми.

Кроме того, клиентов обучают стратегиям решения проблем, например, тому, как определить проблему, выработать возможные альтернативные способы действия, оценить все за и против по каждому предлагаемому решению и провести в жизнь наиболее практичное и желательное решение. Клиентов также обучают и тому, как использовать самоубеждение, способствующее овладению ситуацией, применяя, например, такие фразы: «Я могу сделать это», «Потихоньку, шаг за шагом», «Сконцентрируйся на настоящем: что именно я должен сделать?», «Я могу быть доволен тем, что мне удалось сделать» и «Не оставляй стараний; не жди совершенства и немедленного успеха». И наконец, с помощью воображаемого проигрывания и практических упражнений в реальном мире клиенты учатся использовать все эти процедуры так, чтобы им было удобно. При проигрывании воображаемых ситуаций клиент представляет различные стрессовые ситуации и то, как он может использовать в них позволяющие овладеть ситуацией стратегии и способы действий. Практические упражнения включают как ролевые игры и моделирование с участием психотерапевта, так и реальные действия в реальных ситуациях.

Процедура тренинга вакцинации против стресса действенна, четко структурирована, сфокусирована на задачу и не занимает много времени. Ее с успехом применяли на больных, чтобы подготовить их к предстоящей операции, на спортсменах, чтобы помочь справиться со стрессом конкурентной борьбы, на жертвах изнасилования, чтобы помочь им пережить травму, причиненную насилием, и в трудовых условиях, чтобы обучить работников более эффективным стратегиям владения ситуацией и помочь команде начальников и подчиненных найти наилучшие варианты организационных изменений.

Патология и изменение

Когнитивные информационно-процессуальные подходы обращают внимание на то, что психопатология возникает в результате нереалистических, неадаптивных когний. И поэтому терапия фактически является попыткой исправить подобные когнитивные искажения и заменить их более реалистическими адаптивными когниями.

Рационально-эмотивная терапия, предложенная Эллисом

Альберт Эллис (Albert Ellis), бывший психоаналитик, создал терапевтическую систему изменения личности, известную как **рационально-эмотивная терапия (РЭТ)**. Согласно его теории, причины психологических расстройств — это иррациональные убеждения или обращенные к себе иррациональные высказывания: что я *должен* что-то делать, что я *вынужден* чувствовать именно так, что мне *следует* быть именно таким человеком, что я *не могу* ничего поделать со своими чувствами или с ситуациями, которые возникают в моей жизни.

О каких неадаптивных когниях идет речь? Их приблизительно столько же видов, сколько и самих когнитивных процессов. Рассмотрим следующие возможные варианты.

Иррациональные убеждения: «Если случается что-то хорошее — значит плохое уже на подходе». «Если я явно выражу свои желания, люди отвернутся от меня».

Ошибочное рассуждение: «В этой попытке я потерпел неудачу, значит, я не компетентен». «Они не реагируют так, как я их просил, значит, они, наверное, не очень-то высокого мнения обо мне».

Дисфункциональные ожидания: «Если что-то плохое может случиться, то оно случится». «Катастрофа ожидает меня прямо за углом».

Негативные представления о самом себе: «Я всегда чувствую, что другие лучше меня». «Чтобы я ни делал, никогда не получается так, как надо».

Неадаптивные атрибуции: «Я плохо отвечаю на тесты, потому что я нервный». «Если я выиграю, значит, мне повезло, если проиграю, значит, я сам виноват».

Искажения памяти: «Жизнь у меня сейчас ужасная, и всегда так было». «Я никогда ни в чем не добивался успеха».

Неадаптивное внимание: «Все, о чем я могу сейчас думать, — это то, как ужасно будет, если я провалюсь». «Лучше не думать об этих вещах, все равно ничего нельзя сделать».

Саморазрушительные стратегии: «Лучше я себя поругаю, прежде чем это сделают другие». «Я отвернусь от людей прежде, чем они отвернутся от меня, и посмотрю, любят ли они еще меня».

Очевидно, между перечисленными видами неадаптивных когний есть пересечения. Часто значимые неадаптивные когнии имеют не один, а несколько изъянов. Тем не менее эта типология дает хорошее представление о тех когниях, которые создают эмоциональные проблемы и затруднительные для

человека ситуации. С помощью логики, аргументации, убеждения, насмешки, юмора делаются попытки изменить иррациональные убеждения, вызывающие эти затруднения. Хотя сторонники поведенческой терапии долго пренебрегали идеями Эллиса, обращая внимание только на внешние физические действия, однако в последнее время с развитием когнитивной терапии идеи Эллиса вызывают все больший интерес (Dobson & Shaw, 1995; Meichenbaum, 1995).

Предложенная Беком когнитивная терапия депрессии

Как и Альберт Эллис, Арон Бек — бывший психоаналитик, разочаровавшийся в психоаналитических методах и постепенно пришедший к созданию когнитивного подхода к психотерапии. Предложенная им терапия получила наибольшую известность в связи с лечением депрессий, но на самом деле она имеет отношение к гораздо более широкому спектру психологических расстройств. Согласно Беку (Beck, 1987), психологические проблемы обязаны своим возникновением автоматически появляющимся мыслям, дисфункциональным допущениям и негативным суждениям человека о самом себе.

Когнитивная триада депрессии. Когнитивная модель депрессии, разработанная Беком, подчеркивает, что депрессивный человек систематически неверно оценивает происходящее и прошлый опыт, постепенно составляя представление о себе как о неудачнике, представление о мире как о фрустрирующем и представление о будущем как об унылом и мрачном. Эти три негативных представления известны как когнитивная триада и включают негативные мнения о себе (типа «Я неадекватный, нежеланный, ничего не стоящий»), негативное мнение о мире (типа «Мир слишком многого требует от меня, и жизнь — это сплошное поражение») и негативные мнения о будущем (типа «Жизнь всегда будет полна страданий и лишений, которые я испытываю сейчас»).

Кроме того, депрессивный человек склонен к ошибкам при переработке информации — таким, как преувеличение повседневных трудностей и превращение их в подлинные несчастья, чрезмерное обобщение одного-единственного факта отрицательного отношения со стороны других людей, которое приводит к тотальному убеждению «Никто меня не любит». Именно эти мыслительные проблемы, эти негативные схемы и ошибки познания являются причиной депрессии.

Исследование ошибочных когниций. Значительное число исследований было направлено на определение роли ошибочных когниций в развитии депрессии и других психологических расстройств. В целом факты подтверждают присутствие когнитивной триады Бека, так же как и других ложных когниций (Segal & Dobson, 1992). В частности, нет сомнения в том, что по сравнению с недепрессивными индивидами те, кто находится в депрессии, больше сосредоточены на самих себе (Wood, Saltzberg & Goldsamt, 1990), имеют более легко доступные негативные Я-конструкты (Bargh & Tota, 1988; Strauman, 1990) и характеризуются склонностью к пессимизму скорее, чем к оптимизму, особенно в отношении себя (Epstein, 1992; Taylor & Brown, 1988). Что остается неясным в результате проведенных исследований, так это вопрос, действительно

ли подобные когниции могут *вызывать* депрессию или они являются просто симптомами депрессии, ее составляющими. И даже если они исполняют роль причины, остается вопрос, каким образом подобные ошибочные когниции возникают.

Когнитивная терапия. Когнитивная терапия депрессии нацелена на то, чтобы идентифицировать и скорректировать искаженные концептуальные схемы и дисфункциональные убеждения (Beck, 1993; Brewin, 1996). Терапия обычно состоит из 15—25 занятий, имеющих недельный интервал. Подход характеризуется как очень специализированное обучение, организованное так, чтобы научить пациента отслеживать негативные автоматизированные мысли, распознавать, как эти мысли приводят к проблемам в чувствах и поведении, исследовать факты, свидетельствующие «за» и «против» этих мыслей, и замечать эти искаженные когниции более реалистическими интерпретациями. Терапевт помогает пациенту увидеть, что его интерпретации событий ведут к депрессивным чувствам. Например, может произойти следующий обмен мнениями между терапевтом (Т) и пациентом (П):

- П. Я впадаю в депрессию, если все идет не так. Как тогда, когда я завалил тест.
Т. Почему неудачное тестирование вызывает у вас депрессивное состояние?
П. Ну, если я проважусь, то никогда не попаду в Школу права*.
Т. Значит, неудача в тестировании так много значит для вас. Но если неудача в тестировании может загнать людей в клиническую депрессию, то, как вы думаете, из тех, кто потерпит неудачу при тестировании, каждый ли впадет в депрессию?.. Разве каждый, кто потерпит неудачу, становится депрессивным настолько, что нуждается в лечении?
П. Нет, но это зависит от того, насколько важен этот тест для человека.
Т. Верно, а кто решает, важен он или нет?
П. Я решаю.

Источник: Beck, Rush and Shaw, 1979, p. 146

Кроме анализа убеждений с точки зрения логики, обоснованности и адаптивности, используются еще и поведенческие задания, чтобы помочь пациенту проверить некоторые неадаптивные когниции и допущения. Например, это может быть задание выполнить какие-то действия, организованные так, что они обязательно должны принести успех и доставить удовольствие. В целом терапия сконцентрирована на конкретных, точно выбранных когнициях, которые, как считается, определяют характер данной депрессии. Бек считает, что когнитивная терапия отличается от традиционного психоанализа постоянно активным участием терапевта в структурировании процесса терапии, в фокусировании процесса на «здесь и сейчас» и в предпочтении работы с сознательными психическими процессами.

Когнитивная терапия, предложенная Беком, была распространена и на лечение других психологических расстройств, включая тревогу, личностные нарушения, наркотические пристрастия и супружеские проблемы (Beck, 1988;

• *Школа права* (Law school) — юридический факультет американского университета, как правило, очень престижный. (Примеч. пер.)

Beck & Freeman, 1990; Beck, Wright, Newman & Liese, 1993; Clark, Beck & Brown, 1989; Epstein & Baucom, 1988; Young, 1990). Основная идея терапии состоит в том, что всякая личностная трудность связана с особым сочетанием убеждений. Например, если при депрессии эти убеждения касаются неудач и собственной ценности, то в случае тревоги они касаются опасности. Эффективность когнитивной терапии подтверждается рядом свидетельств (Craighead, Craighead & Nardi, 1995; Hollon, Shelton & Davis, 1993; Robins & Hayes, 1993).

Однако еще предстоит сформулировать отличительные особенности когнитивной терапии, а также ответить на вопрос, действительно ли изменения убеждений и способов переработки информации являются ее основными компонентами (Dobson & Shaw, 1995; Hollon, DeRubeis & Evans, 1987).

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Информационно-процессуальная теория: когниции и стратегии совладения

Как уже отмечалось при обсуждении социально-когнитивной теории, в то время когда Джим проходил первоначальное тестирование, подходов к личности с позиций переработки информации еще не было, и поэтому невозможно было оценить Джима с этой точки зрения. Кроме того, так же как социально-когнитивная теория, информационные подходы к личности больше занимались проверкой частных гипотез, чем разработкой инструментов диагностики личности в целом.

Тем не менее сторонников информационно-процессуальных подходов могут заинтересовать результаты оценки личности, полученные ранее с помощью других средств измерения. Например, результаты Реп-теста, касающиеся конструктов Джима, причем особенно интересно посмотреть на те конструкты, которые относятся к Я (или к Я-схеме). Кроме того, интересно познакомиться с целями Джима и его верой в самоэффективность, оценивавшихся в связи с социально-когнитивной теорией. И в дополнение к этому мы смогли получить от Джима некоторые оценки его когниции, атрибуций, дисфункциональных мыслей и стратегий совладания.

Обобщенные когниции, атрибуции и дисфункциональные мысли

Джима спрашивали о конкретных или обобщенных убеждениях, которых он придерживался. Он заметил, что верит в упорный труд, в то, что достижения надо заслужить, и в то, что человек несет ответственность за все, что делает. Он верит, что одни люди — прирожденные победители, а другие — неудачники, что первым жизнь дается легко, а вторым — тяжело.

В целом он чувствует, что ему нравится жить легко, и он наслаждается ролью победителя. Другие убеждения Джима, касающиеся его самого, демонстрировали веру в то, что он умен, трудолюбив, привлекателен, обладает чувством юмора, нуждается в одобрении и периодически впадает в депрессию.

В идеале ему хотелось бы быть более благородным и бескорыстным, легче воспринимать препятствия и неудачи и лучше расслабляться.

Перейдем теперь к обобщенным ожиданиям. Джиму был предъявлен *Тест жизненной ориентации* {*Life Orientation Test* (Scheier & Carver, 1985)) как метод измерения обобщенного оптимизма—пессимизма. Его ответы указывают на сильно выраженную пессимистическую ориентацию, которая согласуется с его склонностью к депрессиям. Например, он категорически не согласен с утверждениями типа «Я убежденный приверженец идеи, что "каждое облако имеет серебряную подкладку"»* и «Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее». Но в то же время он совершенно не согласен и с утверждением «Я обычно не верю, что все пойдет так, как я задумал», а это, по-видимому, отражает его глубокую веру в то, что контроль над событиями возможен и желателен. Поэтому он имеет крайне высокие оценки по *Шкале желательности контроля* {*Desirability of Control Scale* (Burger & Cooper, 1979)).

Выяснилось, что Джим обычно воспринимает мир в следующих категориях: успешный—неуспешный, богатый—небогатый, привлекательный—непривлекательный, одаренный—неодаренный, интересный—неинтересный, щедрый—нещедрый, терпеливый—нетерпеливый, благородный—неблагородный и глубокий—поверхностный.

В своих атрибуциях он снова подчеркивает собственную веру в контроль и ответственность, которую противопоставляет вере в везение, удачу или судьбу. Джим заполнял *Вопросник атрибутивного стиля* {*Attributional Style Questionnaire*); его ответы выражают общую тенденцию к интернальным (внутренним), стабильным и глобальным атрибуциям. Такой атрибутивный стиль вполне мог бы соответствовать его склонности к периодическим депрессиям и вере в необходимость контроля. Однако анализ отдельных подразделов этого вопросника обнаруживает, что это сочетание атрибуций у Джима более характерно для положительных событий, чем для отрицательных. В частности, его интернальные и стабильные атрибуции, как правило, более характерны для позитивных событий, чем для негативных. Так, его убеждение в том, что позитивные события можно контролировать собственными усилиями (позитивные события управляемы) и что эти события могут долго сохраняться на стабильном уровне, отразилось в обобщенном ожидании Джима, что все может идти так, как он захочет, — и это, возможно, помогает ему реже испытывать депрессию, чем было бы в ином случае. Кроме того, ответы Джима обнаруживают более интернальную атрибуцию по отношению к событиям межличностного общения, чем к событиям, связанным с профессиональными достижениями.

В заключение давайте рассмотрим область иррациональных убеждений, дисфункциональных мыслей и когнитивных искажений. Здесь надо упомянуть о том, что Джим называет своей тенденцией к чрезмерной персонализации: «Это моя проблема. Если кто-то не позвонит, я приписываю это его чувствам по отношению ко мне. Временами я ощущаю себя страшно уязвленным». Хотя он не смог рассказать в интервью о своих иррациональных убеждениях и дис-

* Английская пословица, означающая, что и в плохом можно найти хорошее. (Примеч. пер.)

функциональных мыслях, однако его ответы на *Вопросник автоматизированных мыслей (Automatic Thoughts Questionnaire (Hollon & Kendall, 1980))* проливают свет на эту область его функционирования: «Я подвел людей», «Я хотел бы быть лучше, чем я есть», «Я разочаровался в себе» и «Я не могу этого вынести». Эти часто посещающие Джима мысли связаны с тем, что он не такой любящий и благородный, каким ему хотелось бы быть, и что он очень требователен к себе в профессиональной сфере и в спорте. Эти мысли также связаны с его навязчивым беспокойством, что все может пойти не так, как надо, и с его нетерпимостью к тому, что события разворачиваются не так, как он задумал. Например, он не выносит попадать в пробку и говорит: «Я терпеть этого не могу. Это совершенно невыносимо». Хотя Джим не в восторге от подхода А. Эллиса и в интервью заявил, что у него немного иррациональных убеждений, но, заполняя вопросник, он отметил четыре из девяти пунктов в качестве мыслей, которые часто приходят ему в голову: «Мне необходимы любовь или одобрение», «Когда люди поступают плохо, я обвиняю их в этом», «Когда наталкиваюсь на серьезные препятствия или чувствую себя отвергнутым, я воспринимаю это как катастрофу», «Я часто бываю поглощен мыслями о том, что кажется страшным». Он также описал свою склонность к катастрофизму, даже если он всего лишь опаздывает в кино: «Это конец света, если я опаздываю хотя бы на минуту. В тот момент это вопрос жизни и смерти. Я проскакиваю на красный свет, давя на гудок и выжимаю из машины все, что можно». Это противоречит его же собственной тенденции опаздывать на практически все назначенные встречи по меньшей мере на несколько минут, хотя намного он опаздывает очень редко.

Методы совладания

Когда его спросили, какими методами он справляется с трудностями, Джим ответил: «Неукоснительным следованием долгу- Это особенность моего характера, она проявляется во всем — в чистых пепельницах в машине, в убранной постели по утрам, в том, что в квартире все находится на своих местах. Порядок очень важен. Это навязчивая идея (сродни извращению). Ну, еще я использую интеллектуализацию и юмор». Джим также заполнял и *Шкалу способов совладания (Ways of Coping Scale (Folkman, Lazarus, DeLongis & Gruen, 1986))*. Ответы по данной шкале показывают, что его ведущие способы борьбы со стрессовыми событиями — это принять ответственность на себя («Критикую или поучаю себя», «Понимаю, что я сам навлек на себя проблемы») и приступить к решению проблемы («Просто сконцентрировался на том, что я должен делать дальше», «Обращаюсь к прошлому опыту; я и раньше попадал в сходные ситуации»). В целом, он склонен сохранять контроль и скорее думать о проблеме, чем искать способы спастись и убежать, втягиваться в рискованные решения или искать поддержки и сочувствия со стороны других людей. Последнее обстоятельство говорит о том, что он не прощает себе, что «влип в неприятности». Хотя в его совладании с ситуацией явно есть некоторые позитивные моменты, однако другие его ответы показывают, что он чувствует, что не меняется, не растет как личность в результате использования этих способов совладания.

Резюме

Объединив данные, полученные в результате применения социально-когнитивного и информационно-процессуальных подходов, что мы можем сказать о Джиме, приближающемся к середине жизненного пути? Мы видим, что в целом он обладает сильным чувством самоэффективности в отношении интеллектуальных и социальных навыков, хотя он чувствует себя менее эффективным в творческом мышлении и в способности быть любящим, щедрым, отдающим себя дорогим для него людям. Джим ценит деньги и финансовый успех, но в качестве целей на будущее он выбрал близость семейных отношений и успешность своей работы как консультанта-психолога. У него есть сильное чувство личной ответственности и вера в то, что он может управлять событиями. Его атрибуции являются, в основном, интернальными, стабильными и глобальными, и для него характерны периоды пессимизма и депрессии. Его беспокоят сильная заинтересованность в чужом одобрении, собственные перфекционизм*, нетерпимость и тенденция беспокоиться по разным поводам. Сталкиваясь со стрессом, он старается сохранять самоконтроль, вместо того чтобы избегать проблем или уходить от них. В целом он считает себя компетентным человеком и осторожно оптимистичен в оценке шансов на достижение своих целей в будущем.

ПОСЛЕДНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Подходы, представленные в данной главе, начинались с компьютера как модели для анализа человека и личности, но совершенно ясно, что работа в области психологии личности вышла далеко за рамки узкого использования модели. Особенно стоит отметить три момента этого выхода за рамки исходной модели. Во-первых, возросло внимание к эмоциям и мотивации. Во-вторых, возросло внимание к тому, как мысли, чувства и мотивы воплощаются в действие, т.е. каким образом люди не ограничиваются только мыслью, а переходят к делу. В-третьих, большой интерес, особенно в связи с Я-концепцией, наблюдается к западным способам размышления о мире.

От когний — к чувствам и мотивации

В более ранних изданиях этой книги мы критиковали информационную точку зрения за пренебрежение к аффекту (эмоциям) и мотивации. Критикуя, мы говорили: предположим, люди могут думать, как компьютеры, или компьютеры можно сделать такими, чтобы они думали, как человек, но люди еще и чувствуют, и испытывают влечения. Наши чувства и мотивы оказывают влияние на то, что мы думаем, а наши мысли влияют на то, что мы чувствуем и делаем.

Последние работы в рамках информационных подходов как раз и сосредоточились на подобных взаимоотношениях, что демонстрируется исследованием

Перфекционизм — навязчивое стремление к безупречности. (Примеч. пер.)

ми Я. Такие понятия, как *возможные Я* и *Я-регуляторы* (self-guides), говорят о мотивационных свойствах Я-схем. Иными словами, они говорят о том, что у нас есть мотивация быть похожими на некоторые Я-схемы и избегать сходства с другими Я-схемами и у нас есть мотивация вести себя в соответствии с идеальными и должными Я-стандартами. Кроме того, есть факты, демонстрирующие, что наша мотивация направлена на то, чтобы иметь позитивную Я-концепцию, а также на верификацию Я-концепции, даже если она и приводит человека к негативным выводам. Таким образом, такие когнитивные Я-схемы, всегда воздействуют на наши чувства и мотивы, но и, в свою очередь, всегда находятся под их влиянием.

От мышления — к действию

Когнитивная революция несла в себе угрозу свести мир человека к миру его мыслей. Если все мы — всего лишь изолированные компьютеры, то почему бы нам не удовлетвориться переработкой информации (Pervin, 1983)? Как уже отмечалось, современные исследователи личности, придерживающиеся информационной модели, стали интересоваться вопросами мотивации. В отличие от исключительно когнитивных подходов, сосредоточенных на мыслях, здесь добавляется еще один акцент — на действие. В отличие от теории черт, акцентирующей, чем люди владеют, здесь акцент ставится на том, что человек пытается делать (Cantor, 1990).

И снова повторим: для того, чтобы выразить этот мотивационный аспект, использовались самые разнообразные понятия — такие, как *цели*, *личные проекты*, *личные стремления* и *жизненные задачи* (Cantor & Zirkel, 1990). Общим для всех этих понятий является мотивационный компонент, мотивация к достижению желаемых целей, о чем говорят такие понятия, как *возможные Я* и *Я-регуляторы*. Когнитивная точка зрения проявляет интерес к тому, как люди формируют свои цели и как разрабатывают планы, или стратегии, для их осуществления (Cantor & Harlow, 1994). Здесь важно подчеркнуть, что смысл теории заключается не в том, чтобы оставить человека погруженным в мир мыслей, а в том, чтобы понять, как человек переводит мысль в действие, т.е. как человек ставит цель и намечает стратегии решения своих жизненных задач.

От западного типа Я (self) — к кросс-культурному Я

Психология как наука — это, в основном, западная психология. Это столь же верно для психологии личности, сколь и для остальных разделов психологии. Тем не менее, как говорилось в главе 1, культура играет важную роль в формировании личности. Следовательно, можно было бы ожидать, что изучение кросс-культурных различий займет важное место в психологии личности. К сожалению, по большей части это не так. Из-за отсутствия сравнительных исследований часто трудно сказать, имеют ли смысл наши вопросы и ответы на них только в пределах нашей собственной локальной культуры или и в более широком плане.

Но вы можете спросить: личностные структуры и процессы, представленные в одной культуре, разве не присутствуют также и в другой культуре? Просто исходя из того, что люди во всех культурах имеют одни и те же части тела и в них протекают одни и те же телесные процессы, разве не естественно ожидать, что и структуры личности и личностные процессы у них похожи?

Это очень сложный вопрос, вопрос, который часто обсуждается, и мы вряд ли сможем прийти здесь к окончательному выводу. Тем не менее давайте для примера рассмотрим вопрос о феномене «Я». Мы все знаем, что такое Я. Несмотря на то что были времена в психологии личности, когда это понятие подвергалось сильным нападкам, сегодня нас скорее может удивить, как теория личности могла бы обходиться без подобного понятия. Разве не все обладают тем, что мы называем Я? Впрочем, в некоторых культурах нет слова для обозначения Я (self), а в других культурах Я (self) значительно отличается от того, что подразумевается под этим словом в западном обществе (Roland, 1988; Shweder, 1991). Различие, привлекающее к себе особенное внимание, — это различие между *индивидуальным Я* и *групповым*, или *коллективным Я* (Cousins, 1989; Markus & Cross, 1990; Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1989; Triandis, McCusker & Hui, 1990).

В обществах, предпочитающих индивидуальное Я, идентичность личности опирается на уникальные свойства, присущие данному индивиду. Когда задают вопрос «Кто вы такой?», большая часть американцев отвечает, называя свое имя и говоря, чем они занимаются. В обществах, отдающих предпочтение группе, идентичность человека базируется на связях с другими членами общества. На вопрос «Кто вы такой?» человек из такого общества может ответить, называя город, откуда он родом, и семью, частью которой он является. В индивидуалистических обществах идентичность человека базируется на том, чем он владеет и каковы его достижения. Основные ценности — быть независимым и полагаться на самого себя. В коллективистских обществах собственная идентичность основывается на принадлежности к группе — на коллективном Я, и ценность усматривается в конформности. В первом случае акцентируется приватное Я, во втором — публичное Я.

Наша мысль заключается в том, что сама природа Я — информация, которая подчеркивается, и последствия этой информации для поведения в обществе могут значительно варьировать от культуры к культуре. И в самом деле, можно даже поставить вопрос о местонахождении Я. Большинство американцев, если их спросить об их «истинном Я», поместят его где-то внутри тела; но в Индии истинное Я — это духовное Я, которое находится вне тела. Дело не в том, что члены двух обществ по-разному представляют, где находятся и где кончаются отдельные части тела, а скорее всего в том, что у них существуют разные взгляды на то, что составляет Я и что формирует его границы. То, что связано с Я для одного, то не связано с Я для другого. Кроме того, показано, что атрибутивное мышление вовсе не является одинаково важной сферой мышления у представителей всех культур и что в то время, как атрибуции физических событий в разных культурах могут быть похожи, атрибуции социальных событий существенно варьируют от одной культуры к другой (Morris & Peng, 1994).

Проблемы, поднятые здесь, очень глубоки. Они имеют серьезные последствия для психологии личности, в конечном счете ставя нас перед необходимостью определять границы действия универсальных принципов. Если воспользоваться компьютерной метафорой, то мы знаем, что компьютер состоит из двух частей: из технического средства («железа») и программного обеспечения («начинки»). «Твердую» часть (саму машину) легко можно стандартизировать и зафиксировать. «Мягкая» же часть (программа) может варьировать в широчайших пределах и быстро меняться. Тогда возникает вопрос: в какой степени человеческая личность похожа на компьютерную машину и в какой степени она похожа на компьютерную начинку? В какой степени мы можем говорить о структурах и процессах, универсальных для всех людей, в отличие от тех, которые, подобно компьютерным программам, идиосинкразичны (т.е. уникально своеобразны) для отдельных культур и индивидов? Сторонники информационного подхода изучают вопросы, помогающие решить эту проблему. Независимо от полученных ответов, любые исследования на эту тему принесут огромную пользу психологии личности.

СРАВНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОЦЕССУАЛЬНЫХ ПОДХОДОВ С ТРАДИЦИОННЫМИ ТЕОРИЯМИ ЛИЧНОСТИ

Теперь, когда мы рассмотрели когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности, сравним эти подходы с теми, что были рассмотрены раньше. Некоторые понятия, конечно, звучат знакомо. Наиболее отчетливо видно сходство с социально-когнитивной теорией. Когнитивный акцент этой главы напоминает также о теории Джорджа Келли. Кроме того, можно еще напомнить и о работах Карла Роджерса с его когнитивным акцентом на понятии Я и с его идеями о том, как люди наделяют окружающий их мир значениями.

Отметив сходные моменты, можно в то же время подчеркнуть и принципиальные различия. Например, теории Роджерса и Келли родились из клинического опыта, в то время как информационные подходы вышли из экспериментальной лаборатории. Роджерс и Келли пытались разработать теорию личности, тогда как представленные здесь работы предпочтительнее было бы назвать *подходами* к личности, а не *теорией*. И Роджерс, и Келли интересовались изучением отдельных индивидов, в то время как когнитивным психологам приходится еще доказывать ценность своего подхода для понимания индивида или ценность изучения индивида для понимания закономерностей, общих для многих людей.

Даже учитывая то, что Роджерс главным образом подчеркивал значение процесса и изменения, он признавал также и важность структуры, и преемственность личности. Когнитивные психологи, как правило, уделяют больше внимания процессу и вариативности в функционировании личности. Наиболее ясно это можно видеть в подчеркивании контекстуализированных Я и семейства разных Я, что расходится с утверждением Роджерса, что Я (self) — это единое понятие.

Различия между информационно-процессуальными и традиционными теориями личности (психоаналитической теорией и теорией черт) еще более очевидны и примечательны (табл. 14.3). Центром этих различий является значение, которое традиционные теории личности придают структуре и внутренней согласованности личностного функционирования. В отличие от них сторонники информационных подходов к личности акцентируют внимание на процессах и гибкости приспособления, на способности отличать одну ситуацию от другой и соответственно этому управлять поведением. Кроме того, традиционные теории личности уделяют гораздо больше внимания человеческой мотивации, чем это делают когнитивно-информационные подходы. Как отмечалось выше, эти подходы исходят из того, что люди *ищут информацию*, а не *удовольствие*. И последнее, специалисты по когнитивно-информационным подходам отдают предпочтение экспериментальному наблюдению за поведением и связывают понятия о внутренних процессах, таких, как когниции, с поведением, которое можно измерить. Напротив, традиционные психологи-личностники гораздо больше доверяют клиническим наблюдениям (психоаналитическая теория) и ответам на вопросники (теория черт). В соответствии с когнитивно-информационной психологией личности, нам следовало бы изучать структуру категорий личности и процессы умозаключения, а не потребности и диспозиции; нам следовало бы изучать поведение и когнитивную репрезентацию поведения, а не реакцию на вопросники или проективные методики; и нам следовало бы объединиться с другими разделами психологии, такими, как когнитивная и социальная психология, а не настаивать на совершенно независимом существовании.

Таблица 14.3. Прототипические характеристики двух теоретических взглядов на личность

Традиционная теория личности	Когнитивные, информационно-процессуальные подходы
1. Постоянство и внутренняя согласованность личности	1. Различение ситуаций и гибкость поведения (приспособление поведения к конкретным ситуациям)
2. Обобщенные предсказания поведения человека	2. Предсказания, специфические для каждой ситуации
3. Акцент на структурной устойчивости	3. Акцент на процессуальной изменчивости
4. Диспозиции, черты, потребности	4. Структуры категорий, системы убеждений, стратегии умозаключений, когнитивные компетентности
5. Мотивация и динамика	5. Когнитивная экономика и повседневные когнитивные процессы
6. Я (self) как единое (унитарное) понятие	6. Я (self) как состоящее из множества когнитивных схем

КРИТИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА

Ранее мы задали вопрос: удалось ли информационным подходам внести свой особенный вклад в психологию личности? Теперь, рассмотрев некоторые теоретические построения и исследования, какой можно дать на него ответ?

Достоинства подходов Связи

с когнитивной психологией

Данные подходы, как нам представляется, имеют три основных достоинства (табл. 14.4). Во-первых, они связаны с экспериментальным богатством когнитивной психологии и продолжают эту традицию в исследовании проблем личности. Многие теории личности страдают от неопределенности своих понятий и от проблем с постановкой экспериментов, связанных с этими понятиями. До определенной степени это относится к психоанализу; в еще большей степени это верно в отношении гуманистической теории и теорий роста человеческого потенциала. Кроме того, большинство теорий личности было создано независимо от того, что происходило в других областях психологии. Так, когда читатель изучает разнообразные теории, охваченные этой книгой, ему зачастую бывает трудно понять, что здесь заимствовано из других областей психологии. Особенно это справедливо для клинических теорий, представленных в начальных главах этой книги, и несколько менее верно для теорий научения, рассматриваемых во второй половине книги. Однако когнитивно-информационные подходы радикально отклоняются от этой традиции. Идя со стороны социальной и когнитивной психологии, сторонники информационных подходов попытались заимствовать понятия из этих областей и принять на вооружение те экспериментальные процедуры, которые могли бы быть полезными в исследовании личности.

Рассмотрение важных аспектов личности

Второе достоинство когнитивно-информационных подходов к личности — это феномены, которые выбираются для исследования. Хотя подходы придерживаются экспериментальной традиции, но важнейшими аспектами личностного функционирования они тоже не пренебрегают. Посмотрите на вопросы, затронутые теорией, — это вопросы о том, как индивиды организуют свои представления о людях, ситуациях, событиях и о самих себе. На самом деле это именно те темы, которые и должны интересовать психологов-личностников. Таким образом, когда мы видим сходство между проблемами, исследуемыми когнитивной теорией личности, и более ранними теориями личности, это выглядит как достоинство. Подходы не пренебрегают «вечными» вопросами, которые по-прежнему вызывают у нас интерес. Хотя экспериментальная психология довольно долго игнорировала проблемы Я (self) и сознания, сторонники информационных подходов оказались готовы за них взяться. Несмотря на свою преданность лаборатории, они, как правило, также озабочены явлениями, происходящими в реальной жизни, и сохраняют к ним интерес.

Вклад теории в управление здоровьем и терапию

И наконец, можно отметить значение клинических приложений, связанных с этими подходами. Определяющие характеристики когнитивной терапии — это интерес к тому, что люди думают и говорят о себе. Помимо этого терапия проявляет также интерес и к тому, как люди перерабатывают информацию, как возникают когнитивные искажения, приводящие к психологическим проблемам, и какие процедуры можно использовать, чтобы исправить эти искажения. Настаивая на активном, структурированном подходе, эта терапия радикально отличается от психоанализа и роджерсовской практики. В то же время, подчеркивая происходящее внутри личности, подходы радикально отличаются от бихевиоризма, и за это они продолжают подвергаться нападкам со стороны консервативных бихевиористов. И все-таки уже выросли легионы тех, кто считает себя когнитивными терапевтами, и практическое приложение подходов к широкому спектру психологических трудностей постоянно растет.

Недостатки подходов

Проблемы с использованием компьютера в качестве модели

А как отстоит дело с недостатками подходов? И здесь мы снова можем отметить три наиболее существенных момента. Во-первых, мы можем критическим взглядом посмотреть на модель, лежащую в основе данных подходов. Насколько продуктивна компьютерная модель переработки информации для понимания личности? Напомним, чтобы внести свой вклад в изучение человеческого поведения, модель не обязательно должна быть точным отражением этого поведения. Таким образом, основной вопрос заключается не в том, действует ли человек, как компьютер, а в том, сможем ли мы лучше понять поведение, изучая людей так, *как будто* они действуют подобно компьютерам.

Можно сказать, что жюри присяжных еще не вынесло своего вердикта. Оставляя в стороне вопрос о том, ведут ли себя люди, как компьютеры, мы определенно знаем, что во многих отношениях люди, во всяком случае, не мыслят подобно компьютерам.

Джордж Миллер, один из первых создателей компьютерной модели человеческого мышления, считает, что «то, как работает компьютер, кажется, не имеет никакого реального отношения к тому, как работает мозг, не более, чем движение колеса имеет отношение к тому, как передвигается человек» (G. Miller, 1982, р. С1). Компьютеры становятся быстрее и способны к оперированию растущими объемами информации. Мы становимся все более изощренными в написании программ, которые заставляют компьютеры думать подобно людям. Однако многие убеждены, что человеческое мышление принципиально отличается от мышления машины. Машина не только неизбежно требует от человека, чтобы он выполнял два решающих процесса при обработке информации: отбирал информацию, которую надо загрузить в компьютер, а также писал программы для упорядочивания информации, но машины не в состоянии и устанавливать связи так экономно и иррационально, как это делает челове-

екая мысль. Кроме того, люди выносят суждения, например приписывая намерения действиям окружающих. Хотя в принципе можно заставить и компьютер думать аналогичным способом, все же между человеком и компьютером остается существенный разрыв. Более того, возможно, процесс мышления, объектом которого являются социальные явления в социальном контексте, фундаментально отличается от изолированного процесса переработки нейтральной информации.

Пренебрежение аффектом и мотивацией

Последнее соображение подводит нас ко второму пункту критики данных подходов. Рассматривая все происходящее в когнитивном плане, информационные подходы пренебрегают такими важными человеческими феноменами, как аффект и мотивация (Berscheid, 1992; Hastorf & Cole, 1992). Следуя по пути когнитивной психологии, психология личности может оказаться в опасном положении, будучи вынужденной совершать те же самые ошибки, но не открывая в то же время новые земли. Заполучив человеческую голову, мы рискуем потерять человеческую душу.

Некоторое время назад ученые начали различать «холодные когниции» и «горячие когниции». Психологи, включая специалистов по когнитивной психологии вообще и по когнитивной теории личности в частности, в основном изучают холодные когниции. Вольно или невольно они предпочитают изучать эмоционально более нейтральные аспекты жизненно важных феноменов в относительно холодной обстановке лаборатории. Но настоящие социальные когниции в жизненно важных ситуациях могут существенно отличаться от бесстрастных, обособленных процессов, которые обычно становятся предметом исследования. Анализируя результаты исследований, проведенных в русле модели переработки информации, ведущий специалист по когнитивной психологии предположил, что «человеческий интеллект есть нечто большее, чем чисто когнитивная система, и что наука о Познании не может себе позволить игнорировать эти дополнительные аспекты» (Norman, 1980, p. 4). Самыми значительными из этих «остальных» аспектов он считает эмоции и мотивацию.

С тех пор, т.е. с 1980 г., ситуация изменилась и появились обнадеживающие признаки интереса к горячим когнициям — эмоциям и мотивации. Исследование целей и возможных Я представляет одно из направлений в этом движении, изучение стрессов и когнитивных стратегий совладания представляет другое направление, а исследования влияния эмоций, таких, как депрессия, на когнитивные процессы — третье. Однако подобные попытки пока еще находятся на ранних стадиях развития. Насколько далеко они продвинут нас в понимании этих проблем, еще предстоит увидеть.

Статус терапевтических процедур еще предстоит уточнить

Под конец рассмотрим некоторые вопросы, касающиеся когнитивной терапии или, более точно, семейства терапий, имеющих когнитивную основу.

Во-первых, хотя многие из этих подходов имеют общие когнитивные акценты, единой теоретической модели у них нет. Более того, зачастую вообще не

Таблица 14.4. Достоинства и недостатки когнитивных, информационно-процессуальных, подходов к личности

Достоинства	Недостатки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Связи этих подходов с работами в экспериментальной когнитивной психологии. Они четко определяют понятия и делают их доступными экспериментальному исследованию. 2. Рассматривают некоторые важные аспекты функционирования человеческой личности (например, как люди представляют себе окружающих, ситуации и самих себя). 3. Вносят важный вклад в управление здоровьем и психотерапию. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. До сих пор не достигли уровня целостной теории личности. 2. Пренебрегают аффектом и мотивацией как важными коррелятами и детерминантами когниций. 3. Под вопросом находится концептуальный статус и клиническая эффективность когнитивных терапевтических практик.

удается обнаружить прямой связи терапевтических подходов (или она очень слабая) с работами в области чистой когнитивной психологии (Brewin, 1989). Во-вторых, как уже отмечалось, хотя эти подходы предполагают, что когнитивные искажения являются причиной эмоциональных нарушений, таких, как тревожность и депрессия, еще совсем не очевидно, что искажения именно детерминируют негативные чувства, а не просто сопровождают негативные чувства, или не являются результатом их действия (Brewin, 1996; Segal & Dobson, 1992). В-третьих, не ясно, на чем акцентирует свое внимание когнитивная терапия — на рациональных, реалистических, когнициях или на адаптивных когнициях. Упоминаются в работах и те, и другие часто взаимозаменяемо. Кроме того, есть доказательства, что, например, депрессивные пациенты *меньше* подвержены когнитивным искажениям, чем нормальные испытуемые (Power & Champion, 1986). В этом случае можно ли сказать, что цель терапии состоит в том, чтобы помочь людям научиться искажать больше, чтобы чувствовать себя лучше? Если это так, то что же мы за ученые, если обучаем их этому? И наконец, хотя у нас и имеются *некоторые* подтверждения успешности *некоторых* форм когнитивной терапии с *некоторыми* пациентами, вердикт «жюри присяжных» по поводу границ эффективности терапии еще не вынесен. Таким образом, в связи с концептуальным статусом и клинической эффективностью когнитивной терапии существует много вопросов.

Итак, когнитивные подходы к личности и терапии многое обещают. Мы можем признать их вклад в настоящее, соблюдая осторожность в оптимистических прогнозах на будущее.

Информационные подходы — одним взглядом

СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	Конкретный пример
Когнитив- ные катего- рии и схе- мы; атрибу- ции; обобщенные ожидания	Стратегии переработки информа- ции; атрибу- ции	Развитие когнитив- ных компе- тентностей, Я-схем, ожиданий, атрибуций	Нереалис- тичные или неадаптив- ные убежде- ния; ошиб- ки в процес- се перера- ботки ин- формации	Когнитивная терапия — изменения в иррациональ- ных убежде- ниях, дис- функцио- нальных мыслях и не- адаптивных атрибуциях	Джим

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Схема (Schema). Когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым оказывает влияние на то, как мы воспринимаем последующую информацию и как реагируем на нее.

Прототип (Prototype). Сочетание характеристик, которое лучше всего иллюстрирует принадлежность предмета или явления к определенной категории. Прототип представляет собой идеальный тип, так что члены данной категории не обязательно должны обладать всеми характеристиками прототипа.

Сценарий (Script). Последовательности, или паттерны, действий, считающиеся уместными, подходящими, в данной ситуации.

Я-схемы (Self-schemas). Когнитивные обобщения относительно самого себя, сделанные на основании прошлого опыта; они организуют процесс переработки информации, связанной с Я, и направляют его.

Локус причинности (Locus of causality). Это параметр в схеме каузальной атрибуции, разработанной Вайнером (Weiner), связанный с тем, как человек воспринимает причины событий — как идущие изнутри (внутренние, интернальные) или как идущие извне (внешние, экстернальные). Два других каузальных параметра — это *стабильность (stability)* (стабильные-нестабильные причины) и *управляемость (controllability)* (события воспринимаются как управляемые либо как неуправляемые).

Имплицитная теория личности (Implicit personality theory). Убеждения обычных людей по поводу того, какие характеристики, или черты, личности связаны между собой. Имплицитность состоит в том, что их не делают эксплицитными, т.е. не формулируют явно и они не составляют формальную теорию личности.

Возможные Я (Possible selves). Идеи индивида о том, каким он мог

бы стать, каким ему хотелось бы стать и каким он боится стать.

Саморегуляторы (Self-guides). Стандарты, касающиеся Я, которым индивид считает нужным соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта научения и имеют важные эмоциональные последствия.

Стресс (Stress). Впечатление человека, что обстоятельства превосходят его ресурсы и угрожают его благополучию. С точки зрения Лазаруса, стресс предполагает две стадии когнитивной оценки — первичную и вторичную.

Тренинг вакцинации против стресса (Stress inoculation training). Процедура, разработанная Мейхенбаумом для тренировки способности индивида справляться со стрессом.

Когнитивная терапия (Cognitive therapy). Подход к терапии, в

котором акцент делается на необходимость изменения нереалистического и неадаптивного мышления.

Рационально-эмотивная терапия (Rational-emotive therapy (RET)). Терапевтический подход, разработанный Альбертом Эллисом; акцентирует внимание на изменении иррациональных убеждений, имеющих деструктивные эмоциональные и поведенческие последствия.

Когнитивная триада (Cognitive triad). Описание когнитивных структур, которые, по Беку, приводят к депрессии и которые включают представление о себе как о неудачнике, представление о мире, как о враждебном, фрустрирующем, и представление о будущем, как мрачном и беспросветном.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Используя компьютер в качестве модели, сторонники когнитивной, информационно-процессуальной, теории личности интересуются тем, как люди перерабатывают информацию (кодируют, хранят, извлекают из памяти).
2. Интерес к тому, как люди представляют окружающий мир (физические объекты, ситуации, людей), сосредоточен на категориях, создаваемых людьми, и на иерархической организации этих категорий. Категории определяются сочетаниями характеристик. Прототип представляет собой идеальный тип, который лучше всего выражает содержание данной категории.
3. Люди определяют сценарии, которые соответствуют конкретным ситуациям или категориям ситуаций. Сценарий представляет собой серии, или паттерны действий, более всего уместные в данной ситуации.
4. Люди создают Я-схемы, или когнитивные обобщения относительно самих себя, которые организуют и направляют информацию, связанную с Я. Подобные схемы сказываются на том, какую информацию мы считаем существенной для себя и как эта информация упо-

рядочивается и запоминается. Однажды созданную Я-схему бывает трудно изменить из-за познавательной тенденциозности, направленной на то, чтобы сведения о Я были внутренне согласованными, и связанного с этим стремления получать от других информацию, подтверждающую уже имеющуюся Я-концепцию.

5. Мы имеем дело не с одним-единственным Я, а с целым семейством Я. Это семейство образуется благодаря тому, что мы оказываемся в разных ситуациях и имеем разнообразные возможные Я, содержащие мысли о том, какими мы могли бы стать, какими хотели бы стать и какими боимся стать.
6. Ключевая составляющая процесса переработки информации о событиях — это объяснение их причин. По Вайнеру, есть три параметра причинных объяснений: локус причин (внутренние-внешние), их стабильность (стабильные—нестабильные) и управляемость. Например, человек может думать, что причины событий заключаются в его способностях, старании, сложности задачи или везении. Причинные объяснения оказывают влияние на широкий диапазон психологических процессов, включая эмоции и мотивацию.
7. Организуя информацию, касающуюся людей, индивид создает имплицитную теорию личности, или определенное представление о том, что одни черты связаны с другими.
8. Связь переработки информации с аффектами и мотивацией иллюстрируется понятиями возможных Я, саморегуляторов (стандартов, которым человек должен соответствовать), а также исследованиями мотивов самоподтверждения (самоверификации) и самовозвеличивания.
9. Согласно Лазарусу, стрессовое состояние возникает, когда человеку кажется, что требования ситуации превосходят его ресурсы. Сначала, после первичной оценки ситуации, возникает ощущение угрозы, а затем, после вторичной оценки возможностей справиться с угрозой, развивается стресс. Люди могут использовать способы совладания с ситуацией, ориентированные на проблему либо на эмоции, в зависимости от индивидуальных характеристик личности или от ситуационного контекста. Тренинг вакцинации против стресса, разработанный Мейхенбаумом, — это процедура обучения, предназначенная помочь индивиду лучше справляться со стрессом.
10. Когнитивные подходы к психопатологии и изменению предполагают, что когниции детерминируют чувства и действия, что неадаптивные когниции приводят к проблемным чувствам и действиям и что терапия означает замещение проблемных когниции более реалистическими, адаптивными когнициями.
11. Согласно Эллису, причины психологических затруднений кроются в иррациональных убеждениях. В рационально-эмотивной терапии (РЭТ) используются разнообразные процедуры с целью победить и изменить эти иррациональные убеждения.
12. Согласно когнитивной модели депрессии, созданной Бекон, депрессия обязана своим возникновением когнитивной триаде, состо-

ящей из негативного представления о себе, негативного представления о мире и негативного представления о будущем. Хотя исследования подтверждают наличие таких когниций при депрессивном состоянии, не очевидно, что они именно вызывают депрессию, а не просто сопровождают ее. Когнитивная терапия, по Беку, включает обучение пациента для того, чтобы он начал осознавать негативные спонтанные мысли, чтобы он смог изучить их и бросить им вызов и чтобы он смог заместить их более реалистически-ориентированными, адаптивными когнициями.

13. Последние работы в рамках когнитивно-информационного подхода сосредоточились на трех темах:
 - а) на связи особенностей переработки информации с эмоциями и мотивацией;
 - б) на том, как люди двигаются от мыслей к действию, включая акцент на цели и стратегии поведения;
 - в) на межкультурных различиях в процессах переработки информации, как, например, в случае изучения различий между западным индивидуалистическим Я и коллективистским Я других культур.
14. Когнитивные психологи, занимающиеся личностью, наибольшее внимание уделяют структуре категорий и процессам умозаключения, а не потребностям или диспозициям. Они обращают внимание на необходимость менять отдельные проблемные когниции, а не целостную личностную организацию или отдельные элементы поведения.
15. Когнитивно-информационные подходы к личности тесно связаны с когнитивной психологией, затрагивает важные аспекты личности и вносят ценный вклад в урегулирование проблем со здоровьем и лечение психологических трудностей. В то же время остаются вопросы, касающиеся использования компьютера в качестве модели человеческой личности, пренебрежения до недавнего времени аффектами и мотивацией, а также концептуального статуса и клинической эффективности когнитивных терапевтических практик.

ОБЩИЙ АНАЛИЗ ТЕОРИИ, ПСИХОДИАГНОСТИКИ И ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ

ТЕОРИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ НАУКИ

- Стадии развития научного знания
 - • Стадия раннего развития
 - • Нормальная наука: парадигмы
 - • Научные революции
 - "Резюме"

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, РАЗДЕЛЯЮЩИЕ ТЕОРЕТИКОВ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

- Философское представление о человеке
- Внешние и внутренние причины поведения
- Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях
- Единство поведения и понятие Я
- Различные состояния сознания и понятие бессознательного
- Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением

- Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего

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

- Структура личности
- Процесс
 - Рост и развитие
 - Психопатология
 - Изменение

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ, ПСИХОДИАГНОСТИКОЙ И ЭМПИРИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ЛИЧНОСТИ СЛУЧАЙ ДЖИМА

- Сравнение данных психодиагностики, полученных на основе разных теоретических подходов
- Стабильность и изменения во времени
- Что думает Джим о результатах тестирования
- Резюме

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ

В фокусе главы

Представьте, что множество теорий, представленных в этой книге, — это кусочки сложной картинки-головоломки (puzzle*), которую мы зовем личностью. Давайте теперь посмотрим, как все эти кусочки могли бы совместиться друг с другом. Конечно, способов совмещения может быть несколько. Итак, в этой последней главе мы ставим своей целью углубить понимание проблем, поднимаемых в исследованиях личности. Прибегая к приемам сравнения и противопоставления, мы постараемся лучше понять и оценить теории, охваченные этой книгой.

Во-первых, мы вернемся к некоторым проблемам, разделяющим теоретиков личности. Во-вторых, мы представим общий обзор понятий, которые каждая теория использует, чтобы объяснить, что, как и почему происходит в человеческом поведении. И наконец, мы снова рассмотрим отношения между теорией, психодиагностикой и эмпирическими исследованиями. В ходе изложения мы особо подчеркнем те специфические вклады, которые каждая теория может внести в более полное понимание человеческой личности.

Вопросы, на которые отвечает данная глава

1. Как понять факт существования множества различных теорий личности, рассмотренных в книге?
2. Что мы можем заключить о решениях основных проблем, по которым рассмотренные в книге теории расходятся между собой?
3. Как нам осмыслить разные психологические портреты Джима, составленные на основе различных теорий и связанных с ними методов диагностики?

Убеждения ученых о людях влияют на то, какие детерминанты и механизмы человеческого функционирования они изучают более тщательно, а какие оставляют неисследованными. Взгляды на природу человека, воплощенные в той или иной психологической теории, — это не чисто философская проблема.

Источник: Bandura, 1986, p. 1

В этой книге мы пытались достичь более глубокого понимания того, почему люди ведут себя именно так, как ведут, и как лучше понять их поведение. Главное внимание было направлено на то, каким образом различные теории личности концептуализируют человеческое поведение. Мы обсуждали также альтернативные подходы к психодиагностике и эмпирическому исследованию личности. И наконец, мы рассмотрели, как различные типы теорий, методы

* *Puzzle* — игра-головоломка, суть которой состоит в том, чтобы собрать картинку из множества кусочков, на которые она разрезана. (Примеч. пер)

психодиагностики и исследовательские стили связаны между собой; мы обнаружили, что различные теории личности фокусируют внимание на различных аспектах личностного функционирования и используют различные средства для сбора и анализа данных. В этой заключительной главе давайте подведем итоги и рассмотрим некоторые вопросы, так и оставшиеся открытыми.

ТЕОРИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ НАУКИ

Стадии развития научного знания

В главе 1 мы обсуждали вопрос о том, как можно оценивать теории, и обратили внимание на важность делать это в зависимости от стадии развития, на которой эта теория находится. Знакомство с историей развития большинства областей науки поможет нам понять некоторые существенные вещи. Согласно Куну (Kuhn, 1970), существуют три различные стадии развития любой науки: стадия раннего развития, стадия нормальной науки и период научной революции.

Стадия раннего развития

Стадия раннего развития научной активности характеризуется постоянной конкуренцией между разными школами или между различными представлениями о природе объекта. Каждая школа верит в то, что она развивает науку так, как диктуют научный метод и эмпирические наблюдения. Между тем то, что действительно различает эти конкурирующие школы, так это не степень приверженности научному методу, а скорее их различное видение мира и различная научная практика в рамках этого видения. Так как на этой стадии развития нет общепринятой массы данных и постулатов, каждая школа строит данную область науки заново исходя из своих собственных оснований и выбирает наблюдения и эксперименты, поддерживающие ее концепцию. Сбор данных в этот период характеризуется случайностью; редко можно увидеть систематическое накопление знания. Существенной особенностью ранней стадии развития оказывается то, что дисциплина не имеет общепринятой модели, или **парадигмы**, определяющей сферу наблюдений и методы, которые следует применять в эмпирическом исследовании.

Нормальная наука: парадигмы

Стадия нормальной науки начинается с принятия подобной парадигмы, или модели, и опирается на ясные научные достижения. Для этой стадии характерно принятие и следование модели, которая определяет, какие проблемы попадают в легитимную область исследования и какими методами их подобает изучать. Происходит более жесткое определение содержания научной дисциплины, исследование все более фокусируется, наблюдения все более ограничиваются, а знание становится более кумулятивным. Каждая новая единица информации служит строительным блоком для следующей. Ученые на этой ста-

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

ПОДЪЕМ И ПАДЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ШКОЛ:
КАКАЯ ШКОЛА НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНА?

Со времени зарождения более ста лет назад научной психологии многие научные школы становились знаменитыми, а затем уходили в неизвестность. Сейчас популярно мнение о том, что в научной психологии доминирует когнитивная точка зрения, взявшая верх над психоанализом и бихевиоризмом. Но многие не согласны с тем, что когнитивная революция свершилась: «Повторяющиеся декларации о революции — скорее отражение энтузиазма, с которым многие когнитивные психологи отстаивают свое направление, чем реальное событие» (Friman, Allen, Kerwin & Larzelere, 1993, p. 662).

Несмотря на страстные заявления и горячие споры, попыток как-то документально обосновать эти тенденции и эмпирически подтвердить их мало. Недавние исследования Робинса, Гослинга и Крейка (Robins, Gosling & Craik, 1998, 1999) продвинулись дальше обычных спекуляций на эту тему, измерив исторические тенденции популярности психоанализа, бихевиоризма и когнитивной психологии. (Отметим, что их исследования касаются всей психологии в целом, а не специально психологии личности, поэтому теория черт не включена в разряд самостоятельных школ.)

Известность подразумевает привлечение внимания всего научного сообщества, работающего в данной дисциплине, к достижениям научной школы. Отсюда Робине и другие делают вывод, что известность в маги-

стральном потоке развития научной психологии (в «мейнстриме») может быть измерена количеством публикаций и ссылок в наиболее влиятельных журналах по общей психологии. Эти журналы-флагманы [например, «Психологическое обозрение» (*«Psychological Review»*) и «Американский психолог» (*«American Psychologist»*)] играют двойную роль в психологии. Они и отражают текущие тенденции, и определяют повестку дня на будущее. Таким образом, известность научной школы должна найти свое выражение в количестве статей, опубликованных в журналах-флагманах по темам, связанным с данной школой. Например, если известность когнитивной психологии возрастает, мы должны ожидать роста публикаций, посвященных когнитивной тематике, в ведущих психологических журналах.

Чтобы определить количество соответствующих статей, Робине и его соавторы использовали ключевые слова, представляющие темы, находящиеся в центре внимания каждой школы, и затем измеряли частоту, с которой эти ключевые слова появлялись в статьях начиная с 1967 г. Для каждой школы они высчитывали процент опубликованных во флагманских журналах статей, которые включали хотя бы одно ключевое слово, представляющее данную школу.

Тенденции публикаций с 1967 по 1994 г. показаны на рис. 15.1. Статьи, относящиеся к когнитивной психологии, появляются в журналах-флаг-

манах с возрастающей частотой, в то время как число статей, посвященных бихевиористской психологии, падает. Заметим, что рис. 15.1 показывает также, что психоаналитические статьи практически не появлялись в течение всего исследуемого периода. По прошествии последних трех десятилетий — с 1967 г. до настоящего времени — процент «флагманских» публикаций, посвященных когнитивной психологии, увеличился более чем вдвое (от менее 7% до более 16%), в то время как процент статей, посвященных бихевиоризму, за этот период упал более чем втрое, по сравнению с 1967 г. (приблизительно с 9 до 2,5%). В отличие от этих двух школ психоанализ не показал никаких существенных изменений.

Эти данные позволяют сделать по крайней мере три основных вывода: 1. Когнитивная психология одержала верх над бихевиоризмом, самой знаменитой из трех основных школ научной психологии. 2. Несмотря на

утверждения обратного, бихевиоризм, кажется, находится на спаде. 3. Магистральный поток научной психологии мало внимания уделял психоаналитическим исследованиям, и статьи, относящиеся к психоаналитической тематике, фактически не были представлены в ведущих изданиях на протяжении последних трех десятилетий. Хотя психоаналитические идеи продолжают оказывать влияние на исследования в психологии, современная психоаналитическая литература непосредственно не ассимилируется научной психологией.

Если допустить, что психология находится на стадии нормальной науки, то данные Робинса и его соавторов можно было бы истолковать как свидетельство того, что когнитивная школа — новейшая в череде господствующих парадигм. Но этот вывод может оказаться преждевременным, так как требуются дополнительные доказательства, чтобы иметь право заявить *о революции*, по Куну. К примеру, условие Куна относительно процесса социализации внутри науки требует, чтобы все учебники по научной психологии приняли когнитивную ориентацию и чтобы молодые ученые работали над когнитивными темами. Конечно, этого еще нет (пока), что достаточно хорошо демонстрируется и нашим учебником. Вопрос о том, разовьется ли когнитивная психология в настоящую господствующую парадигму или останется одним из многих конкурирующих направлений, каждое из которых снабжает информацией другие направления и получает информацию от них, пока остается открытым.

Источники: Robins, Gosling & Craik, 1998, 1999; Friman, Allen, Kerwin & Larzelere, 1993.

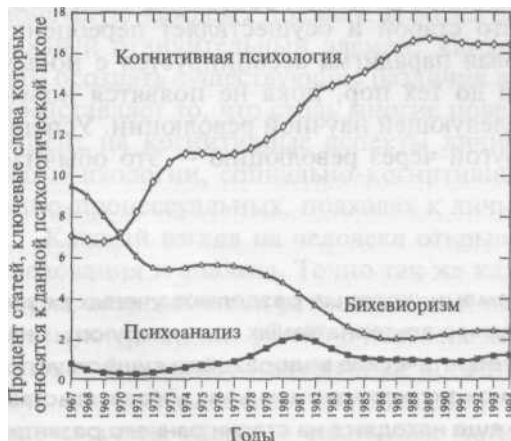


Рис. 15.1. Процент статей, опубликованных в общепсихологических изданиях и имеющих отношение к трем основным школам психологии.

дии несколько связаны традицией и приверженностью принятой модели. Вмesto множества конкурирующих школ в данной области знаний их остается очень немного, а то и вовсе — одна-единственная школа.

Научные революции

Так как никакая парадигма или теория никогда не может объяснить все факты, на стадии нормального развития обязательно встречаются какие-то наблюдения, которые не укладываются в принятую модель. Эти наблюдения, или *аномалии*, создают кризис, в результате которого традиции расшатываются и после периода брожения и разброда принимается новая парадигма. Коперник, Ньютон и Эйнштейн — все они ассоциировались с периодами научной революции. В каждом из этих случаев почитаемая в те времена теория отвергалась в пользу новой. В каждом из этих случаев новая теория была несовместима со старой и предлагала объяснение тем «выпадающим» наблюдениям, которые не находили объяснения в прежней парадигме. Однако принятие новой парадигмы обычно происходило после периода интенсивной борьбы между противоположными взглядами и периода исследований по широкому фронту. Таким образом, эта стадия и стадия раннего развития имеют некоторые общие характеристики — конкуренцию альтернативных взглядов, исследования в широком диапазоне, споры по фундаментальным вопросам и накопление нового знания, которое не подкрепляет и не развивает предыдущее. От стадии раннего развития эту стадию отличает то, что она следует за периодом артикулирования определенной парадигмы и является реакцией на конкретные наблюдения, которые представляли для той парадигмы проблему. Хотя новая парадигма может быть ограничена в своих возможностях, она принимается, потому что предлагает решение принципиально важных для данной дисциплины вопросов. С этого момента она больше не представляет собой конкурирующую парадигму, или точку зрения, а занимает место старой и осуществляет переоценку прежних фактов. Будучи принятой, новая парадигма ассоциируется с новым периодом нормального развития науки до тех пор, пока не появятся новые наблюдения и не созреют условия для следующей научной революции. Успешный переход от одной парадигмы к другой через революцию — это обычная схема развития любой зрелой науки.

Резюме

Психология личности заполнена проблемами, которые разделяют ученых резко очерченными границами и приводят к созданию альтернативных конкурирующих научных школ. Важно осознать, что такие теоретические водоразделы существуют и их нельзя быстро разрушить дискуссиями или экспериментальными доказательствами. Кун считает, что социальные науки все еще находятся на стадии раннего развития и не достигли стадии первой общепринятой парадигмы. Если это так, то нам не следует удивляться, что мы сталкиваемся с конкурирующими теориями, которые выдвигают на первый план различные наблюдения и способы исследования. И хотя они борются друг с другом, каждая из них может внести значимый вклад в знание, накапливаемое нашей дисциплиной.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, РАЗДЕЛЯЮЩИЕ ТЕОРЕТИКОВ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

В главе 1 мы говорили о том, что все теоретики личности ищут решения одних и тех же фундаментальных проблем. Их решения по этим проблемам отчасти отражают их собственный жизненный опыт, а также научные и общественные тенденции, характерные для того периода, когда они создают свои теории. Первоначальные теоретические позиции по этим проблемам оказывают воздействие на то, какие именно аспекты человеческого функционирования теоретик выбирает для исследования и затем изучает более тщательно. Давайте вернемся к этим фундаментальным проблемам в свете проведенного на страницах этой книги обсуждения основных теоретических направлений психологии личности.

Философское представление о человеке

Мы уже видели, что в большинстве теорий личности имплицитно содержится общий философский взгляд на природу человека. Теоретики, чьи позиции изложены в данной книге, представили большое разнообразие воззрений: взгляд Фрейда на человека как на энергетическую систему; взгляд Роджерса на человека как на самоактуализирующийся организм; взгляд Келли на человека как на ученого; взгляд Скиннера на человека как на реактивное существо, отвечающее на последовательности подкреплений в окружающей среде; социально-когнитивный взгляд на человека как на решателя проблем; компьютерную модель человека как сложного процессора, перерабатывающего информацию. Конечно, возможны и другие взгляды, и даже внутри одной ориентации, такой, как теория черт, могут возникнуть различные точки зрения. Более того, подобные краткие описания не в состоянии достойно отразить всю сложность, присущую каждому подходу. В то же время эти краткие формулы схватывают важный отличительный элемент каждой теоретической позиции и помогают нам осознать существующие различия во взглядах на человека. Особый интерес представляет то, что столь многие новейшие теоретические разработки делают акцент на когнитивные аспекты личности: речь идет о психоаналитической эго-психологии, социально-когнитивной теории и когнитивных, информационно-процессуальных, подходах к личности.

Каждый взгляд на человека открывает определенные пути для мысли, исследования и анализа. Точно так же каждый из них и потенциально закрывает другие важные линии размышления и исследования. Ранние представления типа «стимул—реакция» (С-Р) о человеке затормозили признание важности когнитивных функций. Современная когнитивная ориентация может скорректировать этот дисбаланс, но может также и заставить нас игнорировать другие важные стороны опыта — такие, как мотивация и эмоции. Суть здесь не в том, верен либо неверен тот или иной взгляд, а в том, что все эти разные взгляды существуют, и важно осознавать это при знакомстве с каждой теорией и при оценке ее достоинств и недостатков.

Внешние и внутренние причины поведения

Вторая проблема, разделяющая психологов, касается того, где коренятся причины поведения — внутри человека или в окружающей его среде. В главе 1 Фрейд и Скиннер противопоставлялись друг другу как представители крайних позиций по этому вопросу. Мы обсуждали также, как задаваемые исследователями вопросы изменялись с годами. Сначала исследователи спрашивали, *кем* или *чем* детерминируется поведение — человеком или же ситуацией, затем их интересовало, *в какой степени* поведение определяется человеком, а в какой — *ситуативными факторами* и, наконец, как человек и ситуация *взаимодействуют* друг с другом, детерминируя поведение.

В рассмотренных подходах эта тема наиболее явно звучит в связи с теорией черт и социально-когнитивной теорией. На одном полюсе — теория черт, согласно которой люди сохраняют стабильность и согласованность своего поведения во времени и в разных ситуациях. Психоаналитическая теория с ее весьма сходным акцентом на структуре личности тоже принадлежит к подходам, утверждающим внутренние причины поведения и общую стабильность функционирования личности. На другом полюсе — теория научения, подчеркивающая детерминированность поведения факторами среды и вариативность поведения в зависимости от специфики ситуации. Подобная категоризация теорий полезна при освещении принципиальных теоретических различий. В то же время нам должно быть ясно, что ни одна из этих теорий не настаивает на одном-единственном роде причин. В определенной степени, они все выступают за взаимодействие; они все подчеркивают значимость взаимодействия между индивидом и окружающей его средой, или между человеком и ситуацией, в детерминации поведения. Теория черт, например, признает роль ситуативных факторов, влияющих на то, какие черты активируются, а также на то, как изменяется настроение индивида. Невозможно себе представить, чтобы теория черт или психоаналитическая теория ожидала, что человек будет вести себя во всех ситуациях совершенно одинаково. Со своей стороны социально-когнитивная теория признает роль внутренних факторов, используя такие понятия, как цель, когнитивные и поведенческие компетентности, чувство самоэффективности и саморегуляция. Действительно, понятие реципрокного детерминизма, или взаимных причинных отношений между человеком и ситуацией, является краеугольным камнем социально-когнитивной теории.

Как и в случае с другими фундаментальными проблемами психологии личности, здесь акценты часто сдвигаются то в одном направлении, то в другом, т.е. относительное предпочтение отдается либо внутренним, идущим от человека, факторам, либо внешним, средовым, факторам. В какой-то момент были выдвинуты серьезные фактические аргументы в пользу предположения о том, что человеческое поведение довольно изменчиво. Подобные аргументы были использованы, чтобы бросить вызов традиционной теории черт и психодинамическим представлениям о структуре личности и личностных диспозициях (Mischel, 1968). Позже были представлены доказательства в пользу того, что человеческое поведение более согласованно, чем считалось раньше (Epstein, 1983; Pervin, 1985). Подобная согласованность вряд ли объясняется неизменны-

ми обстоятельствами окружения. Действительно, мы часто поражаемся тому, как иногда устойчиво бывает поведение, как оно сопротивляется изменению, несмотря на драматические перемены внешних обстоятельств. Таким образом, если в какой-то момент подчеркивались ситуативные детерминанты, то сейчас многие психологи снова отмечают значимость диспозиций, или внутренних склонностей индивида, к определенным реакциям.

Хотя до сих пор сохраняются существенные различия относительно предпочтения либо внутренних (идущих от человека) причин, либо внешних (ситуативных), однако все теоретики признают, что и те и другие причины важны для понимания поведения. Возможно, мы можем теперь ждать появления теоретиков, которые все больше будут искать ответы на вопросы исходя из представления о *комплексе* причин обоих видов, а не из убежденности в эксклюзивности причин того или иного вида. Все специалисты по психологии личности признают, что в поведении присутствуют и согласованность, и вариативность. И задача, таким образом, заключается в том, чтобы объяснить этот паттерн стабильности и изменчивости, который характерен для человека*.

Согласованность поведения во времени и в разных ситуациях

Как мы уже видели, одно из основных различий между теориями личности касается проблемы того, насколько внутренне согласованна (последовательна) личность в разных ситуациях. Эта проблема, известная как *контroversa «человек—ситуация»*, сводит воедино такие разные подходы, как психоаналитическая теория и теория черт, отстаивающие относительную согласованность, не зависящую от ситуации, и противопоставляет их социально-когнитивным и информационным подходам, которые подчеркивают специфичность поведения и его зависимость от контекста. Конечно, психоаналитическая теория и теория черт расходятся в своих объяснениях природы согласованности поведения: первая подчеркивает раннее развитие базовой структуры личности, а вторая — роль генетических детерминант. Тем не менее обе говорят о высокой степени согласованности личности, в особенности если отвлечься от тех различий, которые считаются поверхностными (различия в фенотипах), и обратиться к более фундаментальным структурам (генотипы). В отличие от этих теорий, более когнитивные, информационно ориентированные, подходы к личности подчеркивают, насколько научение специфично в зависимости от контекста и насколько люди регулируют свое поведение, приспособляя его к требованиям конкретных ситуаций.

Значительно больше согласия между различными теориями наблюдается по вопросу о долговременной стабильности. Все теории личности принимают определенную степень стабильности личности во времени, особенно у взрослого человека. Тем не менее теории различаются по тому, какими причинами они

* Более подробно и с существенно иными акцентами вопрос о соотношении внутренних и внешних причин поведения, а также о его согласованности рассмотрен в книге: Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии/Пер, с англ. М., 1999. (Примеч. науч. ред.)

объясняют стабильность, а также по своим представлениям о потенциальной способности индивида к изменениям. В то время как теория черт отмечает значимость генетических факторов, психоаналитики делают акцент на преемственность личностных структур, сформированных на стадиях раннего развития, а когнитивные теории подчеркивают роль личности в отборе ситуаций, благодаря которому поддерживается устойчивость на протяжении длительного периода, и роль других людей, которые подтверждают Я-концепцию данной личности. (Таким образом, в последнем случае отмечается важность когнитивных мотивов, таких, как потребности в самоверификации и во внутренней согласованности Я.) Вероятно, совсем не удивительно, что когнитивные психологи больше внимания обращают и на возможности изменения, чем это делают психоаналитики и сторонники теории черт. В этом отношении Роджерс был ближе к когнитивным подходам. Однако оптимистический взгляд Роджерса на потенциал роста скорее выражал его философские взгляды на природу человека, чем внимание к когнитивным процессам или к определяемой контекстом специфике поведения.

В каком направлении нам двигаться дальше? Мы знаем, что некоторые люди обладают большей согласованностью, чем другие, и что большинство людей, обладая согласованностью в одном отношении, могут быть очень изменчивы в другом. Точно так же мы знаем, что некоторые люди почти не меняются с течением времени, в то время как другие меняются очень сильно, и что со временем каждый из нас немного меняется в одном плане и очень сильно меняется в другом. Таким образом, задача на будущее — объяснить сочетание в функционировании личности согласованности и вариативности, а также сочетание стабильности и изменений в личности с течением времени. Конечно, единая теория личности будет обязана четко оговорить причины согласованности и вариативности, а также причины стабильности и изменений. Эти причины будут включать в себя и внутренние факторы, идущие от человека, и внешние факторы среды — факторы, которые способствуют согласованности либо вариативности и которые побуждают человека развиваться или сопротивляться изменениям.

Единство поведения и понятие Я

В человеческом организме, как во всякой живой системе, есть внутреннее стремление, тенденция к целостному функционированию и к уменьшению внутренней конфликтности. Теории личности различаются по тому, насколько важны для них структурирующие, объединяющие, системные, аспекты человеческого функционирования. Наибольший упор на единство поведения делают клинические теории Фрейда, Роджерса и Келли. Если не считать Оллпорта, то намного менее заметен этот акцент в теории черт и в теориях научения. Почему так получается? Без сомнения, причины этого сложны и разнообразны, но два момента мы можем рассмотреть. Первый момент — это то, что клинические теории основываются на наблюдениях за множеством поведенческих проявлений одного-единственного индивида. Теории Фрейда, Роджерса и Келли выросли из этих клинических наблюдений. Их усилия были направлены на понимание связей между мыслями, действиями и чувствами. Почти неиз-

бежно они, основываясь на словесных сообщениях своих пациентов, наткнулись на конфликт и угрозу целостности системы. Хотя клинические подходы, опирающиеся на теорию научения, тоже существуют и играют важную роль, однако в данном случае это они выросли из теории, а не теория выросла из них.

Вторая причина различий в акцентировании целостности — это ориентация теорий черт и теорий научения на исследование конкретных переменных. За этим стоит убеждение, что поведение человека можно понять с помощью систематического изучения конкретных переменных или процессов. Стратегия состоит в том, чтобы изучать феномены систематически и строить теорию от простого к сложному. Конфигурация и целостная организация системы, согласно этим теориям, становятся важны, когда вы имеете достаточно ясную картину всех частей, образующих эту конфигурацию или организацию.

Для выражения системных, комплексных аспектов функционирования личности традиционно использовалось понятие рефлексивного Я (self) или понятие Я (Ego) как одной из личностных инстанций. В психоаналитической теории понятие Я (Ego) выражает «руководящие», или интегративные, аспекты функционирования системы. Хотя иногда Я (Ego) подается психоаналитиками как некий человек, или некий гомункулус, внутри индивида («Я стремится снять конфликт»), на самом деле это понятие описывает определенные происходящие внутри человека процессы. И для Роджерса, и для Келли понятие рефлексивного Я (self), или Я-концепции, играет важную интегративную роль. По Роджерсу, человек стремится к самоактуализации и к тому, чтобы сделать Я-концепцию и опыт конгруэнтными друг другу. Для Келли конструкты, связанные с рефлексивным Я, и способ их организации играют решающую роль в функционировании человека.

Акцент на рефлексивном Я как на организующем образовании наиболее ясно выражен, по всей видимости, в представлениях Оллпорта. Понятие Я, или *проприум* (*proprium**), как он это называл, свидетельствовало о сложных, системных аспектах зрелой человеческой системы.

В своих попытках избежать неясных, романтических и фантастических понятий многие строгие теоретики отказывались использовать понятие Я. В особенности критиковалось представление о Я как о гомункулусе, сидящем где-то внутри человека, который и управляет поведением. И все же, как мы уже видели, новейшие разработки стремящейся к строгости и четкости социально-когнитивной теории придают понятию Я очень большое значение. Правда, как мы видели, это несколько другое понятие Я, включающее стандарты для самопохвалы и для самокритики наряду с другими саморегулятивными функциями. И тем не менее это тоже Я-концепция. Представление человека о самооэффективности, или способности исполнить действие, необходимое для достижения определенного результата, является все более значимой частью теории Бандуры и включает когниции или убеждения в отношении себя. Это понятие теории Бандуры считается достаточно широким и интегративным, чтобы объяснить разнообразные эмпирические результаты. Таким образом, в данный момент социально-когнитивная теория также пришла к пониманию значения системных аспектов человеческой личное-

* От *proprius* (лат.) — собственный. {Примеч. науч. ред.}

ти и роли Я-концепции в этой системе. И наконец, организующие и направляющие функции Я-схем четко артикулированы в когнитивно-информационном подходе к личности. Точно так же как любая сложная система может иметь управляющие элементы высокого порядка, так и Я можно рассматривать как образование, состоящее из схем и конструкторов, которые организуют и интегрируют функционирование других частей системы. Примечательна, однако, перестановка акцентов, сдвиг центра тяжести на множественность, или на семейство Я, вместо прежней концепции единственного, всеобъемлющего Я.

Хотя плодотворность и необходимость понятия Я по-прежнему оспариваются, теории личности постоянно тяготеют к нему. В той или иной форме понятие Я вошло в большинство теорий и указывает на важные способы, с помощью которых мы переживаем свои собственные состояния, на миллиарды способов, с помощью которых мы понимаем самих себя, и на системные аспекты нашего функционирования.

Различные состояния сознания и понятие бессознательного

Интерес к многообразию состояний сознания в психологии постоянно растет. Как отмечалось вначале, многие теоретики испытывают дискомфорт от понятия бессознательного в формулировке Фрейда. Представление о вещах, захороненных в бессознательном, или о бессознательных силах, стремящихся проявиться, слишком метафорично для ученых, привыкших мыслить логически. Тем не менее если мы принимаем как факт то обстоятельство, что мы не всегда можем осознавать факторы, воздействующие на наше поведение, то каким образом можно этот факт концептуализировать? Может быть, дело просто в том, что обычно мы не обращаем внимание на эти факторы, и если мы сфокусируем внимание, то сможем осознать их? Или, как считают некоторые когнитивные психологи, то, что другие считают бессознательными процессами, фактически состоит из повторяющихся действий, которые осуществляются автоматически, поскольку состоят из сверхзаученных реакций? Другими словами, есть ли необходимость выделять эти процессы в специальную группу и наделять их ярлыком бессознательного?

Как мы видели, и Роджерс и Келли избегали понятия бессознательного. Вместо этого они выдвигали понятия, обозначающие аспекты поведения, которые были *недоступны осознанию*. Роджерс утверждал, что переживания, неконгруэнтные Я-концепции, могут искажаться и(или) отвергаться. Угрожающие чувства могут быть недоступны для осознания, но в то же время они могут переживаться на подпороговом уровне. Келли предположил, что один или оба полюса конструкта могут быть «утоплены» и недоступны осознанию. Все эти теории описывают процесс защиты, который приводит к тому, что важные аспекты личностного функционирования становятся недоступны осознанию. Некоторые теоретики научения, такие, как Доллард и Миллер, принимали существование подобных процессов и пытались интерпретировать их в рамках теории Халла, другие же отвергали соответствующие понятия, считая, что они туманны и в них нет необходимости. Когнитивные психологи поначалу не проявля-

ли интерес к бессознательным процессам, но недавно занялись ими вплотную, хотя и не обязательно прибегая к языку психоаналитической теории.

Проблема оценки роли этих феноменов и их концептуализации остается нерешенной. Если большая часть нашего поведения управляется подкреплениями, исходящими как от нас, так и от других, то всегда ли мы осознаем, что это за подкрепления? И если нет, то почему нет? Потому ли это происходит, что некоторые действия были освоены в детстве, еще до появления словесных обозначений? Или это происходит потому, что некоторые подкрепления настолько вошли в нашу повседневную жизнь, что мы уже привыкли к ним и не обращаем внимания? Или это происходит потому, что мы часто предпочитаем не осознавать вещи, которые заставляют нас тревожиться и испытывать дискомфорт? Сколько внимания уделяется неосознаваемым феноменам и как они интерпретируются — это по-прежнему важные проблемы, по которым проходит водораздел между теориями личности.

Взаимоотношения между познанием, аффектом и внешним поведением

Как мы видели, теории личности различаются по вниманию, которое они уделяют когнитивным, аффективным и поведенческим процессам. Понимание запутанных взаимоотношений между этими процессами по-прежнему остается актуальной задачей. Хотя Фрейд уделял внимание и когнитивным процессам, и влечениям, центральную роль в своей концептуализации поведения он отводил аффектам. Наиболее очевидно это просматривается в отношении тревоги, но Фрейд и его последователи занимались и другими аффектами, такими, как гнев, депрессия, вина, стыд и ревность. Интерес к реальному поведению здесь тоже есть, но только как к выражению работы процессов влечения. Роджерс и Келли оба подчеркивали активную роль человека как интерпретатора событий, но для Роджерса в центре внимания находился «опыт чувств», в то время как для Келли эмоции были вторичны, следуя за когнитивными интерпретациями. Такое же, как у Келли, распределение внимания наблюдается и в современной теории атрибуции, и в других когнитивных теориях. В этих теориях главное — это когнитивные свойства, и они первичны по отношению к чувствам и поведению. Радикальные бихевиористы сосредоточиваются, конечно, исключительно на реальном поведении. Однако поведенческие терапевты все больше начинают интересоваться когнитивными процессами, а в последнее время даже влиянием эмоциональных процессов.

Исторически так сложилось, что многие проблемы в психологии первоначально формулировались в категориях «или... или». Наследственность или среда? Человек или ситуация? Затем начались споры о том, что важнее. И в конце концов последовало признание, что проблемы на самом деле гораздо сложнее формулировок «или... или» либо «что важнее?». Пришло осознание того, что множество факторов вступают в сложное взаимодействие, причем каждый фактор вносит свой вклад в большей или меньшей степени в зависимости от времени и от ситуации. Критическим становится вопрос о понимании взаимосвязей между переменными, а не о выборе одной из них. Так, вопрос ставится о том, как

взаимодействуют среда и наследственность и как свойства человека и ситуации взаимно влияют друг на друга. Аналогичным образом мы приходим и к пониманию того, что люди всегда и думают, и чувствуют, и действуют, и остается только выяснить, как эти процессы взаимодействуют в текущем потоке человеческого функционирования.

Влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего

Когда мы вспоминаем теорию Фрейда, то почти автоматически думаем о поведении, которое подчиняется прошлому. Когда мы вспоминаем теорию Келли, то думаем о человеке, стремящемся предвосхитить будущее: прогнозирование становится ключом к пониманию поведения. Скиннеровский акцент на последовательностях прошлых подкреплений можно противопоставить акценту на ожиданиях, характерному для социально-когнитивной теории. Регулируется ли поведение прошлым или же нашими ожиданиями будущего?

Это еще одна проблема, которая разделяет теоретиков в области психологии личности. Зачастую различия между теоретиками очень тонки и не бросаются в глаза, но они весьма значимы с точки зрения последствий. Например, положение Бандуры, что прошлые подкрепления определяют, что будет *усвоено*, а ожидания будущего подкрепления определяют, что человеком *будет исполнено*, — это тонкое, но существенное различие. Оно включает не только важное различие между усвоением и исполнением поведения, но также и важный акцент на когнитивное функционирование. Видимо, существует тесная связь между акцентированием будущего и акцентом на когнитивные процессы. Это неудивительно, так как, для того чтобы познавательным образом сконструировать будущий мир, организму необходимы развитие высших психических процессов и способность к языку.

Конечно, в реальности прошлые события и наши ожидания будущих событий воздействуют друг на друга так же, как и на наш текущий опыт (на наше «настоящее»). То, как мы предвосхищаем будущее, неизбежно связано с нашим прошлым. Однако возможен и такой поворот — то, как мы представляем себе будущее, влияет на нашу интерпретацию прошлого. Например, если мы пребываем в депрессии относительно будущего, мы можем чувствовать, что прошлое тянет нас назад, в то время как если мы оптимистичны по отношению к будущему, наше прошлое видится нам освобожденным и освобождающим нас. Взгляды на прошлое, настоящее и будущее — все это части нашего внутреннего опыта. И поэтому понимание взаимосвязей между этими взглядами становится важнейшей задачей каждой теории личности.

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

В главе 1 было сказано, что теория личности должна отвечать на вопросы: *что? как? почему?* В последующих главах были рассмотрены понятия и принципы, используемые разными теоретиками для объяснения человеческой лич-

ности. Некоторые основные понятия, принадлежащие каждой из теорий, представлены в табл. 15.1. Давайте сейчас остановимся и проанализируем некоторые из этих понятий, отметим сходство между теориями и укажем на вопросы, пока остающиеся открытыми.

Структура личности

Каждая изученная теория содержит понятия, относящиеся к структуре личности. Теории различаются не только по содержанию элементов структуры, но и по уровню их обобщенности и по сложности структурной организации. У Фрейда элементы структуры принадлежат к очень высокому уровню абстракции. Никто не может наблюдать такие элементы, как Оно (Id), Я (Ego) или Сверх-Я (Superego), или такие, как сознательное, предсознательное или бессознательное. Несколько менее абстрактными являются структурные элементы, используемые Роджерсом и Келли. Много неясностей остается в современных определениях рефлексивного Я (self), но из дефиниций, предложенных Роджерсом, следуют некоторые методы систематического исследования этого явления. Аналогичным образом, хотя определения конструкторов еще нуждаются в дальнейшем уточнении, техника диагностики системы конструкторов индивида уже имеется.

Структурные элементы в теории Кэттелла различаются по уровню абстракции: глубинные черты личности являются более обобщенными, чем поверхностные черты. На самом же низшем уровне абстракции находится основная структурная единица, используемая для описания поведения в теории научения, — реакция. Идет ли речь о простейшем рефлексе или о сложном поведении, реакция всегда проявляется вовне и доступна наблюдению. Это просто то, как человек себя ведет. В этом случае мы не переходим от конкретного действия к абстрактным структурным элементам. Действие само по себе является структурной единицей. Не будучи внутренним состоянием организма, доступным только косвенному наблюдению, реакция является частью поведения организма, открытого внешнему наблюдению.

Социально-когнитивная теория начинала с похожего акцента на внешнюю поведенческую реакцию. Элементы личности были ясно определены, конкретны и измерялись объективными методами. Вариативность реакций связывалась со столь же четко определяемыми и измеряемыми вариациями окружающей среды. Однако с развитием интереса к когнитивной активности и к саморегулируемому поведению произошел сдвиг акцентов в сторону более абстрактных структурных единиц. Такие понятия, как цели, стандарты и суждения о самоэффективности, в целом, более абстрактны, чем понятие реакции. Более того, они требуют иных инструментов измерения, и это в конце концов выразилось в отстаивании социально-когнитивными теоретиками права на использование словесных отчетов. В то же время обращение этих исследователей к различным видам элементов не снизило их требований к научной строгости, объективности и измеряемости. Социально-когнитивные теории продолжают делать акцент на понятиях, которые ясны по своему значению и имеют свои определенные способы измерения. В равной степени это справедливо для психологов,

Таблица 15.1. Основные понятия различных теорий и подходов к личности

ТЕОРЕТИК, ТЕОРИЯ или подход	СТРУКТУРА	ПРОЦЕСС	Рост и развитие	ПАТОЛОГИЯ	ИЗМЕНЕНИЕ	КОНКРЕТНЫЙ ПРИМЕР
Фрейд	Оно (Id), Я (Ego), Сверх-Я (Superego); бессознательное, предсознательное, сознательное	Сексуальный и агрессивный инстинкты; тревога и механизмы защиты	Эрогенные зоны; оральная, анальная, фаллическая стадии развития; Эдипов комплекс		Перенос (трансфер); разрешение конфликта; «Где было Оно, должно стать Я»	Маленький Ганс
Роджерс	Я (self); идеальное Я	Самоактуализация; конгруэнтность Я и опыта; неконгруэнтность и защитное искажение опыта, а также его отрицание	Конгруэнтность и самоактуализация либо неконгруэнтность и защита	Защитное сохранение Я; неконгруэнтность Детская сексуальность; фиксация и регрессия; конфликт; симптомы	Терапевтическая атмосфера: конгруэнтность, безусловная позитивная оценка, эмпатическое понимание	Миссис Оук
Подходы к личности со стороны ее черт	Черты	Динамические черты; мотивы, связанные с чертами	Вклады наследственности и среды в детерминацию черт		Нет формальной модели	69-летний мужчина
Подходы теорий научения к личности	Реакция	Классическое обусловливание; инструментальное обусловливание; оперантное обусловливание	Подражание; режимы подкрепления и последовательные приближения	Экстремальные значения черт (например, невротизма) Паттерны приобретенных неадаптивных реакций	Угашение; дифференцировка; контр-обусловливание; позитивное подкрепление; подражание; систематическая десенсилизация; модификация поведения	Питер; реинтерпретация случая Маленького Ганса

Келли	Конструкты	Процессы, направляемые ожиданиями событий	Рост сложности и определенности системы конструктов	Неупорядоченное функционирование системы конструктов	Психологическая перестройка жизни; атмосфера открытых возможностей; терапия фиксированных ролей	Роналд Барретт
Социально-когнитивная теория личности	Ожидания; стандарты; цели; убеждения в самоэффективности	Научение через наблюдение; косвенное обусловливание; самооценочные и саморегуляторные процессы	Социальное научение через наблюдение и через непосредственный опыт; развитие суждений о самоэффективности и стандартов саморегуляции	Паттерны выученных реакций; завышенные стандарты в отношении себя; проблемы с самоэффективностью неадаптивные убеждения; ошибки в	Моделирование; направляемое участие; рост самоэффективности — изменения в иррациональных убеждениях, дисфункциональных	Реинтерпретация случая пилота бомбардировщика
Когнитивные, информационно-процессуальные, подходы к личности	Когнитивные категории и схемы; атрибуции; обобщенные ожидания	Стратегии переработки информации; атрибуции; возможные Я и саморегуляторы	Развитие когнитивных компетентностей, Я-схем, ожиданий, атрибуций	Нереалистичные или процессе переработки информации	Когнитивная терапия мыслей и неадаптивных атрибуциях	Джим

выбирающих когнитивные, информационно-процессуальные, подходы. Эти психологи, зачастую тесно связанные с социально-когнитивной теорией, выделяют такие понятия, как атрибуция и схема, которые фиксируются стандартными научными методами.

Кроме различий по уровню обобщенности отдельных структурных единиц, теории различаются и по своим представлениям о сложности структурной организации личности в целом. Эта сложность может заключаться в количестве элементов, входящих в структуру, а также в наличии *иерархической упорядоченности элементов* по отношению друг к другу. Например, рассмотрим довольно простую структуру, описываемую большинством теоретиков научения. Разных категорий реакций здесь выделяется немного; ничего не говорится о том, что в поведении обычно выражается много элементов одновременно; и есть предубеждение против концепции типов личности, которая подразумевает устойчивую организацию множества различных реакций. Это резко отличается от психоаналитического подхода, который постулирует наличие множества структурных элементов и почти неограниченных возможностей взаимосвязей между ними. Или возьмем подход Келли, который делает возможным существование сложнейшей системы, в которую входит множество конструкторов: главных, второстепенных, подчиняющих себе и подчиняющихся.

Эти различия в степени сложности структуры, возможно, связаны с различиями в значении, которое придается роли структуры в поведении. Понятие структуры, как правило, используется для объяснения стабильности личностных проявлений и согласованности поведения индивида в разное время и в разных ситуациях. Возьмем две крайности: психоаналитическая теория наибольшее значение придает стабильности поведения во времени, в то время как теория научения — нет; психоаналитическая теория подчеркивает согласованность поведения в разных ситуациях, в то время как теория научения — нет. На одном полюсе находится психоаналитическая теория, предусматривающая абстрактные, обобщенные элементы и сложную организацию; на другом полюсе — теория научения, включающая в себя конкретные единицы поведения и обращающая мало внимания на их организацию. Иными словами, здесь, видимо, имеется связь между значимостью роли, которую теория приписывает структуре, и значением, которое придается в этой теории стабильности и согласованности поведения.

Процесс

В нашем изложении теорий личности были определены основные концептуальные подходы, касающиеся причин поведения. Как показано в главе 1, многие теории мотивации делают упор на стремление индивида *«редуцировать»*, т.е. *уменьшить*, или *снять, напряжение*. Побуждение к снятию напряжения отчетливо выделяется психоаналитической теорией и теорией научения, разработанной Халлом (Hull).

По Фрейду, усилия индивида направляются на удовлетворение сексуальных и агрессивных инстинктов и тем самым приводят к снижению напряжения, вызванного этими инстинктами. Согласно Халлу, а также Долларду и

Миллеру, подкрепление связано с удовлетворением первичных и вторичных внутренних побуждений (драйвов) и тем самым со снижением напряжения, вызываемого этими драйвами.

В отличие от теорий мотивации, акцентирующих внимание на стремлении индивида к уменьшению, т.е. к снятию напряжения, теория Роджерса выражает мотивационную модель, согласно которой индивид часто, наоборот, *стремится к напряжению*. Роджерс считает, что индивиды стремятся к самоактуализации, они хотят расти и реализовывать свои внутренние потенциалы даже ценой увеличения напряжения. Однако Роджерс придает немалое значение и третьей мотивационной силе — *согласованности*. Особый вид согласованности, который акцентируется Роджерсом, — это конгруэнтность между Я-концепцией и опытом. Келли, который также придает значение согласованности, выделяет другие существенные переменные. По Келли, важно, чтобы были согласованы между собой личные конструкты, чтобы прогноз событий, сделанный на основе одних конструктов, не отменял прогноза, сделанного на основе других конструктов. Важно также, чтобы прогнозы были согласованы с реальным опытом, иными словами, чтобы события подтверждали систему конструктов и придавали ей достоверность.

Хотя и теория оперантного научения, и социально-когнитивная теория подчеркивают роль подкрепления, однако они не говорят о снижении побуждений, как это делает теория «стимул—реакция» Халла. По Скиннеру, подкрепления воздействуют на вероятность появления реакции, но здесь не идет речь о внутреннем побуждении или о внутреннем напряжении.

В социально-когнитивной теории делается акцент на когнитивных процессах и развитии ожиданий. Подкрепление имеет решающее значение для исполнения, но не для усвоения действий. Ожидания подкреплений и оценочные стандарты направляют и управляют поведением. Таким образом они обеспечивают мотивацию поведения. И наконец, информационно-процессуальные подходы говорят о том, что многие аспекты человеческой деятельности, приписываемые мотивационным факторам, на самом деле легче понять как следствия конкретных когнитивных стратегий или эвристик.

Заметим, что эти мотивационные модели опровергают друг друга только в том случае, если мы предполагаем, что любое поведение строится по одним и тем же принципам мотивации. В случае со структурой нам не обязательно думать, что у индивида есть только влечения, или только Я-концепция, или только личные конструкты. Точно так же и здесь: нам не обязательно считать, что индивид всегда снижает напряжение или всегда стремится к самоактуализации, или всегда ищет внутренней согласованности. Все три модели мотивации могут быть присущи поведению человека. Индивид может в какие-то моменты действовать по принципу снятия напряжения, в другое время заниматься актуализацией своего Я, а в третий момент добиваться когнитивной согласованности. Другая возможность состоит в том, что одномоментно действуют два вида мотивации, но они находятся в конфликте друг с другом. Например, индивид может захотеть освободиться от агрессивных побуждений, ударив кого-нибудь, но при этом он может симпатизировать человеку, о котором идет речь, и воспринимать такое свое поведение как не свойственное соб-

ственному характеру. Третья возможность заключается в том, что два вида мотивации могут сочетаться, поддерживая друг друга. Так, занятия с кем-то любовью могут снимать напряжение, вызванное сексуальными влечениями, выражать или актуализировать Я и в то же время быть действием, согласующимся с Я-концепцией и с предсказаниями, полученными на основе системы конструкторов. Если мы допускаем существование нескольких моделей процесса функционирования личности, задачей психолога становится определение условий, при которых проявляются разные типы мотивации, и тех способов, которыми они могут объединяться, чтобы детерминировать поведение.

Рост и развитие

В главе 1 мы обсуждали факторы, воздействующие на личность: культурные, социальные, классовые, семейные, межличностные, генетические. Ни одна из изученных теорий не уделяет должного внимания всему многообразию причин, влияющих на рост и развитие. Теория черт проделала значительную работу по исследованию влияния наследственности и среды и по изучению возрастных тенденций в развитии личности. Психоаналитическая теория уделяет внимание роли биологических и средовых факторов в развитии личности, но в большинстве случаев эти попытки так и остаются умозрительными. К большому сожалению, Роджерс и Келли очень мало высказывались по этому поводу. И наконец, хотя авторы теории научения много сделали, чтобы исследовать процессы, через которые осуществляются культурное, классовое и семейное влияния, они откровенно пренебрегали биологическими факторами. К тому же до недавнего времени теоретики этого направления были склонны игнорировать важную область, связанную с когнитивным ростом и развитием. Тем не менее именно в этой области когнитивные психологи в настоящий момент добились существенных результатов. Например, Бандура исследовал научение через наблюдение, а Мишел изучал, как у детей вырабатывается способность переносить длительные отсрочки подкрепления. Так как психологи, занимающиеся личностью, все чаще обращают внимание на когнитивные переменные, они получили возможность ввести в орбиту своей работы значительную массу исследований и теорий, посвященных когнитивному развитию.

При обсуждении теоретических идей, затронутых в этой книге, становятся очевидными разногласия между теоретиками по двум вопросам, связанным с развитием. Первый вопрос касается плодотворности понятия стадий развития, а второй — важности раннего опыта для последующего развития. Психоаналитическая теория придает большое значение раннему детству и стадиям развития. Что касается раннего детства, то особое место, согласно этой теории, занимает опыт, полученный внутри семьи. Это контрастирует с теорией черт, которая настаивает на наследственности и на роли индивидуальной («неразделенной») среды ребенка, включая его опыт, полученный вне дома. Психоаналитической ориентации, возможно, противостоит и социально-когнитивная теория с ее критикой стадий развития и гипотезы о том, что личность относительно фиксирована особенностями своего развития в раннем возрасте. Вместо этого сторонники социально-когнитивной теории подчеркивают потенциал

ную возможность различного развития для разных сторон личности и считают, что личность имеет гораздо больше возможностей меняться под влиянием позднего опыта, чем это признавали раньше.

Психопатология

По-разному интерпретируются теоретиками и силы, порождающие психопатологию. Тем не менее понятие конфликта является существенным для большинства подходов. Это особенно очевидно в случае психоаналитической теории. По Фрейду, психопатология имеет место тогда, когда инстинктивные желания Оно (Id) вступают в конфликт с деятельностью Я (Ego). Хотя Роджерс и не заостряет внимание на конфликте, проблему неконгруэнтности вполне можно интерпретировать в терминах конфликта между опытом и Я-концепцией. Теория научения предлагает целый ряд объяснений для психопатологии, и по меньшей мере одно из этих объяснений подчеркивает роль конфликта между приближением и избеганием. И хотя социально-когнитивная теория не акцентирует роль конфликта, мы можем сами подумать о последствиях конфликта целей и о конфликтных убеждениях и ожиданиях. Кроме того, когда когнитивные психологи рассматривают мотивационные аспекты, им приходится признавать потенциальную возможность возникновения конфликта между мотивом проверки правильности представления о себе («самоверификации») и мотивом самовозвеличивания.

Многие вопросы, связанные с психопатологией, остаются без ответа. Например, мы знаем, что культуры различаются по распространенности разных форм психопатологии. Депрессии редко встречаются в Африке, но очень распространены в Соединенных Штатах Америки. Почему? Так называемые конверсионные симптомы, такие, как истерические параличи рук или ног, довольно часто встречались в Европе во фрейдовские времена, но теперь их намного меньше. Почему? Различаются ли психологические трудности, с которыми сталкиваются люди в разных культурах? Или они имеют дело с одними и теми же трудностями, но справляются с ними по-разному? Или просто дело в том, что о некоторых трудностях люди чаще сообщают, чем о других, и культуры различаются по этому соотношению? Если люди в наши дни больше озабочены проблемами идентичности, чем проблемами вины, если они больше интересуются поисками смысла, чем поисками разрядки сексуального напряжения, то каковы будут последствия этого для психоанализа и других теорий личности?

Психопатология находится в центре клинических подходов к личности. Как писал Келли, это главный фокус применимости этих теорий. Тем не менее мы видели, что их интерпретации природы психопатологии могут очень существенно варьировать. Хотя «неклинические» теории личности выводились из наблюдений, не связанных с терапевтической обстановкой, они тоже, тем не менее, признавали важность объяснения психопатологии. Различия между теориями заключаются не в том, предлагают ли они какое-то свое понимание психопатологии или нет, а в том, какое место в теории занимает эта тема и какие параметры при этом акцентируются. Это увлекательное занятие — наблюдать, как каждая теория личности, вооруженная собственным набором структурных эле-

ментов и процессуальных понятий, может приводить к столь разным интерпретациям одних и тех же феноменов.

Изменение

Различное по объему внимание достается и следующим вопросам, касающимся изменения: что изменяется? каковы условия, вызывающие изменение? как протекает изменение? Психоаналитическая теория, акцентирующая изменения в отношениях между сознательным и бессознательным и между Оно и Я, особенно интересуется структурными изменениями. Со структурными изменениями имеет дело и Келли в своем анализе психотерапии как психологической перестройки жизни. В отличие от них Роджерс больше всего озабочен условиями, которые делают изменения вообще возможными. Хотя его исследования тоже касались изменений в структуре личности (например, в расхождении между идеальным Я и Я-концепцией), делалось это с тем, чтобы обзавестись критериями для определения эффективности различных порождающих изменения факторов (например, конгруэнтности, безусловной позитивной оценки, эмпатического понимания). Келли указал на важную роль атмосферы экспериментирования и установки на открытость, однако пока еще проведено мало исследований, позволяющих определить ключевые факторы, влияющие на создание этой атмосферы и формирование установки.

Процесс изменения личности находится в фокусе применимости прежде всего теории научения. Для объяснения широкого диапазона изменений, связанных с многообразием форм психотерапии, используются представления о таких феноменах научения, как угашение реакции, дискриминантное научение, контробусловливание, позитивное подкрепление и подражание. Интересно, что, хотя первоначально понятия теории научения использовались для объяснения эффектов терапии, связанных с другими теориями, позднее на основе этих понятий в рамках теории научения были созданы собственные терапевтические методы.

Хорошей иллюстрацией подобной терапевтической технологии, выросшей из теории, может служить работа Бандуры по моделированию и направляемому участию. Интересно также отметить, что, хотя терапия или психологическое изменение не являются главной задачей социально-когнитивной теории, им придается все большее значение. На самом деле Бандура считает, что продвижение в этой области можно с успехом использовать для проверки и подтверждения теории в целом.

Конечно, между теориями имеются существенные и фундаментальные различия по вопросу о потенциале изменения. На одном полюсе находится психоаналитическая теория, которая говорит о том, что основательно изменить личность очень трудно. Этот взгляд базируется на подчеркивании психоаналитиками роли структуры и раннего опыта. Если структура имеет такое значение и складывается очень рано, это значит, что существенные изменения в более поздние периоды жизни весьма проблематичны. Многие из ранних теоретиков научения (например, Халл, Доллард и Миллер), особенно те, кто пытался связать теорию научения с психоаналитической теорией, тоже были наст-

роены пессимистически в отношении потенциала изменения. Тем не менее более поздние достижения в оперантном научении, социально-когнитивной теории и когнитивной терапии сделали взгляды на изменения более оптимистичными. Эти более поздние теоретики мало значения придавали структуре, и наоборот, возможностям изменить поведение — огромное значение. Эти психологи с их верой в свою способность сформировать поведение путем манипулирования поощрением и наказанием или через изменение убеждений и атрибуций принадлежат другому полюсу, противоположному психоанализу.

При рассмотрении вопроса о том, как люди меняются, мы снова обнаруживаем значительные различия между теориями по тому, какие именно процессы изменения они предпочитают изучать, какие условия изменений акцентируют и изменения в каких аспектах личности выделяют. Некоторые из этих различий отчетливо указывают на конфликтующие и соревнующиеся точки зрения, а другие — представляют собой лишь разные термины для описания одних и тех же процессов. И наконец, некоторые различия могут возникать из-за того, что внимание ученых привлекают разные стороны человека. Разобраться в этом — задача как для студентов, так и для специалистов, выбравших данное поле деятельности.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ, ПСИХОДИАГНОСТИКОЙ И ЭМПИРИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ЛИЧНОСТИ

В разных местах этой книги теория, психодиагностика и исследования рассматривались в отдельности. Тем не менее мы пытались постоянно держать в голове, что они тесно связаны между собой. Действительно, это была сквозная линия, красной нитью проходящая через всю книгу.

В главе 1 теория рассматривалась как попытка собрать и объяснить многообразие фактов с помощью небольшого количества гипотез. В главе 2 обсуждались инструменты, которые используются в психологии личности для систематического наблюдения и измерения особенностей поведения. Очевидно, что исследование включает использование методов диагностики для развития теории и для ее проверки. А как соотносятся между собой теория, диагностика и исследования? Здесь мы можем отметить наличие явной связи между допущениями, являющимися базовыми для той или иной теории, и теми методами диагностики, которые обычно ассоциируются с этими теориями. Например, психодинамическая теория, такая, как психоанализ, ассоциируется с тестом Роршаха; феноменологическая теория, такая, как теория Роджерса, — с интервью и измерением Я-концепции; факторно-аналитическая теория — с психометрическими тестами, теория научения — с объективными тестами; когнитивные теории — с изучением способов переработки информации и упорядочения окружающего мира.

Будут ли одинаковыми полученные наблюдения, если методы измерения, ассоциирующиеся с разными теориями, применить к одному и тому же инди-

виду? Уместно вспомнить притчу о слепых мудрецах и слоне. Каждый мудрец исследовал какую-то часть слона и решил, что понял, что это такое. Никто из них не знал, что это был слон, и каждый пришел на основе своих наблюдений к собственному выводу. Один ощупал хвост и подумал, что это змея, другой ощупал ногу и решил, что это дерево, третий дотронулся до хобота и подумал, что это шланг, а четвертый исследовал тело и подумал, что это стена.

Не ссылаются ли разные теории на разные части одного и того же индивида, не представляет ли каждая из них интересную, хотя и не полную картину целого, и не описывает ли разными словами одни и те же свойства? Или эти теории относятся к совершенно разным индивидам?

СЛУЧАЙ ДЖИМА

Случай Джима дал нам возможность проследить за одним индивидом на протяжении 20 лет и сравнить наблюдения, сделанные с разных теоретических позиций. Давайте сравним результаты, полученные разными тестами и в разное время. А в конце мы можем поинтересоваться собственными впечатлениями Джима о результатах тестирования.

Сравнение данных психодиагностики, полученных на основе разных теоретических подходов

Ряд тем последовательно присутствует в разнообразных тестах, которые предъявлялись Джиму, когда он учился в колледже. Во-первых, все тесты показывают наличие напряжения, неуверенности и тревоги. Во-вторых, они говорят о трудностях в отношениях с женщинами. В-третьих, они свидетельствуют о трудностях в межличностных отношениях, особенно в переживании и выражении теплоты. И наконец, все тесты дружно указывают на ригидность, заторможенность, наличие навязчивых действий и мыслей (компульсивность) и затруднения в проявлении творческого подхода.

В то же время портреты, которые вырисовываются из разных подходов, качественно отличаются один от другого — отличаются и расходятся, хотя не обязательно вступают в конфликт. Например, образы вампиров и «графа Дракулы, сосущего кровь» из теста Роршаха качественно отличаются от самоотчетов Джима о проблемах в межличностных отношениях, а наличие темы садизма в проективных тестах качественно отличается от самоотчетов о проблемах в этой области.

И последнее, важно отметить, что каждое диагностическое средство, похоже, способно ухватить такие аспекты личности Джима, которые могут не вскрываться другими тестами, или оно способно высветить такой аспект его личности, который остается в тени при использовании других тестов. Например, проективные тесты высвечивают некоторые из его конфликтов и защитных механизмов; 16-факторный личностный вопросник вскрывает его соматические жалобы и перепады настроения; а интервью и автобиография — его представление о себе как о глубоком, чувствительном, добром и в основе своей хорошем человеке.

Стабильность и изменения во времени

Мы смогли проследить судьбу Джима на протяжении 20 лет — от внутренне беспокойного студента колледжа, еще не выбравшего себе карьеру, до состоявшегося профессионала, мужа и отца. В течение этого периода мы также могли предъявить ему новые личностные тесты, по мере того как они появлялись в результате теоретических продвижений в области психологии личности. Портрет, который постепенно вырисовывается, свидетельствует о значительной стабильности личности Джима. Двадцать лет спустя сохраняются напряженность-невротизм, проблемы с проявлениями теплоты и нежности, которые ему хотелось бы испытывать, особенно по отношению к жене, и признаки навязчивого поведения, делающие его менее творческим, чем ему хотелось бы.

В то же время произошли и значительные улучшения, которые четко отразились в интервью и в ответах на другие тесты. Через 20 лет Джим стал более счастливым человеком с возросшим чувством самоэффективности в интеллектуальной и социальной сферах и намного меньшей озабоченностью по поводу своей адекватности в сексуальных отношениях. Он стал более способен отстраняться от своих интересов, хотя это все еще дается не без внутренней борьбы. Приближаясь к середине жизни, Джим считает, что движется в правильном направлении и реализует свои цели стать хорошим мужем и отцом и продолжать совершенствовать свои профессиональные навыки.

Созданный портрет оказался одновременно и стабильным, и изменяющимся, продолжением прошлого, но не полным его повторением. Предсказать заранее развитие Джима, по всей вероятности, было бы трудно; в то же время сегодня, когда результат известен, можно посмотреть назад и понять, почему его жизнь сложилась именно так.

Что думает Джим о результатах тестирования

Как Джим воспринимал все эти разнообразные тесты и построенные на их основе характеристики? Джим считал, что проективные тесты очень полезны, поскольку указывают на его конфликты и защитные механизмы, но они, по его мнению, преувеличивали его неуверенность в то время. Он полагал, что феноменологические данные (семантический дифференциал, Реп-тест) рисуют очень точный его портрет того времени, хотя теперь он стал больше осознавать сходство со своей матерью. Кроме того, он считал, что сейчас он не так узко воспринимает людей и окружающий мир и может проявлять больше теплоты. Как и в отношении других подходов, Джим полагал, что исследование черт личности охватило значительную часть того, что было характерно для него в то время и по отношению к чему сегодня произошли изменения. Сейчас он менее неуверен в себе, хотя по-прежнему озабочен тем, нравится ли окружающим, и по-прежнему испытывает резкие перепады настроения.

Как обстоит дело с когнитивно-информационным подходом, который применялся во время последнего сеанса диагностики? Как психолог, Джим имел некоторое общее представление об этом подходе, но детально не был с ним знаком. То есть в каком-то смысле это был новый для него профессиональный опыт. В то же время нужно заметить, что он подходил к результатам тестирования со своей позиции — смеси психодинамического и гуманистического под-

ходов. Вот что он сказал об информационном подходе: «Он улавливает какие-то интересные вещи, но мы с ним скроены по-разному. Безусловно, здесь есть что-то ценное, но я не вижу целостного подхода. Какая-то правда в этом есть, и в отношении меня тоже, но скорее это похоже на голую схему. Она упускает мощь и драматизм жизни».

Что же он в целом думает обо всех этих альтернативных подходах? В общем и целом Джим считает, что различные подходы охватывают различные аспекты его жизни, высвечивая различные аспекты его личности и в то же время улавливая некоторые устойчивые общие темы, по которым обнаруживается полное согласие. Кроме того, он отметил, что разные подходы к терапии могли бы быть полезны для лечения людей разного типа или в качестве разных способов проникновения в личность.

Резюме

Мы не стремились определить, какой из подходов к теории, диагностике и исследованию правильный, а какой — неправильный. Скорее мы заостряли внимание на связях между этими тремя компонентами каждого подхода и на силе и слабости каждого подхода. Похоже, различные аспекты личности Джима изучать было легче или труднее в зависимости от условий и организации исследования и разные средства диагностики давали при этом результаты разной степени точности. Каждый исследовательский подход и каждый диагностический метод, по всей видимости, предназначены внести свой собственный полезный вклад, но также располагают и собственными источниками ошибок и заблуждений. Таким образом, если мы ограничиваемся только одним подходом к исследованию или к диагностике, то, возможно, мы сужаем область наших наблюдений, сводя ее к тем феноменам, которые прямо связаны лишь с одной теоретической позицией. Если же подходить более широко, то мы сможем по достоинству оценить тот вклад, который разные теории, методы исследований и методы диагностики могут внести в наше понимание поведения человека. Подобно Джиму, мы можем согласиться с тем, что каждый подход схватывает что-то важное в человеке, высвечивая различные аспекты его личности и в то же время прослеживая некоторые общие темы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

В определенном смысле каждый человек — психолог. Каждый вырабатывает свой взгляд на человеческую природу и свою стратегию предвидения и прогнозирования событий. Теории и исследования, представленные в этой книге, — это результат стремления многих психологов систематизировать то, что известно о человеческой личности, и обозначить направления дальнейшего проникновения в ее тайны. Мы попытались высветить сходные моменты в том, что старались делать разные психологи, а также обнаружить различия в том, какой способ проведения исследований они считали наилучшим. Хотя психологи как профессиональная группа более четко формулируют свои взгляды на природу человека, чем обычный человек, и хотя их усилия понять и предсказать поведение носят более систематический характер, среди них тоже есть индивидуальные различия. В этой книге мы рассмотрели в деталях теории ряда психологов. Это ведущие теории в

области психологии личности, и хотя это не все теории, они репрезентативны по отношению к разнообразию подходов, заслуживающих изучения.

В этой книге была сделана попытка продемонстрировать, что теория, диагностика и эмпирические исследования связаны друг с другом. В большинстве случаев можно обнаружить соответствие между сущностью предлагаемой теории, типом тестов, используемых для психодиагностики, и проблемами, которые выбираются для исследования. Кроме того, можно утверждать, что предложенные теории личности не следует рассматривать как взаимоисключающие. В сущности, каждая из них представляет собой часть общей картины. Поведение человека подобно очень сложной картинке-головоломке, и рассмотренные теории личности предлагают нам множество возможных кусочков, которые нужно сложить в целое. Хотя некоторые кусочки придется потом отбросить как вовсе не подходящие к данной картинке, а многие так и не удастся пристроить, несомненно, что, когда в конце концов картинка будет сложена, многие из рассмотренных в этой книге кусочков окажутся на месте.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ГЛАВЫ

1. В истории научного прогресса выделяют три различающиеся стадии развития любой науки:
а) стадия раннего развития; б) стадия нормального развития науки, на которой некая общая парадигма, или модель, становится общепринятой; в) стадия научной революции.
2. Все теории личности ищут решения одних и тех же фундаментальных проблем, причем способ решения этих проблем и определяет сущность теории. Эти проблемы — философское представление о человеке; соотношение внешних и внутренних причин поведения; согласованность поведения в разных ситуациях и во времени; единство поведения и понятие Я; понятие бессознательного; взаимоотношения познания, аффекта и внешнего поведения; относительное влияние на поведение прошлого, настоящего и будущего.
3. Все теории личности стремятся упорядочить то, что известно, и способствовать получению знания о том, что еще не известно. Делая это, теории используют понятия, относящиеся к таким областям, как структура, процесс, рост и развитие, психопатология и личностное изменение. Рассмотренные теории можно сравнивать по тем понятиям, которые они акцентируют в каждой из этих категориальных областей (см. табл. 15.1).
4. Снова подчеркнем, что теория, диагностика и эмпирические исследования личности тесно связаны между собой, причем различные наблюдения приводят к различным теориям, которые, в свою очередь, предполагают разный подход к диагностике и исследованию.
5. Мы полагаем, что каждая из теорий, рассмотренных в книге, дает свой кусочек картины сложного целого, каким является личность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

АБА-исследование, или процедура сравнения испытуемого с самим собой [ABA (own-control) research]. Скипнеровский вариант экспериментального метода, при котором один и тот же испытуемый проходит три экспериментальные стадии: (А) исходный период; (Б) введение подкрепляющего стимула с целью изменить частоту конкретных действий; (А) устранение подкрепления и наблюдение за тем, вернется ли частота появления данного действия к первоначальному уровню (к исходному периоду).

Агрессия (по Келли) [Aggression (Kelly)]. В теории личных конструктов активная экспансия системы конструктов человека.

Агрессивный инстинкт (Aggressive instinct). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее влечения, направленные на причинение вреда и страданий или на разрушение.

Анальная личность (Anal personality). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на анальной стадии развития и взаимодействием с миром на языке желания контролировать и властвовать.

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

Аннулирование (отмена) (Undoing). Защитный механизм, при котором магически отменяется (уничтожается) действие или желание, вызывающее тревогу.

Безусловная позитивная оценка (Unconditional positive regard). Термин Роджерса, описывающий принятие другими людьми человека в целом, без всяких условий. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для личностного роста и успешности терапии.

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

Бивариантный метод (Bivariate method). По Кэтгэллу, метод изучения личности, который следует классической схеме эксперимента, манипулируя независимой переменной и наблюдая ее влияние на зависимую переменную.

Бихевиоризм (Behaviorism). Направление в психологии, созданное Уотсоном, которое ограничивает область исследований внешним поведением, доступным наблюдению.

Большая Пятерка (Big Five). Пять обобщенных параметров, составляющих пятифакторную модель: невротизм, экстраверсия, открытость опыту, доброжелательность и сознательность.

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

Вербальный конструкт (Verbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который можно выразить словами.

Внутреннее побуждение (драйв), первичное(ый) (Drive, primary). В теории Халла врожденный внутренний стимул, который активирует поведение, например, побуждение голодом (драйв голода).

Внутреннее побуждение (драйв), вторичное(ый) (Drive, secondary). В теории Халла приобретенный внутренний стимул, усвоенный благодаря ассоциативной связи с удовлетворением первичных побуждений и активирующий поведение (например, тревога).

Внутренние стандарты (Internal standards). Понятие социально-когнитивной теории, показывающее, как поведение мо-

жет регулироваться и сохраняться с помощью усвоенных стандартов подкрепления, которые теперь уже становятся неотъемлемой частью индивида (на этих стандартах базируются, например, чувства гордости и стыда).

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

Возможные Я (Possible selves). Идеи индивида о том, каким он мог бы стать, каким ему хотелось бы стать и каким он боится стать.

Вопросник атрибутивного стиля [Attributional Style Questionnaire (ASQ)]. Вопросник, созданный для измерения атрибуций, касающихся выученной беспомощности, по трем параметрам: интернальные (персонализированные)-экстернальные (универсальные), специфические-глобальные и стабильные—нестабильные.

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

Враждебность (по Келли) [Hostility (Kelly)]. В теории личных конструктов принуждение других к тому, чтобы они вели себя ожидаемым образом, в целях подтверждения системы конструктов, принадлежащих человеку, проявляющему враждебность.

Вторичная диспозиция (Secondary disposition). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в немногих ситуациях.

Вторичный процесс (Secondary process). В психоанализе — форма мышления, которое направляется реальностью и ассоциируется с развитием Я.

Вытеснение (подавление, репрессия) (Repression). Исходный защитный механизм, при котором мысль, идея или желание изгоняются из сознания.

Выученная беспомощность (Learned helplessness). Понятие, введенное Селиг-

меном для характеристики неадекватной пассивности и сниженной мотивации, возникающих в результате повторных столкновений с неконтролируемыми событиями.

Генерализация (Generalization). Возникающая в процессе обусловливания ассоциативная связь реакции со стимулами, похожими на те, на которые первоначально был выработан условный рефлекс.

Генерализованное подкрепление (Generalized reinforcer). В теории оперантного обусловливания Скиннера подкрепление, которое обеспечивает доступ ко многим другим подкреплениям (например, деньги).

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

Главенствующий (главный) конструкт (Superordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более высоком уровне в системе конструктов и тем самым включает в свой контекст другие конструкты.

Глубинная черта (Source trait). В теории Кэттелла — это действия, характеристики которых изменяются совместно, формируя независимый параметр личности, который выявляется в результате факторного анализа.

Грани, или субшкалы (Facets). Грани, или субшкалы, — это более конкретные черты (или компоненты обобщенных черт), которые образуют каждый из пяти факторов Большой Пятерки. Например, шкалы-границ Экстраверсии — это *Уровень активности, Напористость, Поиск сильных ощущений, Позитивные эмоции, Тяга к людям и Теплота*.

Движение за человеческий потенциал (Human potential movement). Группа психологов, наиболее яркими представителями которой являются Роджерс и Маслоу, делающая упор на актуализацию, или реализацию, индивидуального потенциала, включая открытость опыту.

Дисфункциональные ожидания (Dysfunctional expectancies). В социально-ког-

нитивной теории неадаптивные ожидания, касающиеся последствий конкретных действий.

Дисфункциональные самооценки (Dysfunctional self-evaluations). В социально-когнитивной теории неадаптивные самооценки, основанные, как правило, на слишком высоких стандартах для самовознаграждения и являющиеся важными признаками психопатологии.

Дифференцировка (Discrimination). Возникновение в процессе обусловливания различных, дифференцированных реакций на сходные стимулы в зависимости от того, ассоциируется ли данный стимул с удовольствием, болью или нейтральными событиями.

Довербальный конструкт (Preverbal construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который используется, но не может быть выражен словами.

Жетонная экономика (Token economy). Создаваемая согласно идеям скиннеровской теории оперантного научения среда, в которой за требуемое поведение люди вознаграждаются жетонами.

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

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

Знаковый подход (Sign approach). Описанные Мишелом подходы к диагностике, при котором из поведения человека в тестовой ситуации выводятся характеристики его личности в отличие от того, что происходит при непосредственных подходах к диагностике.

Зона, или диапазон, применимости (Range of convenience). В теории личных конструктов, разработанной Келли, те события или феномены, которые охва-

тываются конструктом или системой конструктов.

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

Идиографический подход (Idiographic approach). Подход, акцентируемый Оллпортом, в котором особое внимание уделяется глубокому исследованию жизни индивида и организации личностных переменных у данного конкретного человека.

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

Имплицитная теория личности (Implicit personality theory). Убеждения обычных людей по поводу того, какие характеристики, или черты, личности связаны между собой. Имплицитность состоит в том, что их не делают эксплицитными, т.е. не формулируют явно и они не составляют формальную теорию личности.

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

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

Инструментальное научение (Instrumental learning). В теории «стимул-реакция» усвоение реакций, которые являются средством (инструментом) достижения желаемой ситуации.

Интроверсия (Introversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия-экстраверсия», характеризующийся склонностью к сдержанности, рефлексии, к избеганию шума и риска.

Искажение (Distortion). По Роджерсу, защитный процесс, в котором субъективный опыт изменяется человеком таким

образом, чтобы его можно было ввести в сознание в форме, не расходящейся с Я-концепцией.

Исполнение (Performance). Осуществление усвоенных действий, которое, как считает Бандура, зависит от наград или наказаний в отличие от усвоения новых действий, которое считается независимым от вознаграждения.

Кардинальная черта (Cardinal trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции, столь выдающейся и всепроникающей, что практически в каждом поступке можно проследить ее влияние.

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

Классическое обусловливание (Classical conditioning). Процесс, открытый Павловым, благодаря которому первоначально нейтральный стимул начинает вызывать реакцию из-за своей ассоциативной связи со стимулом, автоматически порождающим ту же самую или похожую реакцию.

Клиенто-центрированная терапия (Client-centered therapy). Термин Роджерса, обозначающий его ранний подход к терапии, при котором установка консультанта — это интерес к тому, как клиент воспринимает и переживает себя и мир.

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

Клинический метод (Clinical method). По Кэттеллу, метод изучения личности, при котором исследователь проявляет интерес к сложным паттернам поведения, как они существуют в реальной жизни, но личностные переменные не оцениваются систематическим образом.

Когнитивная сложность—простота (Cognitive complexity—simplicity). Аспект когнитивного функционирования челове-

ка, определяющийся на одном полюсе использованием множества конструктов, имеющих многообразные связи между собой (сложность), а на другом полюсе — использованием небольшого количества конструктов, имеющих ограниченные связи между собой (простота).

Когнитивная терапия (Cognitive therapy). Подход к терапии, в котором акцент делается на необходимость изменения нереалистического и неадаптивного мышления.

Когнитивная триада (Cognitive triad). Описание когнитивных структур, которые, по Беку, приводят к депрессии и которые включают представление о себе как о неудачнике, представление о мире, как о враждебном, фрустрирующем, и представление о будущем, как мрачном и беспросветном.

Когнитивные компетентности (Cognitive competencies). Способности мыслить определенными способами, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи со способностью к отсрочке удовлетворения.

Компетентности (Competencies). Структурная единица в социально-когнитивной теории, отражающая способность индивида решать проблемы или выполнять задания, необходимые для достижения целей.

Конгруэнтность (Congruence). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие конфликта между восприятием себя и реальным субъективным опытом. Это также одно из трех условий, существенных для личностного роста и успешной терапии.

Конструкт (Construct). В теории Келли способ восприятия, конструирования, или интерпретации, событий.

Конструктивный альтернативизм (Constructive alternativism). Позиция Келли, согласно которой не существует ни объективной реальности, ни абсолютной истины, а есть только альтернативные способы конструирования событий.

Контroversа «человек—ситуация» (Person—situation controversy). Проти-

востояние между психологами, подчеркивающими важность личностных (внутренних) переменных в детерминации поведения, и теми, кто подчеркивает важность ситуативных (внешних) влияний.

Конфликт избегания—приближения (Approach—avoidance conflict). В теории «стимул—реакция» наличие одновременных противоположных побуждений (драйвов) стремиться к объекту и отдаляться от него.

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

Косвенное обусловливание (Vicarious conditioning). Понятие, предложенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого эмоциональные реакции усваиваются в результате наблюдения за эмоциональными реакциями других людей.

Косвенное переживание последствий (Vicarious experiencing of consequences). В социально-когнитивной теории — наблюдение последствий, следующих за поведением других людей, которое влияет на будущее исполнение подобных действий наблюдателем.

Латентная стадия (Latency stage). В теории психоанализа — стадия, следующая за фаллической, на которой происходит снижение сексуальных побуждений и интересов.

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

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

Локус контроля (Locus of control). Понятие Роттера, описывающее генерализованное ожидание, или убеждение, относительно детерминант наград и наказаний.

Локус причинности (Locus of causality). Это параметр в схеме каузальной атрибуции, разработанной Вайнером (Wei-

ner), связанный с тем, как человек воспринимает причины событий — как идущие изнутри (внутренние, интернальные) или как идущие извне (внешние, экстернальные). Два других каузальных параметра — это *стабильность (stability)* (стабильные—нестабильные причины) и *управляемость (controllability)* (события воспринимаются как управляемые либо как неуправляемые).

Микроаналитическое исследование (Microanalytic research). Предложенная Бандурой исследовательская стратегия для изучения самоэффективности, при которой фиксируются не глобальные, а конкретные суждения человека о самоэффективности.

Моделирование (Modeling). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса воспроизводства действий, усваиваемых в результате наблюдения за другими людьми.

Мультивариантный метод (Multivariate method). По Кэттеллу, предпочитаемый им метод изучения личности, при котором одновременно исследуются взаимоотношения между множеством переменных.

Надежность (Reliability). Величина, которая определяет, в какой степени наблюдения стабильны, заслуживают доверия и воспроизводимы.

Направляемое участие (Guided participation). Подход к терапии, принятый в социально-когнитивной теории, при котором человеку помогают в воспроизведении моделируемого поведения.

Научение через наблюдение (Observational learning). Понятие, введенное Бандурой для обозначения процесса, посредством которого люди в результате простого наблюдения усваивают формы поведения других людей, называемых моделями.

Неадаптивная реакция (Maladaptive response). Согласно скиннеровской теории психопатологии, усвоение реакции, которая неадаптивна или неприемлема для людей, окружающих индивида в данных обстоятельствах.

Невротизм (Neuroticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый

стабильностью и низкой тревожностью на одном полюсе и нестабильностью и высокой тревожностью — на другом.

Неконгруэнтность (Incongruence). Понятие, введенное Роджерсом и описывающее расхождение или конфликт между воспринимаемым Я и реальным субъективным опытом.

Непосредственные внешние последствия (Direct external consequences). В социально-когнитивной теории — внешние события, которые следуют непосредственно за поведением и влияют на будущее исполнение; их надо отличать от косвенных последствий и самопродуцируемых последствий.

Непосредственный подход (Sample approach). Описанные 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.

Непроницаемый конструкт (Impermeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который не позволяет вводить в него новые элементы.

Ожидания (Expectancies). В социально-когнитивной теории то, что, как индивид предвидит, произойдет в результате конкретных действий в конкретных ситуациях (предвосхищаемые последствия).

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

Оперантное обусловливание (Operant conditioning). Термин Скиннера, описывающий процесс, посредством которого характеристики реакции детерминируются последствиями этой реакции.

Операнты (Operants). В теории Скиннера действия, которые появляются (генерируются), не будучи специально связаны с какими-либо предшествующими (побуждающими) стимулами, и изучаются в связи с подкрепляющими событиями, следующими за этими действиями.

Оральная личность (Oral personality).

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

Оральная стадия (Oral stage). Понятие, введенное Фрейдом и обозначающее период жизни, в течение которого основным центром возбуждения, или напряжения, является область рта.

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

Отсрочка удовлетворения (Delay of gratification). Откладывание удовольствия до оптимального или подходящего момента; понятие, особенно подчеркиваемое в социально-когнитивной теории в связи с саморегуляцией.

Первичный процесс (Primary process). В психоанализе — форма мышления, которое не управляется логикой или реальностью, а обнаруживается в сновидениях и других проявлениях бессознательного.

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

Периферический (второстепенный) конструкт (Peripheral construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который не является основным для системы конструктов и который можно изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

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

Поведенческая диагностика (Behavioral assessment). Акцент в диагностике на специфические действия, которые связаны с определенными ситуативными характеристиками (например, ABC-подход).

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

Поведенческий дефицит (Behavior deficit). Согласно скиннеровской теории психопатологии, результат неусвоения человеком адаптивной реакции.

Поведенческие автографы (Behavioral Signatures). Отличительные индивидуальные профили ситуативно-поведенческих связей.

Поведенческие компетентности (Behavioral competencies). Способности действовать определенным образом, особенно подчеркиваемые в социально-когнитивной теории в связи с исполнением действий, например, при отсрочке удовлетворения.

Поверхностная черта (Surface trait). В теории Кэттелла — это действия, которые кажутся связанными, но на самом деле их характеристики возрастают и уменьшаются независимо друг от друга.

Податливость (Loosening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование одного и того же конструкта для самых разнообразных прогнозов.

Подводный (скрытый) конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который в принципе когда-нибудь может быть выражен словами, но в данный момент либо один, либо оба полюса конструкта не вербализуются.

Подкрепление (Reinforcer). Событие (стимул), которое следует за реакцией и повышает вероятность ее появления.

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

Подражательное поведение (Imitation). Поведение, которое усваивается благодаря наблюдению за другими. По С—Р-теории, оно возникает благодаря тому, что человека вознаграждают за копирование чужого поведения. Например, дети воспроизводят поведение своих родителей и затем получают вознаграждение.

Подсознательное восприятие (Subception). Подчеркиваемый Роджерсом процесс, в ходе которого стимул воспринимается, не попадая в сознание.

Подчиненный конструкт (Subordinate construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который находится на более низком уровне в системе конструктов и тем самым включается в контекст другого (главствующего) конструкта.

Позитивная оценка, потребность в ней (Positive regard, need for). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее потребность в тепле, симпатии, уважении и принятии со стороны других людей.

Полюс контраста (Contrast pole). В теории личных конструктов, разработанной Келли, контрастный полюс — это то, в чем третий элемент воспринимается как отличный от двух других элементов, использованных для формирования полюса сходства.

Полюс сходства (Similarity pole). В теории личных конструктов, разработанной Келли, полюс сходства конструкта — это то, в чем два элемента воспринимаются как похожие.

Последовательное приближение (Successive approximation). В теории оперантного обусловливания Скиннера выработка сложных действий с помощью подкрепления действий, которые постепенно все больше становятся похожими на ту окончательную форму поведения, которую предполагается получить.

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

Привычка (Habit). В теории Халла ассоциативная связь между стимулом и реакцией.

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

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

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

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

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

Проницаемый конструкт (Permeable construct). В системе личных конструктов, описываемой Келли, конструкт, который позволяет вводить в него новые элементы.

Прототип (Prototype). Сочетание характеристик, которое лучше всего иллюстрирует принадлежность предмета или явления к определенной категории. Прототип представляет собой идеальный тип, так что члены данной категории не обязательно должны обладать всеми характеристиками прототипа.

Процесс (Process). Понятие теории личности, которое указывает на мотивационные аспекты личности.

Психотизм (Psychoticism). В теории Айзенка параметр личности, определяемый склонностью к одиночеству и нечувстви-

тельностью (несенситивностью) к людям на одном полюсе и к усвоению норм и обычаев и к проявлению заботы о людях — на другом.

Пятифакторная модель (Five-factor model). Формирующийся консенсус среди исследователей черт в отношении того, что существует пять базовых параметров, или факторов, для описания всех черт личности человека.

Растягивание (Dilation). В теории личных конструктов, разработанной Келли, расширение системы конструктов для охвата большего количества явлений.

Рационализация (Rationalization). Защитный механизм, при котором дается приемлемая причина для неприемлемого мотива или действия.

Рационально-эмотивная терапия [Rational-emotive therapy (RET)]. Терапевтический подход, разработанный Альбертом Эллисом; акцентирует внимание на изменении иррациональных убеждений, имеющих деструктивные эмоциональные и поведенческие последствия.

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

Режим подкрепления (Schedule of reinforcement). В теории оперантного обусловливания Скиннера процент и интервал подкрепления реакций (например, режим подкрепления определенной доли реакций и режим подкрепления через определенные интервалы времени).

Репертуарный тест ролевых конструктов (Rep-тест) [Role Construct Repertory Test (Rep test)]. Тест, разработанный Келли для определения используемых человеком конструктов, связей между конструктами и того, как конструкты применяются к оценке конкретных людей.

Реципрокный детерминизм (Reciprocal determinism). Взаимные влияния переменных друг на друга (например, Бандура отмечает, что личностные и средовые факторы постоянно переплетаются и воздействуют друг на друга).

Роль (Role). Поведение, которое считается должным, соответствующим положению или статусу человека в обществе. Роль выделена Кэттэллом как одна из переменных, которые ограничивают влияние на поведение личностных переменных в сравнении с ситуативными.

Самоактуализация (Self-actualization). Фундаментальная тенденция организма актуализировать, сохранять и развивать себя. Понятие, особо выделяемое Роджерсом и другими представителями движения за человеческий потенциал.

Самооценка (Self-esteem). Оценка человеком самого себя или его суждение о собственной ценности.

Самоподкрепление (Self-reinforcement). В социально-когнитивной теории процесс, посредством которого индивиды вознаграждают самих себя; он включает самооценочные реакции, такие, как похвала или вина. Подобные процессы самоподкрепления особенно важны для саморегуляции поведения на больших временных интервалах.

Самопродуцируемые последствия (Self-produced consequences). В социально-когнитивной теории — последствия поведения, которые внутренне продуцируются самим индивидом и играют жизненно важную роль в саморегуляции и самоконтроле.

Саморегуляторы (Self-guides). Стандарты, касающиеся Я, которым индивид считает нужным соответствовать. Они складываются в результате раннего опыта научения и имеют важные эмоциональные последствия.

Саморегуляция (Self-regulation). Понятие, введенное Бандурой для описания процесса, посредством которого человек регулирует свое собственное поведение.

Самозффективность (Self-efficacy). В социально-когнитивной теории представление индивида о своей способности справляться с конкретными ситуациями.

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

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

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

Сентимент (Sentiment). Понятие, введенное Кэттэллом для обозначения паттернов поведения, детерминированных средой, которые выражаются в аттитюдах (т.е. в оценках и готовностях действовать в определенном направлении) и связаны с лежащими в их основе эргами (т.е. с врожденными биологическими влечениями).

Сжатие (Constriction). В теории личностных конструктов, разработанной Келли, сужение системы конструктов с целью минимизировать несовместимости.

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

Систематическая десенсилизация (Systematic desensitization). Техника поведенческой (бихевиоральной) терапии, при которой на стимул, первоначально вызывавший тревогу, вырабатывается конкурирующая с ней реакция (реакция релаксации).

Ситуативная специфичность (Situational specificity). Акцент на том, что поведение меняется в зависимости от ситуации, в отличие от теории черт, утверждающей, что поведение в различных ситуациях обладает внутренней согласованностью.

Согласованность (внутренняя согласованность) Я (Self-consistency). Понятие, введенное Роджерсом и выражающее отсутствие у человека конфликта между различными образами себя.

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

Состояние (State). Изменения настроения и эмоций (например, тревожность, депрессия, усталость), которые, по мнению Кэттэлла, могут влиять на поведение человека в данный момент. Кэттэлл считает, что диагностика одновременно и черты, и состояния позволяет предсказывать поведение.

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

Страх (по Келли) [Fear (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, страх появляется, когда в систему конструктов человека должен войти новый конструкт.

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

Стресс (Stress). Впечатление человека, что обстоятельства превосходят его ресурсы и угрожают его благополучию. С точки зрения Лазаруса, стресс предполагает две стадии когнитивной оценки — первичную и вторичную.

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

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

Суждения о самоэффективности (Self-efficacy judgments). В социально-когнитивной теории ожидания человека в отношении своей способности выполнять конкретные действия в данной ситуации.

Суперфактор (Superfactor). Фактор более высокого порядка, или вторичный фактор, представляющий собой более высокий уровень организации черт, чем исходные факторы, полученные из первичных данных.

Схема (Schema). Когнитивная структура, которая организует информацию и тем самым оказывает влияние на то, как мы воспринимаем последующую информацию и как реагируем на нее.

Сценарий (Script). Последовательности, или паттерны, действий, считающиеся уместными, подобающими, в данной ситуации.

Теория роста (Incremental theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства податливы и могут меняться.

Теория фиксированного целого (Entity theory). Понятие, предложенное Двек и обозначающее убеждения человека в том, что личностные свойства фиксированы и не поддаются изменениям.

Терапия фиксированных ролей (Fixed-role therapy). Разработанная Келли техника терапии, которая предлагает людям разыгрывать сценарии или роли, побуждая их тем самым вести себя по-новому и воспринимать себя в новом свете.

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

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

Тревога (Anxiety). Эмоция, выражающая чувство надвигающейся опасности или нависшей угрозы. Согласно теории личных конструктов, разработанной Келли, тревога переживается, когда человек узнаёт, что его система конструктов не приложима к воспринимаемым событиям.

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

Тренинг вакцинации против стресса (Stress inoculation training). Процедура, разработанная Мейхенбаумом для тренировки способности индивида справляться со стрессом.

Угашение (Extinction). Постепенное ослабление ассоциативной связи между

стимулом и реакцией; при классическом обусловливании это происходит из-за того, что за условным стимулом больше не следует безусловный стимул, а при оперантном обусловливании — из-за того, что за реакцией больше не следует подкрепление.

Угроза (по Келли) [Threat (Kelly)]. Согласно теории личных конструктов, угроза появляется, когда человек осознает неотвратимость обширных изменений в своей системе конструктов.

Усвоение (Acquisition). Научение новым действиям, которое, как считает Бандура, не зависит от вознаграждения, в отличие от исполнения действий, которое, как он считает, зависит от вознаграждения.

Условная эмоциональная реакция (Conditioned emotional reaction). Термин, предложенный Уотсоном и Рейнер и обозначающий выработку эмоциональной реакции на первоначально нейтральный стимул, как в случае страха маленького Альберта перед крысами.

Утопленный конструкт (Submerged construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который когда-то мог быть выражен словами, но в настоящий момент либо один полюс, либо оба полюса конструкта не могут быть вербализованы.

Факторный анализ (Factor analysis). Статистический метод для определения совокупностей тех переменных или тех тестовых реакций, которые увеличиваются и уменьшаются совместно. Применяется при разработке личностных тестов и при построении некоторых теорий личностных черт (например, теорий Кэттелла, Айзенка).

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

Фаллический характер (Phallic character). Введенное Фрейдом понятие о типе личности, который характеризуется фиксацией на фаллической стадии развития и

стремлением к успеху в соперничестве с другими.

Феноменальное поле (Phenomenal field). Способ, которым индивид воспринимает и переживает свой мир.

Феноменология (Phenomenology). Направление в психологии, которое фокусирует внимание на том, как человек воспринимает и переживает окружающий мир и собственное Я.

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

Фиксированность (Tightening). В теории личных конструктов, разработанной Келли, использование конструктов, чтобы делать один и тот же прогноз независимо от обстоятельств.

Фокус применимости (Focus of convenience). В теории личных конструктов, разработанной Келли, те события или феномены, которые лучше всего охватываются конструктом или системой конструктов.

Формирование противоположной реакции (Reaction formation). Защитный механизм, при котором осуществляется реакция, противоположная неприемлемому побуждению.

Фундаментальная лексическая гипотеза (Fundamental lexical hypothesis). Гипотеза о том, что со временем наиболее важные индивидуальные различия в человеческих взаимодействиях были закодированы в виде отдельных слов в естественном языке.

Функциональная автономия (Functional autonomy). Введенное Оллпортом понятие, фиксирующее тот факт, что мотив может стать независимым от своих причин. В частности, мотивы у взрослых могут стать независимыми от более ранней мотивации, лежащей в их основе, — от стремления к снятию напряжения.

Функциональный анализ (Functional analysis). В бихевиористских подходах, особенно в скиннеровском, идентификация стимулов среды, которые управляют поведением.

Целевые действия (целевые реакции) [Target behaviors (target responses)]. В поведенческой диагностике идентификация конкретных действий, которые нужно наблюдать и измерять в связи с конкретными событиями, происходящими в окружающей среде.

Цели (Goals). В социально-когнитивной теории желаемые события будущего, которые мотивируют человека на протяжении длительного времени и дают ему силы преодолевать сиюминутные влияния.

Центральная черта (Central trait). Понятие, введенное Оллпортом для обозначения диспозиции вести себя определенным образом в достаточно широком диапазоне ситуаций.

Центральный (ядерный) конструкт (Core construct). В теории личных конструктов, разработанной Келли, конструкт, который является основным для системы конструктов индивида и который нельзя изменить без серьезных последствий для всей остальной системы.

Черта (Trait). Диспозиция (склонность) вести себя определенным образом, которая проявляется в поведении человека в широком спектре ситуаций.

Черты способностей, темперамента и динамические черты (Ability, temperament, and dynamic traits). В теории Кэттелла эти категории черт охватывают основные аспекты личности.

Широта диапазона (Bandwidth). Понятие, обозначающее спектр явлений, которые охватываются теорией.

Шкала Интернальности—Экстернальности (И—Э-шкала, или шкала внутреннего—внешнего локусов контроля) [Internal—External (I-E) Scale]. Личностная шкала, разработанная Роттером для измерения того, в какой степени у человека развито убеждение, что он контролирует события, происходящие в его жизни (интернальный локус контроля), в противоположность убеждению, что жизненные события — это результат внешних факторов, таких, как случай, везение или судьба (экстернальный локус контроля).

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

Экзистенциализм (Existentialism). Подход к пониманию людей и проведению терапии, связанный с движением за человеческий потенциал. Он акцентирует внимание на феноменологии и стремлениях, внутренне присущих человеческому существованию. Является производной частью более общего философского направления.

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

Экстраверсия (Extraversion). В теории Айзенка один из полюсов параметра личности «интроверсия—экстраверсия», характеризующийся склонностью к общительности, дружелюбию, импульсивности и риску.

Эмпатическое понимание (Empathic understanding). Термин Роджерса, описывающий способность субъекта воспринимать опыт, чувства и их значение с точки зрения другого человека. Одно из трех терапевтических условий, имеющих существенное значение для успеха терапии.

Энергетическая система (Energy system). Представление Фрейда о личности, предполагающее взаимодействие различных сил (например, влечений, инстинктов), или источников энергии.

Эрг (Erg). Понятие, введенное Кэттеллом для обозначения врожденных биологических влечений, которые дают поведению исходную мотивирующую энергию.

Эрогенные зоны (Erogenous zones). По Фрейду, это те части тела, которые являются источниками напряжения, или возбуждения.

Эффекты ожиданий экспериментатора (Experimenter expectancy effects). Непреднамеренные влияния со стороны

экспериментатора, которые подталкивают испытуемых к реакции, соответствующей гипотезе экспериментатора.

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

Я-концепция (Self-concept). Перцептивные образы и значения, связанные с тем, что обозначается словами «сам» (self), «меня» (me) или «Я» (I).

Я-схемы (Self-schemas). Когнитивные обобщения относительно самого себя, сделанные на основании прошлого опыта; они организуют процесс переработки информации, связанной с Я, и направляют его.

АВС-диагностика (ABC assessment). Выделение в процессе поведенческой диагностики событий, предшествующих (А — antecedent) поведению, самого поведения (В — behavior) и его последствий (С — consequences); функциональный анализ поведения, включающий идентификацию условий среды, которые управляют конкретными действиями.

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

В теории Кэттелла — это данные, взятые из жизни, относящиеся либо к поведению в повседневных жизненных ситуа-

циях, либо к оценкам такого поведения внешними наблюдателями.

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

ОCEAN. Слово, составленное из первых букв пяти базовых черт личности: Openness (Открытость опыту), Conscientiousness (Сознательность), Extraversion (Экстраверсия), Agreeableness (Доброжелательность) и Neuroticism (Невротизм).

ОТ-данные (OT-data). В теории Кэттелла — объективные данные, или информация о личности, полученная из наблюдений за поведением в миниатюрных ситуациях.

Q-данные (Q-data). В теории Кэттелла — это данные о личности, полученные из вопросника.

Q-сортировка (Q-sort). Метод психодиагностики, в ходе применения которого испытуемый сортирует суждения по категориям в соответствии с нормальным распределением. Применялся Роджерсом как инструмент определения высказываний, характеризующих Я-концепцию и идеальное Я.

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

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

ЛИТЕРАТУРА

ABRAMSON, L. Y., GARBER, J., & SELIGMAN, M. E. P. (1980). Learned helplessness in humans: An attributional analysis. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness* (pp. 3-37). New York: Academic Press.

ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P., & TEASDALE, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49—74.

ADAMS-WEBBER, J. R. (1979). *Personal construct theory: Concepts and applications*. New York: Wiley.

ADAMS-WEBBER, J. R. (1982). Assimilation and contrast in personal judgment: The dichotomy corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 96—112). New York: Praeger.

ADER, R., & COHEN, N. (1993). Psychoneuroimmunology: Conditioning and stress. *Annual Review of Psychology*, 44, 53-85.

AHADI, S., & DIENER, E. (1989). Multiple determinants and effect size. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 398—406.

AINSWORTH, M.D.S., & BOWLBY, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333—341.

ALEXANDER, F., & FRENCH, T. M. (1946). *Psychoanalytic therapy*. New York: Ronald.

ALLPORT, F. H., & ALLPORT, G. W. (1921). Personality traits: Their classification and measurement. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 16, 1-40.

ALLPORT, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

ALLPORT, G. W. (1958). What units shall we employ? In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 239-260). New York: Holt, Rinehart & Winston.

ALLPORT, G. W. (1967). Autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 1—26). New York: Appleton-Century-Crofts.

ALLPORT, G. W., & ODBERT, H. S. (1936). Traitnames: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47 (Whole No. 211).

AMERICAN PSYCHOLOGICAL SOCIETY OBSERVER, The accuracy of recovered memories. July 1992, p. 6.

ANDERSEN, B. L., & CYRANOWSKI, J. M. (1994). Women's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1079-1100.

ANDERSEN, S. M., & BAUM, A. (1994). Transference in interpersonal relations: Inferences and affect based on significant-other representations. *Journal of Personality*, 62, 459-498.

ANGELOU, M. (1993). *Wouldn't take nothing for my journey now*. Toronto, Canada: Random House.

APA ETHICAL PRINCIPLES OF PSYCHOLOGISTS. (1981). *American Psychologist*, 36, 633-638.

APA MONITOR. (1982). The spreading case of fraud, 13, 1.

APA MONITOR. (1990). The risk of emotion suppression, July 14.

ARONSON, E., & METTEE, D. R. (1968). Dishonest behavior as a function of different levels of induced self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 121-127.

AYLLON, T., & AZRIN, H. H. (1965). The measurement and reinforcement of behavior of psychotics. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 8, 357—383.

BALAY, J., & SHEVRIN, H. (1988). The subliminal psychodynamic activation method. *American Psychologist*, 43, 161—174.

BALAY, J., & SHEVRIN, H. (1989). SPA is subliminal, but is it psychodynamically activating? *American Psychologist*, 44, 1423—1426.

- BALDWIN, A., CRITELLI, J. W., STEVENS, L. C., & RUSSEL, S. (1986). Androgyny and sex role measurement: A personal construct approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1081-1088.
- BALDWIN, A. L. (1949). The effect of home environment on nursery school behavior. *Child Development*, 20, 49-61.
- BANAJI, M., & PRENTICE, D. A. (1994). The self in social contexts. *Annual Review of Psychology*, 45, 297-332.
- BANDURA, A. (1965). Influence of model's reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 589-595.
- BANDURA, A. (1971). Psychotherapy based upon modeling principles. In A. E. Bergin & S. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 653-708). New York: Wiley.
- BANDURA, A. (1972). *The process and practice of participant modeling treatment*. Paper presented at the Conference on the Behavioral Basis of Mental Health, Ireland.
- BANDURA, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37, 122-147.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- BANDURA, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.
- BANDURA, A. (1989a). Social cognitive theory. *Annals of Child Development*, 6, 1-60.
- BANDURA, A. (1989b). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 19-85). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BANDURA, A. (1989c). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- BANDURA, A. (1990). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 69-164.
- BANDURA, A. (1992). Self-efficacy mechanism in psychobiologic functioning. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*, (pp. 335-394). Washington, D.C.: Hemisphere.
- BANDURA, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge.
- BANDURA, A., & ADAMS, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Theory and Research*, 1, 287-310.
- BANDURA, A., ADAMS, N. E., & BEYER, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- BANDURA, A., & BARAB, P. G. (1971). Conditions governing nonreinforced imitation. *Developmental Psychology*, 5, 244-255.
- BANDURA, A., BLACHARD, E. B., & RITTER, B. J. (1967). *The relative efficacy of modeling therapeutic approaches for producing behavioral, attitudinal and affective changes*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- BANDURA, A., & CERVONE, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effect of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- BANDURA, A., GRUSEC, J. E., & MENLOVE, F. L. (1967). Some social determinants of self-monitoring reinforcement systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 449-455.
- BANDURA, A., & KUPERS, C. J. (1964). Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 1-9.
- BANDURA, A., & MENLOVE, F. L. (1968). Factors determining vicarious extinction of avoidance behavior through symbolic modeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 99-108.
- BANDURA, A., & MISCHEL, W. (1965). Modification of self-imposed delay of reward

- through exposure to live and symbolic models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 698-705.
- BANDURA, A., REESE, L., & ADAMS, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of different levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- BANDURA, A., & ROSENTHAL, T. L. (1966). Vicarious classical conditioning as a function of arousal level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 54-62.
- BANDURA, A., ROSS, D., & ROSS, S. (1963). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 3-11.
- BANDURA, A., & SCHUNK, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- BANNISTER, D. (1962). The nature and measurement of schizophrenic thought disorder. *Journal of Mental Science*, 108, 825-842.
- BARGH, J. A., & TOTA, M. E. (1988). Context-dependent automatic processing in depression: Accessibility of negative constructs with regard to self but not others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 925-939.
- BARLOW, D. H. (1991). Disorders of emotion. *Psychological Inquiry*, 2, 58-71.
- BARON, R. A. (1987). Outlines of a grand theory. *Contemporary Psychology*, 32, 413-415.
- BARRICK, M. R., & MOUNT, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- BARRON, F. (1953). An ego-strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 327-333.
- BARTHOLOMEW, K., & HOROWITZ, L. K. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- BASEN-ENGQUIST, K. (1994). Evaluation of theory-based HIV prevention intervention in college students. *AIDS Education and Prevention*, 6, 412-424.
- BAUMEISTER, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, 91, 3-26.
- BAUMEISTER, R. F. (Ed.) (1991). *Escaping the self*. New York: Basic Books.
- BECK, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 2-27.
- BECK, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- BECK, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368-375.
- BECK, A. T. (1993). Cognitive therapy: Past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 194-198.
- BECK, A. T., FREEMAN, A., & ASSOCIATES. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- BECKA, T., WRIGHT, F. D., NEWMAN, C D., & LIESE, B. S. (1993). *Cognitive therapy of drug abuse*. New York: Guilford Press.
- BENET, V. , & WALLER, N. G. (1995). The Big Seven factor model of personality description: Evidence for its cross-cultural generality in a Spanish sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 701-718.
- BENJAMIN, J., LIN, L, PATTERSON, C, GREENBERG, B. D., MURPHY, D. L, & HAMER, D. H. (1996). Population and familial association between the D4 dopamine receptor gene and measures of novelty seeking. *Nature Genetics*, 12, 81-84.
- BERKOWITZ, L., & DONNERSTEIN, E. (1982). External validity is more than skin deep. *American Psychologist*, 37, 245-257.
- BERSCHIED, E. (1992). A very personal view of person perception. *Psychological Inquiry*, 1992, 2

- BIERI, J. (1953). Changes in interpersonal perceptions following social interaction. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 61—66.
- BIERI, J. (1986). Beyond the grid principle. *Contemporary Psychology*, 31, 672-673.
- BIERI, J., ATKINS, A., BRIAR, S., LEAMAN, R. L., MILLER, H., & TRIPOLDI, T. (1966). *Clinical and social judgment*. New York: Wiley.
- BLOCK, J. (1977). Advancing the psychology of personality: Paradigmatic shift or improving the quality of research? In D. Magnusson & N. Endler (Eds.), *Personality at the crossroads* (pp. 37-64). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BLOCK, J. (1993). Studying personality the long way. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time*, (pp. 9—41). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- BLOCK, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117, 187-215.
- BLOCK, J. H., & BLOCK, J. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior: In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognitive, affect, and social relations: The Minnesota symposium in child psychology* (pp. 39—101). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BLOCK, J. & ROBINS, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909-923.
- BONARIUS, H., HOLLAND, R., & ROSENBERG, S. (Eds.) (1981). *Personal construct psychology. Recent advances in theory and practice*. London: Macmillan.
- BOND, M. H. (1994). Trait theory and cross-cultural studies of person perception. *Psychological Inquiry*, 5, 114-117.
- BORGATTA, E. F. (1968). Traits and persons, In E. F. Borgatta & W. F. Lambert (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 510-528). Chicago: Rand McNally.
- BOUCHARD, T. J., Jr., LYKKEN, D. T., MCGUE, M., SEGAL, N. L., & TELLEGEN, A. (1990). Sources of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250, 223-250.
- BOUTON, M. E. (1994). Context, ambiguity, and classical conditioning. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 49—53.
- BRAMEL, D., & FRIEND, R. (1981). Hawthorne, the myth of the docile worker, and the class bias in psychology. *American Psychologist*, 36, 867—878.
- BRETHERTON, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759—775.
- BREWIN, C R. (1989). Cognitive change processes in psychotherapy. *Psychological Review*, 96, 379-394.
- BREWIN, C R. (1996). Theoretical foundations of cognitive-behavior therapy for anxiety and depression. *Annual Review of Psychology*, 47, 33—57.
- BRIGGS, S. R. (1989). The optimal level of measurement for personality constructs. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 246-260). New York: Springer-Verlag.
- BRODY, N. (1988). *Personality: In search of individuality*. New York: Academic Press.
- BROWN, I. B., JR., & INOUE, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- BROWN, J. D., & MCGILL, K. L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1103-1110.
- BROWN, N. O. (1959). *Life against death*. New York: Random House.
- BRUNER, J. S. (1956). You are your constructs. *Contemporary Psychology*, 1, 355-356.
- BURGER, J. M., & COOPER, H. M. (1979). The desirability of control. *Motivation and Emotion*, 3, 381-387.

- BUSS, A. H. (1988). *Personality: Evolutionary heritage and human distinctiveness*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- BUSS, A. H. (1989). Personality as traits. *American Psychologist*, 44, 1378-1388.
- BUSS, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 42, 459-492.
- BUSS, D. M. (1995). Evolutionary psychology: A new paradigm for psychological science. *Psychological Inquiry*, 6, 1-30.
- BUSS, D. M., & CRAIK, K. H. (1983). The act frequency approach to personality. *Psychological Review*, 90, 105-126.
- CAMPBELL, J. B., & HAWLEY, C. W. (1982). Study habits and Eysenck's theory of extroversion—introversion. *Journal of Research in Personality*, 16, 139—146.
- CAMPBELL, J. D., & LAVALLEE, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 3—20). New York: Plenum.
- CANTOR, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735—750.
- CANTOR, N. & HARLOW, R. E. (1994). Personality, strategic behavior, and daily-life problem solving. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 169-172.
- CANTOR, N. & KIHLMSTROM, J. F. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- CANTOR, N., MISCHER, W., & SCHWARTZ, J. C (1982). A prototype analysis of psychological situations. *Cognitive Psychology*, 14, 45—77.
- CANTOR, N., & ZIRKEL, S. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 135-164). New York: Guilford Press.
- CARLSON, R. (1971). Where is the person in personality research? *Psychological Bulletin*, 75, 203-219.
- CARNELLEY, K. B., PIETROMONACO, P. R., & JAFFE, K. (1994). Depression, working models of others, and relationships functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 127-140.
- CARTWRIGHT, D. S. (1956). Self-consistency as a factor affecting immediate recall. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52, 212-218.
- CASPI, A., & BEM, D. J. (1990). Personality continuity and change across the life course. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 549-575). New York: Guilford Press.
- CATTELL, R. B. (1959). Foundations of personality measurement theory in multivariate expressions. In B. M. Bass & I. A. Berg (Eds.), *Objective approaches to personality assessment* (pp. 42-65). Princeton, N. J.: Van Nostrand.
- CATTELL, R. B. (1963a). Personality, role, mood, and situation perception: A unifying theory of modulators. *Psychological Review*, 70, 1—18.
- CATTELL, R. B. (1963b). The nature and measurement of anxiety. *Scientific American*, 208, 96-104.
- CATTELL, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore: Penguin.
- CATTELL, R. B. (1979). *Personality and learning theory*. New York: Springer.
- CATTELL, R. B. (1983). *Structured personality learning theory*. New York: Praeger.
- CATTELL, R. B. (1985). *Human motivation and the dynamic calculus*. New York: Praeger.
- CATTELL, R. B. (1990). Advances in Cattellian personality theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 101-110). New York: Guilford Press.
- CERVONE, D., & SCOTT, W. D. (1995). Self-efficacy theory of behavioral change: Foundations, conceptual issues, and therapeutic implications. In W. O'Donohue & L. Krasner (Eds.), *Theories in behavior therapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- CERVONE, D., & WILLIAMS, S. L. (1992). Social cognitive theory and personality. In G. Caprara & G. L. Van Heck (Eds.), *Modern personality psychology* (pp. 200-252). New York: Harvester Wheatsheaf.
- CHAPLIN, W. F., JOHN, O. P. & GOLDBERG, L. R. (1988). Conceptions of states and traits: Dimensional attributes with ideals as prototypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 541-557.
- CHODORKOFF, B. (1954). Self perception, perceptual defense, and adjustment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49, 508-512.
- CHURCH, A. T., KATIGBAK, M. S., & REYES, J. A. (1995). Toward a taxonomy of trait adjectives in Filipino: Comparing personality lexicons across cultures. *European Journal of Personality*, in press.
- CLARK, D. A., BECK, A. T., & BROWN, G. (1989). Cognitive mediation in general psychiatric outpatients: A test of the content-specificity hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 958-964.
- COLVIN, C. R. (1993). "Judgable" people: Personality, behavior, and competing explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 861-873.
- COLVIN, C. R., & BLOCK, J. (1994). Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. *Psychological Bulletin*, 116, 3-20.
- CONLEY, J. J. (1985). Longitudinal stability of personality traits: A multitrait-multimethod-multicase analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1266-1282.
- CONTRADA, R. J., LEVENTHAL, H., & O'LEARY, A. (1990). Personality and health. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and research* (pp. 638-669). New York: Guilford Press.
- COOPERSMITH, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- COSTA, P. T., JR. (1991). Clinical use of the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 57, 393-398.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1992). *NEO-PI-R: Professional Manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1994a). "Set like plaster?" Evidence for the stability of adult personality. In T. Heatherton & J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21-40). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1994b). Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In C. F. Halverson, Jr., G. A. Kohnstamm, & Roy P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 139-155). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- COSTA, P. T., JR., & McCRAE, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's P-E-N system: Three- and five-factor solutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 308-317.
- COSTA, P. T., JR., & WIDIGER, T. A. (Eds.) (1994). *Personality disorders and the five-factor model of personality*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- COUSINS, S. D. (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 124-131.
- COX, T., & MACKAY, C. (1982). Psychosocial factors and psychophysiological mechanisms in the etiology and development of cancer. *Social Science and Medicine*, 16, 381-396.
- COYNE, J. C. (1994). Self-reported distress: Analog or ersatz depression? *Psychological Bulletin*, 116, 29-45.
- COZZARELLI, C. (1993). Personality and self-efficacy as predictors of coping with abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1224-1236.
- CRAIGHEAD, W. E., CRAIGHEAD, L. W., & ILARDI, S. S. (1995). Behavior therapies in historical perspective. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 64-83). New York: Oxford University Press.

- CREWS, F. (1993). The unknown Freud. *The New York Review of Books*. November 18, 55-66.
- CROCKETT, W. C. (1965). Cognitive complexity and impression information. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (pp. 47-90). New York: Academic Press.
- CROCKETT, W. H. (1982). The organization of construct systems: The organization corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 62-95). New York: Praeger.
- CROSS, H. J. (1966). The relationship of parental training conditions to conceptual level in adolescent boys. *Journal of Personality*, 34, 348—365.
- CROSS, S. E., & MARKUS, H. R. (1990). The willful self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 726-742.
- CURTIS, R. C., & MILLER, K. (1986). Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 284-290.
- DARLEY, J. M., & FAZIO, R. (1980). Expectancy confirmation processes arising in the social interaction sequence. *American Psychologist*, 35, 867—881.
- DAVIS, P. J., SCHWARTZ, G. E. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 155—162.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237—288.
- DEAUX, K. (1976). *The behavior of women and men*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.
- DENES-RAJ, V. & EPSTEIN, S. (1994). Conflict between intuitive and rational processing: When people behave against their better judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 819-829.
- DEPUE, R. A., LUCIANA, M., ARBISI, P., COLLINS, P., & LEON, A. (1994). Dopamine and the structure of personality: Relation of agonist-induced dopamine activity to positive emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 485—498.
- DERUBEIS, R. J., & HOLLON, S. D. (1995). Explanatory style in the treatment of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 99-112). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- DEVELLIS, R. F., DEVELLIS, B. M., & McCAULEY, C. (1978). Vicarious acquisition of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 894—899.
- DIGMAN, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- DOBSON, K. S., & SHAW, B. F. (1995). Cognitive therapies in practice. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 159-172). New York: Oxford University Press.
- DOLLARD, J., DOOB, L. W., MILLER, N. E., MOWRER, O. H., & SEARS, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- DOLLARD, J., & MILLER, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- DONAHUE, E. M. (1994). Do children use the big Five, too? Content and structural form in personality descriptions. *Journal of Personality*, 62, 45-66.
- DONAHUE, E. M., ROBINS, R. W., ROBERTS, B., & JOHN, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834-846.
- DUCK, S. (1982). Two individuals in search of agreement: The commonality corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 222—234). New York: Praeger.
- DUDYCHA, G. J. (1936). An objective study of punctuality in relation to personality and achievement. *Archives of Psychology*, 29, 1—53.

- DUNN, J., & PLOMIN, R. (1990). *Separate lives: Why siblings are so different*. New York: Basic Books.
- DWECK, C. S. (1991). Self-theories and goals: Their role in motivation, personality, and development. In R. D. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 199—235). Lincoln: University of Nebraska Press.
- DWECK, C. S., CHIU, C., & HONG, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6.
- EAGLE, M., WOLITZKY, D. L., & KLEIN, G. S. (1966). Imagery: Effect of a concealed figure in a stimulus. *Science*, 18, 837-839.
- EBSTEIN, R. P., NOVICK, O., UMANSKY, R., PRIEL, B., OSHER, Y., BLAINE, D., BENNETT, E., NEWMANOV, L., KATZ, M., & BELMAKER, R. (1996). Dopamine D4 receptor (D4DR) exon III polymorphism associated with the human personality trait of Novelty Seeking. *Nature Genetics*, 12, 78-80.
- EDELSON, M. (1984). *Hypothesis and evidence in psychoanalysis*. Chicago: University of Chicago Press.
- EKMAN, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- EKMAN, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384-392.
- ELLIS, A., & HARPER, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, Calif: Wilshire. Рус. пер. ЭЛЛИС А. *Психотренинг по методу Альберта Эллиса*. Пер. с англ. СПб., 1999.
- EMMONS, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 11-17.
- ENDLER, N. S., & MAGNUSSON, D. (Eds.) (1976). *Interactional psychology and personality*. Washington, D. C: Hemisphere (Halsted-Wiley).
- EPSTEIN, N., & BAUCOM, N. (1988). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Springer.
- EPSTEIN, S. (1983). A research paradigm for the study of personality and emotions. In M. M. Page (Ed.), *Personality: Current theory and research* (pp. 91-154). Lincoln: University of Nebraska Press.
- EPSTEIN, S. (1992). The cognitive self, the psychoanalytic self, and the forgotten selves. *Psychological Inquiry*, 3, 34—37.
- EPSTEIN, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- ERDELYI, M. (1984). *Psychoanalysis: Freud's cognitive psychology*. New York: Freeman.
- ERICSSON, K. A., & SIMON, H. A. (1993). *Protocol analysis: Verbal reports as data*. Cambridge, MA: MIT Press.
- ERIKSON, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton. Рус. пер.: ЭРИКСОН ЭРИК Г. *Детство и общество*. Пер. с англ. СПб.: Ленато и др., 1996.
- ERIKSON, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- ESTERSON, A. (1993). *Seductive mirage: An exploration of the work of Sigmund Freud*. New York: Open Court.
- EVANS, R. I. (1976). *The making of psychology*. New York: Knopf.
- EWART, C. K. (1992). The role of physical self-efficacy in recovery from heart attack. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 287-304). Washington, D.C.: Hemisphere.
- EYSENCK, H. J. (1953). *Uses and abuses of psychology*. London: Penguin.
- EYSENCK, H. J. (1975). *The inequality of man*. San Diego, Calif: Edits Publishers.
- EYSENCK, H. J. (1979). The conditioning model of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 2, 155-199.
- EYSENCK, H. J. (1982). *Personality genetics and behavior*. New York: Praeger.
- EYSENCK, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 244-276). New York: Guilford Press.

- EYSENCK, H. J. (1991). Personality, stress, and disease: An interactionist perspective. *Psychological Inquiry*, 2, 221-232.
- EYSENCK, H. J. (1993). Comment on Goldberg. *American Psychologist*, 48, 1299-1300.
- EYSENCK, H. J., & BEECH, H. R. (1971). Counter conditioning and related methods. In A. E. Bergin & S. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 543-611). New York: Wiley.
- EYSENCK, S. B. G., & LONG, F. Y. (1986). A cross-cultural comparison of personality in adults and children: Singapore and England. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 124-130.
- FEENEY, J. A., & NOLLER, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- FISHER, S., & FISHER, R. L. (1981). *Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., GRUEN, R. J., & DELONGIS, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- FRANKL, V. E. (1955). *The doctor and the soul*. New York: Knopf.
- FRANKL, V. E. (1958). On logotherapy and existential analysis. *American Journal of Psychoanalysis*, 18, 28-37.
- FRANKS, C. M., & WILSON, G. T. (Eds.) (1978). *Annual review of behavior therapy: Theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- FRANKS, C. M., WILSON, G. T., KENDALL, P. C., & BROWNELL, K. D. (1982). *Annual review of behavior therapy: Theory and practice*. New York: Guilford Press.
- FREUD, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press. Рус. пер.: ФРЕЙДА. Психология "Я" и защитные механизмы. Пер. с англ. М.: Педагогика-пресс: 1993.
- FREUD, S. (1953). The interpretation of dreams. In *Standard edition*, Vols. 4 & 5. London: Hogarth Press. (First German edition, 1900.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Толкование сновидений. Пер. с нем. М., 1993.
- FREUD, S. (1953). *Three essays on sexuality*. London: Hogarth Press. (Original edition, 1905.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Три этюда о сексуальности. Пер. с нем. М., 1995.
- FREUD, S. (1959). Analysis of a phobia in a five-year-old boy. In *Standard edition*, Vol. 10. London: Hogarth Press. (First German edition, 1909.)
- FREUD, S. (1953). *A general introduction to psychoanalysis*. New York: Permapbooks. (Boni & Liveright edition, 1924.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Введение в психоанализ. Лекции. Пер. с нем. М.: Наука, 1989.
- FREUD, S. (1949). *Civilization and its discontents*. London: Hogarth Press. (Original edition, 1930.) Рус. пер.: ФРЕЙД З. Недовольство культурой. Пер. с нем. // ФРЕЙД З. Психоанализ. Религия. Культура. М.: Ренессанс, 1992.
- FREUD, S. (1933). *New introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton. Рус. пер.: ФРЕЙД З. Введение в психоанализ. Лекции. Пер. с нем. М.: Наука, 1989.
- FRIEDMAN, H. S., TUCKER, J. S., SCHWARTZ, J. E., TOMLINSON-KEASY, C, MARTIN, L. R., WINGARD, D. L., & CRIQUI, M. H. (1995a). Psychosocial and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the "Termites". *American Psychologist*, 50, 69-78.
- FRIEDMAN, H. S., TUCKER, J. S., SCHWARTZ, J. E., MARTIN, L. R., TOMLINSON-KEASY, C, WINGARD, D. L., & CRIQUI, M. H. (1995b). Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 696-703.
- FRIMAN, P. C., ALLEN, K. D., KERWIN, M. L. E., & LARZELERE, R. (1993). Changes in modern psychology: A citation analysis of the Kuhnian displacement thesis. *American Psychologist*, 48, 658-664.

- FROMM, E. (1959). *Sigmund Freud's mission*. New York: Harper.
- FUNDER, D. C. (1989). Accuracy in personality judgment and the dancing bear. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 210-223). New York: Springer-Verlag.
- FUNDER, D. C. (1993). Judgments of personality and personality itself. In K. H. Craik, R. Hogan, & R. N. Wolfe (Eds.), *Fifty years of personality psychology* (pp. 207-214). New York: Plenum.
- FUNDER, D. C. (1995). On the accuracy of personality judgment: A realistic approach. *Psychological Review*, 102, 652-670.
- FUNDER, D. C., & BLOCK, J. (1989). The role of ego-control, ego-resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1041-1050.
- GAENSBauer, T. J. (1982). The differentiation of discrete affects. *Psychoanalytic Study of the Child*, 37, 29-66.
- GEEN, R. G. (1984). Preferred stimulation levels in introverts and extroverts: Effects on arousal and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1303-1312.
- GEISLER, C. (1986). The use of subliminal psychodynamic activation in the study of repression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 844-851.
- GERARD, H. B., KUPPER, D. A., & NGUYEN, L. (1993). The causal link between depression and bulimia. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Psychoanalytic perspectives in psychopathology* (pp. 225-252). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- GERGEN, K. J. (1971). *The concept of self*. New York: Holt.
- GEWIRTZ, J. L. (1971). Conditional responding as a paradigm for observational, imitative learning and vicarious imitative learning and vicarious reinforcement. In H. W. Reese (Ed.), *Advances in child development and behavior* (pp. 274-304). New York: Academic Press.
- GOFFMAN, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- GOLDBERG, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (pp. 141-165). Beverly Hills, Calif: Sage.
- GOLDBERG, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- GOLDBERG, L. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- GOLDBERG, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- GOLDBERG, L. R., & SAUCIER, G. (1995). So what do you propose we use instead? A reply to Block. *Psychological Bulletin*, 117, 221-225.
- GOLDSTEIN, K. (1939). *The organism*. New York: American Book.
- GOTTESMAN, I. I. (1963). Heritability of personality: A demonstration. *Psychological Monographs*, 11 (9, Whole No. 572).
- GRAY, J. A. (1990). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality*, 2nd ed. Berlin: Springer-Verlag.
- GREENBERG, J. R., & MITCHELL, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- GREENSPOON, J. (1962). Verbal conditioning and clinical psychology. In A. J. Bachrach (Ed.), *Experimental foundations of clinical psychology*. New York: Basic Books.
- GREENSPOON, J., & LAMAL, P. A. (1978). Cognitive behavior modification - Who needs it? *Psychological Record*, 28, 323-335.
- GREENWALD, A. G., SPANGENBERG, E. R., PRATKANIS, A. R., & ESKENAZI, J. (1991). Double blind tests of subliminal self-help audiotapes. *Psychological Science*, 2, 119-122.
- GRIFFIN, D., & BARTHOLOMEW, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

- GRINKER, R. R., & SPIEGEL, J. P. (1945). *Men under stress*. Philadelphia: Blakiston.
- GRODDECK, G. (1961). *The book of the it*. New York: Vintage. (Original edition 1923.)
- GRUNBAUM, A. (1984). *Foundations of psychoanalysis: A philosophical critique*. Berkeley: University of California Press.
- GRUNBAUM, A. (1993). *Validation in the clinical theory of psychoanalysis: A study in the philosophy of psychoanalysis*. Madison, CT: International Universities Press.
- GRUSEC, J. E. (1992). Social learning theory and developmental psychology: The legacies of Robert Sears and Albert Bandura. *Developmental Psychology*, 28, 776-786.
- HALKIDES, G. (1958). *An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change*. Unpublished Ph.D. dissertation, University of Chicago.
- HALL, C. S. (1954). *A primer of Freudian psychology*. New York: Mentor.
- HALL, C. S., & LINDZEY, G. (1957). *Theories of personality*. New York: Wiley. Рус. пер.: ХОЛЛ К.С., ЛИНДСЕЙ Г. *Теории личности*. Пер. с англ. М.: КСП+, 1997.
- HALPERN, J. (1977). Projection: A test of the psychoanalytic hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 536-542.
- HALVERSON, C. F., KOHNSTAMM, G. A., & MARTIN, R. P. (Eds.) (1994). *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- HARARY, K., & DONOHUE, E. (1994). *Who do you think you are?* San Francisco: Harper.
- HARRINGTON, D. M., BLOCK, J. H., & BLOCK, J. (1987). Testing aspects of Carl Rogers's theory of creative environments: Child-rearing antecedents of creative potential in young adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 851-856.
- HARRIS, B. (1979). Whatever happened to Little Albert? *American Psychologist*, 34, 151-160.
- HARRIS, J. R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102, 458-489.
- HASTORF, A., & COLE, S. W. (1992). On getting the whole person into interpersonal perception. *Psychological Inquiry*, 2.
- HAVENER, P. H., & IZARD, C. E. (1962). Unrealistic self-enhancement in paranoid schizophrenics. *Journal of Consulting Psychology*, 26, 65-68.
- HAWKINS, R. P., PETERSON, R. F., SCHWEID, E., & BIJOU, S. W. (1966). Behavior therapy in the home: Amelioration of problem parent-child relations with the parent in a therapeutic role. *Journal of Experimental Child Psychology*, 4, 99-107.
- HAYDEN, B. C. (1982). Experience — A case for possible change: The modulation corollary. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 170-197). New York: Praeger.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- HAZAN, C., & SHAVER, P. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- HEINE, R. W. (1950). *4« investigation of the relationship between change in personality from psychotherapy as reported by patients and the factors seen by patients as producing change*. Unpublished Ph. D. dissertation, University of Chicago.
- HELSON, R. (1993). Comparing longitudinal studies of adult development: Toward a paradigm of tension between stability and change. In D. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time* (pp. 93-120). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- HELSON, R., & WINK, P. (1992). Personality change in women from college to midlife. *Psychology and Aging*, 7, 46-55.
- HESSE, H. (1951). *Siddhartha*. New York: New Directions. Рус. пер.: ГЕССЕ Г. *Суддхармха*. Пер. с нем. // Гессе Г. Собр. соч. В 8 т.: Т. 3. Харьков: Прогресс-Литера (М.)-Фолио, 1994.

- HESSE, H. (1965). *Demian*. New York: Harper. (Originally published in 1925.) Рус. пер.: ГЕССЕ Г. *Демиян*. Пер. с нем./Гессе Г. Собр. соч. В 8 т.: Т. 2. Харьков: Прогресс-Литера (М.)-Фолио, 1994.
- HIGGINS, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- HIGGINS, E. T. (1989). Continuities and discontinuities in self-regulatory self-evaluative processes: A developmental theory relating self and affect. *Journal of Personality*, 57, 407—444.
- HIGGINS, E. T., BOND, R. N., KLEIN, R., & STRAUMAN, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5—15.
- HIROTO, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- HIROTO, D. S., & SELIGMAN, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311—327.
- HOFFMAN, L. W. (1991). The influence of the family environment on personality: Accounting for sibling differences. *Psychological Bulletin*, 110, 187—203.
- HOFSTEE, W. K. B. (1994). Who should own the definition of personality? *European Journal of Personality*, 8, 149-162.
- HOLENDER, D. (1986). Semantic activation without conscious identification in dichotic listening, parafoveal vision, and visual masking: A survey and appraisal. *Behavioral and Brain Sciences*, 9, 1—66.
- HOLLAND, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personality and work environments*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- HOLLON, S. D., DERUBEIS, R. J., & EVANS, M. D. (1987). Causal mediation of change in treatment for depression: Discriminating between nonspecificity and noncausality. *Psychological Bulletin*, 102, 139-149.
- HOLLON, S. D., & KENDALL, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383—395.
- HOLLON, S. D., SHELTON, R. C., & DAVIS, D. D. (1993). Cognitive therapy for depression: Conceptual issues and clinical efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 270-275.
- HOLMES, D. S. (1990). The evidence for repression: An examination of sixty years of research. In J. L. Singer (Ed.), *Regression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology and health* (pp. 85-102). Chicago: University of Chicago Press.
- HOLT, R. R. (1978). *Methods in clinical psychology*. New York: Plenum.
- HORNEY, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton. Рус. пер.: ХОРНИ К. *Невротическая личность нашего времени. Самоанализ*. Пер. с англ. М., 1993.
- HORNEY, K. (1945). *Our inner conflicts*. New York: Norton.
- HORNEY, K. (1973). *Feminine psychology*. New York: Norton.
- HULL, C. L. (1940). *Mathematico-deductive theory of rote learning*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- HULL, C.L.(1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton.
- HULL, J. G., YOUNG, R. D., & JOURILES, E. (1986). Applications of the self-awareness model of alcohol consumption: Predicting patterns of use and abuse. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 790-796.
- ICHHEISER, G. (1943). Misinterpretation of personality in everyday life and the psychologist's frame of reference. *Character and Personality*, 12, 145-152.
- IZARD, C. E. (1991). *The psychology of emotion*. New York: Plenum. Рус. пер.: ИЗАРД К. *Психология эмоций*. Пер. с англ. СПб., 1999.
- JACOBY, L. L., LINDSAY, D. S., & TOHT, J. P. (1992). Unconscious influences revealed. *American Psychologist*, 47, 802-809.

- JANKOWICZ, A. D. (1987). Whatever became of George Kelly? *American Psychologist*, 42, 481-487.
- JENSEN, M. R. (1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 317-342.
- JOHN, O. P. (1990). The "Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford Press.
- JOHN, O. P., ANGLEITNER, A., & OSTENDORF, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171-203.
- JOHN, O. P., CASPI, A., ROBINS, R. W., MOFFITT, T. E., STOUTHAMER-LOEBER, M. (1994). The "Little Five": Exploring the nomological network of the five-Factor Model of personality in adolescent boys. *Child Development*, 65, 160-178.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1993). Gordon Allport: Father and critic of the Five-Factor model. In K. H. Craik, R. T. Hogan, & R. N. Wolfe (Eds.), *Fifty years of personality psychology* (pp. 215-236). New York: Plenum.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1994a). Accuracy and bias in self-perception: Individual differences in self-enhancement and the role of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 206-219.
- JOHN, O. P., & ROBINS, R. W. (1994b). Traits and types, dynamics and development: No doors should be closed in the study of personality. *Psychological Inquiry*, 5, 137-142.
- JONES, A., & CRANDALL, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- JONES, E. *The life and work of Sigmund Freud*, Vol. 1. New York: Basic Books, 1953; Vol. 2, 1955; Vol. 3, 1957.
- JONES, M. C (1924). A laboratory study of fear. The case of Peter. *Pedagogical Seminar*, 31, 308-315.
- JOSEPHS, R. A., MARKUS, H., & TAFARODI, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 391-402.
- JOURARD, S. M., & REMY, R. M. (1955). Perceived parental attitudes, the self, and security. *Journal of Consulting Psychology*, 19, 364-366.
- JUNG, C. G. (1939). *The integration of the personality*. New York: Farrar & Rinehart.
- KAGAN, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- KAHNEMAN, D., & TVERSKY, A. (1984). Choices, values and frames. *American Psychologist*, 39, 341-350.
- KANFER, F. H., & SASLOW, G. (1965). Behavioral analysis: An alternative to diagnostic classification. *Archives of General Psychiatry*, 12, 519-538.
- KASSER, T., & RYAN, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- KAVANAGH, D. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 177-194). Washington, D.C.: Hemisphere.
- KAZDIN, A. E. (1977). *The token economy: A review and evaluation*. New York: Plenum.
- KAZDIN, A. E., & BOOTZIN, R. R. (1972). The token economy: An evaluative review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 5, 343-372.
- KAZDIN, A. E., & WILSON, G. T. (1978). *Evolution of behavior theory: Issues, evidence, and research strategies*. Cambridge, Mass.: Ballinger.
- KELLY, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- KELLY, G. A. (1958). Man's construction of his alternatives. In G. Lindzey (Ed.), *Assessment of human motives* (pp. 33-64). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- KELLY, G. A. (1961). Suicide: The personal construct point of view. In N. L. Faberow & E. S. Schneidman (Eds.), *The cry for help* (pp. 255-280). New York: McGraw-Hill.

- KELLY, G. A. (1964). The language of hypothesis: Man's psychological instrument. *Journal of Individual Psychology*, 20, 137-152.
- KELLY, G. A. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly*. New York: Wiley.
- KENNY, D. A., ALBRIGHT, L., MALLOY, T. E., & KASHY, D. A. (1994). Consensus in interpersonal perception: Acquaintance and the Big Five. *Psychological Bulletin*, 116, 245—258.
- KENRICK, D. T., & FUNDER, D. C. (1988). Profiting from controversy: Lessons from the person-situation debate. *American Psychologist*, 43, 23-34.
- KENRICK, D. T., SADALLA, E. K., GROTH, G., & TROST, M. R. (1990). Evolution, traits, and the stages of human courtship: Qualifying the parental investment model. *Journal of Personality*, 58, 97-116.
- KIHLSTROM, J. F. (1990). The psychological unconscious. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 445—464). New York: Guilford Press.
- KIHLSTROM, J. F., BARNHARDT, T. M., & TATARYN, D. J. (1992). The cognitive perspective. In R. F. Bornstein & T. S. Pittman (Eds.), *Perception without awareness*, (pp. 17—54). New York: Guilford Press.
- KIRKPATRICK, L. A., & DAVIS, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502—512.
- KIRSCHENBAUM, H. (1979). *On becoming Carl Rogers*. New York: Delacorte.
- KITAYAMA, S., & MARKUS, H. (Eds.) (1994). *Emotion and culture*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- KLEINMUNTZ, B. (1967). *Personality measurement*. Homewood, 111.: Dorsey.
- KOESTNER, R., & McCLELLAND, D. C. (1990). Perspectives on competence motivation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 527—548). New York: Guilford Press.
- KOHUT, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- KOHUT, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- KRASNER, L. (1971). The operant approach in behavior therapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 612—652). New York: Wiley.
- KRIS, E. (1944). Danger and morale. *American Journal of Orthopsychiatry*, 14, 147-155.
- KROSNIK, J. A., BETZ, A. L., JUSSIM, L. J., & LYNN, A. R. (1992). Subliminal conditioning of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 152—162.
- KUHN, T. S. (1970). *The structure of scientific revolutions*, 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press. Рус. пер.: КУН Т. Структура научных революций. М.: Прогресс, 1975.
- KUNDA, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480-498.
- LANDFIELD, A. W. (1971). *Personal construct systems in psychotherapy*. Chicago: Rand McNally.
- LANDFIELD, A. W. (1982). A construction of fragmentation and unity. In J. C. Mancuso & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 198-221). New York: Praeger.
- LAU, R. R. (1982). Origins of health locus of control beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 322-324.
- LAZARUS, A. A. (1965). Behavior therapy, incomplete treatment and symptom substitution. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 140, 80—86.
- LAZARUS, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3—13.
- LAZARUS, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- LECKY, P. (1945). *Self-consistency: A theory of personality*. New York: Island.
- LEHMAN, D. R., & TAYLOR, S. E. (1987). Date with an earthquake: Coping with a probable, unpredictable disaster. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 546—555.
- LEPPER, M. R., GREENE, D., & NISBETT, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 129-137.

- LESTER, D., HVEZDA, J., SULLIVAN, S., & PLOURDE, R. (1983). Maslow's hierarchy of needs and psychological health. *Journal of General Psychology*, 109, 83-85.
- LEVINSON, D. J., DARROW, C. N., KLEIN, E. B., LEVINSON, M. L., & McKEE, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.
- LEVIS, D. J., & MALLOY, P. F. (1982). Research in infrahuman and human conditioning. In G. T. Wilson & G. M. Franks (Eds.), *Contemporary behavior therapy: Conceptual and empirical foundations* (pp. 65-118). New York: Guilford Press.
- LEVY, S. M. (1984). The expression of affect and its biological correlates: Mediating mechanisms of behavior and disease. In C. Van Dyke, L. Temoshok, & L. S. Zegans (Eds.), *Emotions in health and illness*. New York: Grune & Stratton.
- LEVY, S. (1991). Personality as a host risk factor: Enthusiasm, evidence and their interaction. *Psychological Inquiry*, 2, 254—257.
- LEWIS, M. (1995). *Unavoidable accidents and chance encounters*. New York: Guilford Press.
- LEWIS, M., & BROOKS-GUNN, J. (1979). *Social cognition and the acquisition of self*. New York: Plenum.
- LEWIS, M., FEIRING, C., MCGUFFOG, C., & JASKIR, J. (1984). Predicting psychopathology in six year olds from early social relations. *Child Development*, 55, 123-136.
- LIDDELL, H. S. (1944). Conditioned reflex method and experimental neurosis. In J. McV. Hunt (Ed.), *Personality and the behavior disorders* (pp. 389-412). New York: Ronald Press.
- LOEHLIN, J. C. (1982). Rhapsody in G. *Contemporary Psychology*, 27, 623.
- LOEHLIN, J. C. (1992). *Genes and environment in personality development*. Newbury Park, CA: Sage.
- LOEVINGER, J. (1976). *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- LOEVINGER, J. (1985). Revision of the Sentence Completion Test for ego development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 420—427.
- LOEVINGER, J. (1993). Measurement in personality: True or false. *Psychological Inquiry*, 4, 1-16.
- LOEVINGER, J., & KNOLL, E. (1983). Personality: Stages, traits, and the self. *Annual Review of Psychology*, 34, 195-222.
- LOEVINGER, J., & WESSLER, R. (1970). *Measuring ego development: Vol. 1 Construction and use of a sentence completion test*. San Francisco: Jossey-Bass.
- LOFTUS, E. F. (1993). The reality of repressed memories. *American Psychologist*, 48, 518-537.
- LONDON, P. (1972). The end of ideology in behavior modification. *American Psychologist*, 27, 913-920.
- LYKKEN, D. T. (1971). Multiple factor analysis and personality research. *Journal of Experimental Research in Personality*, 5, 161-170.
- MACKENZIE, K. R. (1994). Using personality measurements in clinical practice. In P. T. Costa, Jr. & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 237-250). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- MACLEOD, R. B. (1964). Phenomenology: A challenge to experimental psychology. In T. W. Wann (Ed.), *Behaviorism and phenomenology* (pp. 47—73). Chicago: University of Chicago Press.
- MADISON, P. (1961). *Freud's concept of repression and defence: Its theoretical and observational language*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- MAGNUSSON, D., & ENDLER, N. S. (Eds.) (1977). *Personality at the crossroads: Current issues in interactional psychology*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- MANCUSO, J. C., & ADAMS-WEBBER, J. R. (Eds.) (1982). *The construing person*. New York: Praeger.
- MARCIA, J. (1994). Ego identity and object relations. In J. M. Masling & R. F. Bornstein (Eds.), *Empirical perspectives on object relations theory*, (pp. 59—104). Washington, D.C.: American Psychological Association.

- MARKUS, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63—78.
- MARKUS, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51, 543-565.
- MARKUS, H., & CROSS, S. (1990). The interpersonal self. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 576-608). New York: Guilford Press.
- MARKUS, H., & KITAYAMA, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- MARKUS, H., & NURIUS, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- MARKUS, H., & RUVOLO, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211—241). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- MARLATT, G. A., BAER, J. S., & QUIGLEY, L. A. (1995). Self-efficacy and addictive behavior. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 289—315). New York: Cambridge.
- MARLATT, G. A., & GORDON, J. R. (1980). Determinants of relapse: Implications for maintenance of behavior change. In P. O. Davidson & S. M. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine: Changing health lifestyles*. New York: Brunner/Mazel.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- MASLOW, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, N. J.: Van Nostrand.
- Рус. пер.: МАСЛОУ А. *Психология бытия*. Пер. с англ. Рефл-бук, Ваклер. 1997.
- MASLOW, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking. Рус. пер.: МАСЛОУ А. Г. *Дальние пределы человеческой психики*. Пер. с англ. "Евразия", 1997.
- MAY, R. (1950). *The meaning of anxiety*. New York: Ronald Press.
- MAYO, C. W., & CROCKETT, W. H. (1964). Cognitive complexity and primacy/recency effects in impression formation. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 335—338.
- McADAMS, D. P. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60, 329-361.
- McCOY, M. M. (1981). Positive and negative emotion: A personal construct theory interpretation. In H. Bonarius, R. Holland, & S. Rosenberg (Eds.), *Personal construct psychology: Recent advances in theory and practice* (pp. 96-104), London: Macmillan.
- McCRAE, R. R. (1994). New goals for trait psychology. *Psychological Inquiry*, 5, 148-153.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81—90.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T., JR. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McCRAE, R. R., & COSTA, P. T., JR. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173—175.
- McCRAE, R. R., & JOHN, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- McGINNIES, E. (1949). Emotionality and perceptual defense. *Psychological Review*, 56, 244-251.
- McGUIRE, W. J. (1967). Some impending reorientations in social psychology: Some thoughts provoked by Kenneth Ring. *Journal of Experimental Social Psychology*, 3, 124-139.
- McNULTY, S. E., & SWANN, W. B. JR. (1994). Identity negotiation in roommate relationships: The self as architect and consequence of social reality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1012-1023.
- McPHERSON, D. A. (1990). *Order out of chaos: The autobiographical works of Maya Angelou*. New York: Peter Lang Publishing.
- MEDINNUS, G. R., & CURTIS, F. J. (1963). The relation between maternal self-acceptance and child acceptance. *Journal of Consulting Psychology*, 27, 542—544.
- MEICHENBAUM, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.

- MEICHENBAUM, D. (1995). Cognitive-behavioral therapy in historical perspective. In B. Bongar & L. E. Bentler (Eds.), *Comprehensive textbook of psychotherapy* (pp. 140-158). New York: Oxford University Press.
- MIKULCINER, M., FLORAIN, V., & WELLER, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- MILGRAM, S. (1965). Some conditions of obedience and disobedience to authority. *Human Relations*, 18, 57-76.
- MILLER, G. Quoted in *The New York Times*, November 12, 1982, page CL
- MILLER, N. E. (1951). Comments on theoretical models: Illustrated by the development of a theory of conflict behavior. *Journal of Personality*, 20, 82—100.
- MILLER, N. E. (1978). Biofeedback and visceral learning. *Annual Review of Psychology*, 29, 373-404.
- MILLER, N. E. (1983). Behavioral medicine: Symbiosis between laboratory and clinic. *Annual Review of Psychology*, 34, 1—31.
- MILLER, N. E., & DOLLARD, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- MILLER, S. M., & MANGAN, C. E. (1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress: Should the doctor tell all? *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 223-236.
- MILLER, S. M., SHODA, Y., & HURLEY, K. (1996). Applying cognitive-social theory to health-protective behavior: Breast self-examination in cancer screening. *Psychological Bulletin*, 119, 70-94.
- MILLER, T. R. (1991). Personality: A clinician's experience. *Journal of Personality Assessment*, 57, 415-433.
- MINEKA, S., DAVIDSON, M., COOK, M., & KLEIR, R. (1984). Observational conditioning of snake fear in rhesus monkeys. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 355-372.
- MISCHEL, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
- MISCHEL, W. (1971). *Introduction to personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- MISCHEL, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- MISCHEL, W. (1976). *Introduction to personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- MISCHEL, W. (1990). Personality dispositions revisited and revised: A view after three decades. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 111-134). New York: Guilford Press.
- MISCHEL, W. (1996). From good intentions to willpower. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action* (pp. 197-218). New York: Guilford Press.
- MISCHEL, W., & LIEBERT, R. M. (1966). Effects of discrepancies between observed and imposed reward criteria on their acquisition and transmission. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 45-53.
- MISCHEL, W., & PEAKE, P. K. (1982). Beyond deja vu in the search for cross-situational consistency. *Psychological Review*, 89, 730-755.
- MISCHEL, W., & PEAKE, P. K. (1983). Analyzing the construction of consistency in personality. In M. M. Page (Ed.), *Personality: Current theory and research* (pp. 233-262). Lincoln: University of Nebraska Press.
- MISCHEL, W., & SHODA, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing the invariances in personality and the role of situations. *Psychological Review*, 102, 246-286.
- MONSON, T. C, HESLEY, J. W., & CHERNICK, L. (1982). Specifying when personality traits can and cannot predict behavior: An alternative to abandoning the attempt to predict single-act criteria. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 385-399.

- MOORE, M. K., & NEIMEYER, R. A. (1991). A confirmatory factor analysis of the threat index. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 122—129.
- MORGAN, M. (1985). Self-monitoring of attained subgoals in private study. *Journal of Educational Psychology*, 77, 623-630.
- MOROKOFF, P. J. (1985). Effects of sex, guilt, repression, sexual "arousability", and sexual experience on female sexual arousal during erotica and fantasy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 177-187.
- MORRIS, M. W., & PENG, K. (1994). Culture and cause: American and Chinese attributions for social and physical events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 949-971.
- MORRISON, J. K., & COMETA, M. C. (1982). Variations in developing construct systems: The experience corollary. In J. C. Mancusco & J. R. Adams-Webber (Eds.), *The construing person* (pp. 152-169). New York: Praeger.
- MOSS, P. D., & McEVEDY, C. P. (1966). An epidemic of over-breathing among school-girls. *British Medical Journal*, 1295-1300.
- MOWRER, O. H., & MOWRER, W. A. (1928). Enuresis: A method for its study and treatment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8, A%—A41.
- MURRAY, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- NATHAN, P. E. (1985). Aversion therapy in the treatment of alcoholism: Success and failure. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 357—364.
- NEIMEYER, G. J. (1992). Back to the future with the psychology of personal constructs. *Contemporary Psychology*, 37, 994-997.
- NEIMEYER, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington, D. C: Taylor & Francis.
- NEIMEYER, R. A., & NEIMEYER, G. J. (Eds.) (1992). *Advances in personal construct psychology* (Vol. 2). Greenwich, Conn.: JAI Press.
- NESSERLOADE, J. R., & DELHEES, K. H. (1966). Methods and findings in experimentally based personality theory. In R. B. Cattell (Ed.), *Handbook of multivariate experimental psychology*, (pp. 563—610). Chicago: Rand McNally.
- NISBETT, R., & ROSS, L. (1980). *Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- NISBETT, R. E., & WILSON, T. D. (1977). Telling more than we know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-279.
- NORMAN, D. A. (1980). Twelve issues for cognitive science. *Cognitive Science*, 4, 1-32.
- NORMAN, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 574—583.
- OGILVIE, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379—385.
- OHMAN, A., & SOARES, J. F. (1993). On the automaticity of phobic fear: Conditional skin conductance responses to masked phobic stimuli. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 121 — 132.
- O'LEARY, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-382.
- O'LEARY, A. (1992). Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 229-245.
- O'LEARY, A., SHOOR, S., LORIG, K., & HOLMAN, H. R. (1988). A cognitive-behavioral treatment of rheumatoid arthritis. *Health Psychology*, 7, 527-544.
- O'LEARY, K. D. (1972). The assessment of psychopathology in children. In H. C Quay & J. S. Werry (Eds.), *Psychopathological disorders of childhood* (pp. 234—272). New York: Wiley.
- ORNE, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment: With particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist*, 17, 776-783.
- OSGOOD, C.E., & LURIA, Z.(1954).Abblind analysis of a case of multiple personality using the semantic differential. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49, 579-591.

- OSGOOD, C. E., SUCI, G. J., & TANNENBAUM, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana, 111.: University of Illinois Press.
- OZER, E., & BANDURA, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 472-486.
- PATTON, C. J. (1992). Fear of abandonment and binge eating. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180, 484-490.
- PAULHUS, D. L. (1990). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social-psychological attitudes* (pp. 17-59). San Diego: Academic Press.
- PAVLOV, I. P. (1927). *Conditioned reflexes*. London: Oxford University Press/ПАВЛОВ И. П. Полн. собр. соч.: В 6 т. М.-Л., 1951-1952.
- PENNEBAKER, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- PENNEBAKER, J. W. (1990). *Opening up: The healing powers of confiding in others*. New York: Morrow.
- PERVIN, L. A. (1960a). Rigidity in neurosis and general personality functioning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 389-395.
- PERVIN, L. A. (1960b). Existentialism, psychotherapy, and psychology. *American Psychologist*, 15, 305-309.
- PERVIN, L. A. (1964). Predictive strategies and the need to confirm them: Some notes on pathological types of decisions. *Psychological Reports*, 15, 99-105.
- PERVIN, L. A. (1967a). A twenty-college study of Student/College interaction using TAPE (Transactional Analysis of Personality and Environment): Rationale, reliability, and validity. *Journal of Educational Psychology*, 58, 290-302.
- PERVIN, L. A. (1967b). Satisfaction and perceived self-environment similarity: A semantic differential study of student-college interaction. *Journal of Personality*, 35, 623-634.
- PERVIN, L. A. (1976). A free-response description approach to the analysis of person-situation interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 465-474.
- PERVIN, L. A. (1978). *Current controversies and issues in personality*. New York: Wiley. (Second edition, 1984.)
- PERVIN, L. A. (1983). Idiographic approaches to personality. In J. McV. Hunt & N. Endler (Eds.), *Personality and the behavior disorders* (pp. 261-282). New York: Wiley.
- PERVIN, L. A. (1985). Personality: Current controversies, issues, and directions. *Annual Review of Psychology*, 36, 83-114.
- PERVIN, L. A. (1988). Affect and addiction. *International Journal of Addictive Behaviors*, 13, 83-86.
- PERVIN, L. A. (1990). A brief history of modern personality theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 3-18). New York: Guilford Press.
- PERVIN, L. A. (1994a). A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5, 103-113.
- PERVIN, L. A. (1994b). Personality stability, personality change, and the question of process. In T. Heatherton & J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 315-330). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- PERVIN, L. A. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.
- PERVIN, L. A., & LEWIS, M. (Eds.) (1978). *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.
- PETERSON, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2, 1-10.
- PETERSON, C. (1995). Explanatory style and health. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 233-246). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- PETERSON, C., MAIER, S. F., & SELIGMAN, M. E. P. (1993). *Learned helplessness: A theory for the age of personal control*. New York: Oxford University Press.

- PETERSON, C, SCHWARTZ, S. M., & SELIGMAN, M. E. P. (1981). Self-blame and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 253—259.
- PETERSON, C, & SELIGMAN, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 5A1—5A4.
- PETERSON, C, SEMMEL, A., VON BAEYER, C, ABRAMSON, L. Y., METALSKY, G. I., & SELIGMAN, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- PFUNGST, O. (1911). *Clever Hans: A contribution to experimental, animal, and human psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- PLOMIN, R. (1994). *Genetics and experience: The interplay between nature and nurture*. Newbury Park, Calif.: Sage.
- PLOMIN, R., & BERGEMAN, C S. (1991). The nature of nurture: Genetic influence on "environmental" measures. *Behavioral and Brain Sciences*, 14, 373—385.
- PLOMIN, R., CHIPUER, H. M., & LOEHLIN, J. C (1990). Behavioral genetics and personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 225—243). New York: Guilford Press.
- PLOMIN, R., CHIPUER, H. M., & NEIDERHISER, J. M. (1994). Behavioral genetic evidence for the importance of nonshared environment. In E. M. Hetherington, D. Reiss, & R. Plomin (Eds.), *Separate social worlds of siblings: The impact of nonshared environment on development* (pp. 1—31). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- PLOMIN, R., & DANIELS, D. (1987). Why are children in the same family so different from each other? *Behavioral and Brain Sciences*, 10, 1-16.
- POCH, S. M. (1952). *A study of changes in personal constructs as related to interpersonal prediction and its outcomes*. Unpublished Ph.D. dissertation, Ohio State University.
- POWELL, R. A., & BOER, D. P. (1994). Did Freud mislead patients to confabulate memories of abuse? *Psychological Reports*, 74, 1283-1298.
- POWER, M. J., & CHAMPION, L. A. (1986). Cognitive approaches to depression: A theoretical critique. *British Journal of Clinical Psychology*, 25, 201-212.
- PSYCHOLOGICAL INQUIRY. (1991). Commentaries. 2, 11-49.
- RASKIN, R., & HALL, C S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45, 590.
- RASKIN, R., & HALL, C S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: Alternate form reliability and further evidence of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, 45, 159—162.
- RASKIN, R., & SHAW, R. (1987). *Narcissism and the use of personal pronouns*. Unpublished manuscript.
- RASKIN, R., & TERRY, H. (1987). *A factor-analytic study of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity*. Unpublished manuscript.
- RAZBAN, G. (1939). A quantitative study of meaning by a conditioned salivary technique. *Science*, 90, 89-91.
- RETTEW, D., & REIVICH, K. (1995). Sports and explanatory style. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 173-186). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- REYNOLDS, G. S. (1968). *A primer of operant conditioning*. Glenview, 111.: Scott, Foresman.
- RHODEWALT, F., & MORF, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality*, 29, 1—23.
- ROBERTS, J. A., GOTLIB, I. H. & KASSEL, I. D. (1996). Adult attachment security and symptoms of depression: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 310—320.
- ROBINS, C J., & HAYES, A. M. (1993). An appraisal of cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 205—214.
- ROBINS, C J., & HAYES, A. M. (1995). The role of causal attributions in the prediction of depression. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 71—97). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- ROBINS, R. W., GOSLING, S. D. & CRAIK, K. H. (1998). Psychological science at the crossroads. *The American Scientist*, 86, 310-313.
- ROBINS, R. W., GOSLING, S. D. & CRAIK, K. H. (1999). An empirical analysis of trends in psychology. *American Psychologist*, 54, 117-128.
- ROBINS, R. W., & JOHN, O. P. (1995). Self-perception, visual perspective, and narcissism: Is seeing believing? Manuscript submitted for publication.
- ROBINS, R. W., & JOHN, O. P. (1996). The quest for self-insight: Theory and research on the accuracy of self-perception. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology*. New York: Academic Press.
- ROBINS, R. W., JOHN, O. P. & CASPI, A. (1994). Major dimensions of personality in early adolescence: The Big Five and beyond. In C. F. Halverson, G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to adulthood* (pp. 267-291). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- ROBINS, R. W., JOHN, O. P., CASPI, A., MOFFITT, T. E., & STOUTHAMER-LOEBER, M. (1996). Resilient, over-controlled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, in press.
- ROGERS, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. R. (1946). Significant aspects of client-centered therapy. In H. M. Ruitenbeck (Ed.), *Varieties of personality theory* (pp. 168-183). New York: Dutton. (Originally published in 1946.)
- ROGERS, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.
- ROGERS, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin. Рус. пер.: РОДЖЕРС К. Клиенто-центрированная терапия. Пер. с англ. Рефл-бук, Ваклер, 1997.
- ROGERS, C. R. (1954). The case of Mrs. Oak: A research analysis. In C. R. Rogers & R. F. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and personality change* (pp. 259-348). Chicago: University of Chicago Press.
- ROGERS, C. R. (1956). Some issues concerning the control of human behavior. *Science*, 124, 1057-1066.
- ROGERS, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- ROGERS, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin. Рус. пер.: РОДЖЕРС К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер. с англ. М.: "Прогресс"- "Универс", 1994.
- ROGERS, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 1—24). Lincoln: University of Nebraska Press.
- ROGERS, C. R. (1964). Toward a science of the person. In T. W. Warm (Ed.), *Behaviorism and phenomenology* (pp. 109-133). Chicago: University of Chicago Press.
- ROGERS, C. R. (1966). Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry* (pp. 183-200). New York: Basic Books.
- ROGERS, C. R. (Ed.) (1967). *The therapeutic relationship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press.
- ROGERS, C. R. (1970). *On encounter groups*. New York: Harper.
- ROGERS, C. R. (1972). *Becoming partners: Marriage and its alternatives*. New York: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte Press.
- ROGERS, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROLAND, A. (1988). *In search of self in India and Japan*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.

- ROSCH, E., MERVIS, C., GRAY, W., JOHNSON, D., & BOYES-BRAEM, P. (1976). Basic objects in natural categories. *Cognitive Psychology*, 8, 382—439.
- ROSENBERG, S. (1980). A theory in search of its Zeitgeist. *Contemporary Psychology*, 25, 898-900.
- ROSENTHAL, R. (1994). Interpersonal expectancy effects: A 30-year perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 176—179.
- ROSENTHAL, R., & RUBIN, D. (1978). Interpersonal expectancy effects: The first 345 studies. *Behavioral and Brain Sciences*, 3, 377—415.
- ROSENTHAL, T., & BANDURA, A. (1978). Psychological modeling: Theory and practice. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 621-658). New York: Wiley.
- ROSENZWEIG, S. (1941). Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*, 48, 347-349.
- ROTHBARD, J. C. & SHAVER, P. R. (1994). Continuity of attachment across the life-span. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 31—71). New York: Guilford Press.
- ROTTER, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (Whole No. 609).
- ROTTER, J. B. (1982). *The development and application of social learning theory*. New York: Praeger.
- ROWE, D. C. (1987). Resolving the person-situation debate. *American Psychologist*, 42, 218—227.
- ROWE, D. C. (1994). *The limits of family influence*. New York: Guilford Press.
- ROZIN, P., & ZELLNER, D. (1985). The role of Pavlovian conditioning in the acquisition of food likes and dislikes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 443, 189—202.
- RUSHTON, J. P., & ERDLE, S. (1987). Evidence for aggressive (and delinquent) personality. *British Journal of Social Psychology*, 26, 87—89.
- SANDERSON, C., & CLARKIN, J. F. (1994). Use of the NEO-PI personality dimensions in differential treatment planning. In P. T. Costa, Jr. & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 219—236). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- SCARR, S. (1992). Developmental theories for the 1990s: Development and individual differences. *Child Development*, 63, 1-19.
- SCHACHTER, S., & SINGER, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- SCHAFER, R. (1954). *Psychoanalytic interpretation in Rorschach testing*. New York: Grune & Stratton.
- SCHAFER, R. (1984). The pursuit of failure and the idealization of unhappiness. *American Psychologist*, 39, 398-405.
- SCHANK, R., & ABELSON, R. (1977). *Scripts, plans, goals, and understanding*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- SCHEIER, M. F., & CARVER, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219—247.
- SCHEIER, M. F., & CARVER, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169—210.
- SCHNEIDER, D. J. (1982). Personal construct psychology: An international menu. *Contemporary Psychology*, 27, 712—713.
- SCHNEIDER, J. A., O'LEARY, A., & AGRAS, W. S. The role of perceived self-efficacy in recovery from bulimia: A preliminary examination. *Behavior Research and Therapy*, in press.
- SCHULMAN, P. (1995). Explanatory style and achievement in school and work. In G. M. Buchanan & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 159-172). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.

- SCHUNK, D. H., & COX, P. D. (1986). Strategy training and attributional feedback with learning disabled students. *Journal of Educational Psychology*, 1986, 78, 201-209.
- SCHWARZER, R. (Ed.) (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, D. C: Hemisphere .
- SEARS, R. R., RAU, L., & ALPERT, R. (1965). *Identification and child-rearing*. Stanford, Calif.: Stanford University Press.
- SECHREST, L. (1963). The psychology of personal constructs. In J. M. Wepman & R. W. Heine (Eds.), *Concepts of personality* (pp. 206-233). Chicago: Aldine.
- SECHREST, L., & JACKSON, D. N. (1961). Social intelligence and accuracy of interpersonal predictions. *Journal of Personality*, 29, 167—182.
- SEGAL, Z. V., & DOBSON, K. S. (1992). Cognitive models of depression: Report from a consensus development conference. *Psychological Inquiry*, 3.
- SELIGMAN, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- SELIGMAN, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf. Рус. пер.: ЗЕЛИГМАН М. Как научиться оптимизму. Пер. с англ. М.: Вече, 1998.
- SELIGMAN, M. E. P. (1992). Power and powerlessness: Comments on "cognates of personal control." *Applied and Preventive Psychology*, 1, 119—120.
- SHEDLER, J., MAYMAN, M., & MANIS, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 4*, 117-1131.
- SHODA, Y., MISCHEL, W., & WRIGHT, J. C. (1994). Intra-individual stability in the organization and patterning of behavior: Incorporating psychological situations into the idiographic analysis of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 674-687.
- SHWEDER, R. A. (1991). *Thinking through cultures: Expeditions in cultural psychology*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- SIEGEL, S. (1984). Pavlovian conditioning and heroin overdose: Reports by overdose victims. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 22, 428-430.
- SIEGEL, S., HINSON, R. E., KRANK, M. D., & McCULY, J. (1982). Heroin "overdose" death: Contribution of drug-associated environmental cues. *Science*, 216, 436-437.
- SIGEL, I. E. (1981). Social experience in the development of representational thought: Distancing theory. In I. E. Sigel, D. Brodzinsky, & R. Golinkoff (Eds.), *New directions in Piagetian theory and practice* (pp. 203—217). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- SILVERMAN, L. H. (1976). Psychoanalytic theory: The reports of its death are greatly exaggerated. *American Psychologist*, 31, 621-637.
- SILVERMAN, L. H. (1982). A comment on two subliminal psychodynamic activation studies. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 126—130.
- SILVERMAN, L. H., ROSS, D. L., ADLER, J. M., & LUSTIG, D. A. (1978). Simple research paradigm for demonstrating subliminal psychodynamic activation: Effects of oedipal stimuli on dart-throwing accuracy in college men. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 341—357.
- SKINNER, B. F. (1948). *Walden two*. New York: Macmillan.
- SKINNER, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- SKINNER, B. F. (1956). A case history in the scientific method. *American Psychologist*, 11, 221-233.
- SKINNER, B. F. (1959). *Cumulative record*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- SKINNER, B. F. (1967). Autobiography. In E. G. Boring & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 385-414).
- SKINNER, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- SKINNER, B. F. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45, 1206-1210.
- SMITH, R. E. (1989). Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 228—233.
- SPERLING, M. B., & BERMAN, W. H. (Eds.) (1994). *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. New York: Guilford Press.

- SROUFE, L.A., CARLSON, E., & SHULMAN, S. (1993). Individuals in relationships: Development from infancy. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time*, (pp. 315-342). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- STAATS, A. Q., & BURNS, G. L. (1982). Emotional personality repertoire as cause of behavior: Specification of personality and interaction principles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 43, 873-886.
- STEINER, J. F. (1966). *Treblinka*. New York: Simon & Schuster.
- STEPHENSON, W. (1953). *The study of behavior*. Chicago: University of Chicago Press.
- STEWART, V., & STEWART, A. (1982). *Business applications of repertory grid*. London: McGraw-Hill.
- STRAUMAN, T. J. (1990). Self-guides and emotionally significant childhood memories: A study of retrieval efficiency and incidental negative emotional content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 869-880.
- STRAUMAN, T. J., LEMIEUX, A. M., & COE, C. L. (1993). Self-discrepancy and natural killer cell activity: Immunological consequences of negative self-evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1042-1052.
- STRUBE, M. J. (1990). In search of self: Balancing the good and the true. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 699-704.
- SUEDFELD, P., & TETLOCK, P. E. (Eds.) (1991). *Psychology and social policy*. New York: Hemisphere.
- SUINN, R. M., OSBORNE, D., & WINFREE, P. (1962). The self concept and accuracy of recall of inconsistent self-related information. *Journal of Clinical Psychology*, 18, 111-117.
- SULLIVAN, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- SULLOWAY, F. J. (1979). *Freud: Biologist of the mind*. New York: Basic Books.
- SULLOWAY, F. J. (1991). Reassessing Freud's case histories. *ISIS*, 82, 245-275.
- SWANN, W. B., JR. (1991). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 408-450). New York: Guilford Press.
- SWANN, W. B., JR. (1992). Seeking "truth", finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 15-18.
- SWANN, W. B., JR., DE LA RONDE, C., & HIXON, J. G. (1994). Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 857-869.
- SWANN, W. B., JR., GRIFFIN, J. J., JR., PREDMORE, S. C., & GAINES, B. (1987). The cognitive-affective crossfire: When self-consistency confronts self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 881-889.
- SWANN, W. B., JR., PELHAM, B. W., & KRULL, D. S. (1989). Agreeable fancy or disagreeable truth? Reconciling self-enhancement and self-verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 782-791.
- TAYLOR, S. E. (1982). Social cognition and health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 549-562.
- TAYLOR, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- TAYLOR, S. E., & BROWN, J. D. (1988). Illusion and well-being: Where two roads meet. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- TAYLOR, S. E., & BROWN, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- TELLEGEN, A. (1993). Folk concepts and psychological concepts of personality and personality disorder. *Psychology and Inquiry*, 4, 122-130.
- TELLEGEN, A., LYKKEN, D. T., BOUCHARD, T. J., JR., WILCOX, K. J., SEGAL, N. L., & RICH, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

- TEMOSHOK, L. (1985). The relationship of psychosocial factors to prognostic indicators in cutaneous malignant melanoma. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 139-153.
- TEMOSHOK, L. (1987). Personality, coping style, emotion and cancer: Towards an integrative model. *Cancer Surveys*, 6, 545—567.
- TEMOSHOK, L. (1991). Assessing the assessment of psychosocial factors. *Psychological Inquiry*, 2, 276-280.
- TESSER, A., PILKINGTON, C J., & MCINTOSH, W. D. (1989). Self-evaluation maintenance and the mediational role of emotion: The perception of friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 442-456.
- TETLOCK, P. E., PETERSON, R. S., & BERRY, J. M. (1993). Flattering and unflattering personality portraits of integratively simple and complex managers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 500-511.
- TOBACYK, J. J., & DOWNS, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 779-782.
- TOMKINS, S. S. (1962). Commentary. The ideology of research strategies. In S. Messick & J. Ross (Eds.), *Measurement in personality and cognition* (pp. 285-294). New York: Wiley.
- TOOBY, J., & COSMIDES, L. (1990). On the universality of human nature and the uniqueness of the individual: The role of genetics and adaptation. *Journal of Personality*, 58, 17-68.
- TRIANDIS, H. G. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-520.
- TRIANDIS, H. C, McCUSSKER C, & HUI, C, H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006—1020.
- TVERSKY, A., & KAHNEMAN, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124-1131.
- VAN KAAM, A. (1966). *Existential foundations of psychology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- VAN LIESHOUT, C F., & HASELAGER, G. J. (1994). The Big Five personality factors in Q-sort descriptions of children and adolescents. In C F. Halverson, G. A. Kohnstamm, & R. P. Martin (Eds.), *The developing structure of temperament and personality from infancy to childhood*, (pp. 293-318). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- VERNON, P. E. (1963). *Personality assessment*. New York: Wiley.
- WACHTEL, P. L. (1973). Psychodynamics, behavior therapy, and the implacable experimenter An inquiry into the consistency of personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 324-334.
- WALLER, N. G., & SHAVER, P. R. (1994). The importance of nongenetic influences on romantic love styles. *Psychological Science*, 5, 268-274.
- WALTERS, R. H., & PARKE, R. D. (1964). Influence of the response consequences to a social model on resistance to deviation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 1, 269-280.
- WARE, A. P., & JOHN, O. P. (1995). Punctuality revisited: Personality, situations, and consistency. Poster presented at the 103rd Annual Meetings of the American Psychological Association, New York, August 11-15, 1995.
- WATSON, D., & CLARK, L. A. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441-476.
- WATSON, J.B.(1919). *Psychology from the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lip-pincott.
- WATSON, J. B. (1924). *Behaviorism*. New York: People's Institute Publishing.
- WATSON, J. B. (1936). Autobiography. In C. Murchison (Ed.), *A history of psychology in autobiography* (pp. 271-282). Worcester, Mass.: Clark University Press.
- WATSON, J. B., & RAYNER, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1—14.

- WATSON, J. D. (1968). *The double helix*. New York: Atheneum.
- WATSON, M. W., & GETZ, K. (1990). The relationship between Oedipal behaviors and children's family role concepts. *Merrill-Palmer Quarterly*, 36, 487-506.
- WEBER, S. J., & COOK, T. D. (1972). Subject effects in laboratory research: An examination of subject roles, demand characteristics, and valid inference. *Psychological Bulletin*, 77, 273-295.
- WEGNER, D. M. (1992). You can't always think what you want: Problems in the suppression of unwanted thoughts. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 193-225.
- WEGNER, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- WEGNER, D. M., SHORTT, G. W., BLAKE, A. W., & PAGE, M. S. (1990). The suppression of exciting thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 409-418.
- WEINBERG, R. S., GOULD, D., & JACKSON, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- WEINBERGER, D. A. (1990). The construct reality of the repressive coping style. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation: Implications for personality, psychopathology, and health*, (pp. 337-386). Chicago: University of Chicago Press.
- WEINBERGER, D. A., & DAVIDSON, M. N. (1994). Styles of inhibiting emotional expression: Distinguishing repressive coping from impression management. *Journal of Personality*, 62, 587-595.
- WEINBERGER, J. (1992). Validating and demystifying subliminal psychodynamic activation. In R. F. Bornstein & T. S. Pittman (Eds.), *Perception without awareness* (pp. 170-188). New York: Guilford Press.
- WEINER, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71, 3-25.
- WEINER, B. (1990). Attribution in personality psychology. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 465-485). New York: Guilford Press.
- WEINER, B. (1993). On sin versus sickness: A theory of perceived responsibility and social motivation. *American Psychologist*, 48, 957-965.
- WEINER, B. (1996). Searching for order in social motivation. *Psychological Inquiry*, 7, 1-24.
- WHITE, P. (1980). Limitations of verbal reports of internal events: A refutation of Nisbett and Wilson and of Bern. *Psychological Review*, 87, 105-112.
- WHITE, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- WIDIGER, T. A. (1993). The DSM-III-R categorical personality disorder diagnoses: A critique and an alternative. *Psychological Inquiry*, 4, 75-90.
- WIDIGER, T. A., & TRULL, T. J. (1992). Personality and psychopathology: An application of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 363-395.
- WIEDENFELD, S. A., BANDURA, A., LEVINE, S., O'LEARY, A., BROWN, S., & RASKA, K. (1990). Impact of perceived self-efficacy in coping with stressors in components of the immune system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1082-1094.
- WIERNER, M. & FOREHAND, R. (1994). Parent behavioral training for child noncompliance: Rationale, concepts and effectiveness. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 146-150.
- WIGGINS, J. S. (1973). *Personality and prediction: Principles of personality assessment*. New York: Addison-Wesley.
- WIGGINS, J. S. (1984). Cattell's system from the perspective of mainstream personality theory. *Multivariate Behavioral Research*, 19, 176-190.
- WIGGINS, J. S., PHILLIPS, N., & TRAPNELL, P. (1989). Circular reasoning about interpersonal behavior: Evidence concerning some untested assumptions underlying diagnostic classification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 296-305.

- WIGGINS, J. S., & PINCUS, A. L. (1994). Personality structure and the structure of personality disorders. In P. T. Costa, Jr., & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp. 73-94). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- WILLIAMS, L. (1994). Recall of childhood trauma: A prospective study of women's memories of child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 1167—1176.
- WILLIAMS, S. L. (1992). Perceived self-efficacy and phobic disability. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 149-176). Washington, D. C: Hemisphere.
- WILSON, T. D. (1994). The proper protocol: Validity and completeness of verbal reports. *Psychological Science*, 5, 249—252.
- WILSON, T. D., HULL, J. G., & JOHNSON, J. (1981). Awareness and self-perception: Verbal reports on internal states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 53-71.
- WILSON, T. D., & LINVILLE, P. W. (1985). Improving the performance of college freshmen with attributional techniques. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 287—293.
- WINTER, D. G. (1992). Content analysis of archival productions, personal documents, and everyday verbal productions. In C. P. Smith (Ed.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 110-125). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- WOLF, S. (1977). "Irrationality" in a psychoanalytic psychology of the self. In T. Mischel (Ed.), *The self: Psychological and philosophical issues* (pp. 203-223). Totowa, N. J.: Rowman & Littlefield.
- WOLPE, J. (1961). The systematic desensitization treatment of neuroses. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 132, 189-203.
- WOLPE, J., & RACHMAN, S. (1960). Psychoanalytic "evidence". A critique based on Freud's case of Little Hans. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 130, 135—148.
- WOOD, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparison of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106, 231-248.
- WOOD, J. V., SALTZBERG, J. A., & GOLDSAMT, L. A. (1990). Does affect induce self-focused attention? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 899-908.
- WYLIE, R. C (1974). *The self-concept*, rev. ed. Lincoln: University of Nebraska Press.
- YANG, K., & BOND, M. H. (1990). Exploring implicit personality theories with indigenous or important constructs: The Chinese case. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1087-1095.
- YORK, K. L., & JOHN, O. P. (1992). The four faces of five: A typological analysis of women's personality at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 993-1000.
- ZIMBARDO, P. G. (1973). On the ethics of intervention in human psychological research: With special reference to the Stanford prison experiment. *Cognition*, 2, 243-256.
- ZUCKERMAN, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, 58, 313-345.
- ZUCKERMAN, M. (1995). Good and bad humors: Biochemical bases of personality and its disorders. *Psychological Science*, 6, 325—332.
- ZUROFF, D. C. (1986). Was Gordon Allport a trait theorist? *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 993-1000.

Именной указатель

Адлер, Adler, A., 101, 173-177, 193
Айзенк, Eysenk, H. J., 187, 257, 258,
262-271, 273, 274, 280, 281, 282,
284, 286, 287, 292, 293, 295, 322,
323, 329, 348
Александр, Alexander, F., 162
Аронсон, Aronson, E., 214

Базен-Энквист, Basen-Engquist, K., 444
Бандура, Bandura, A., 431—435, 441, 444,
450, 452, 453, 454, 462, 464, 465,
469, 473, 474, 475, 477-484, 541,
547, 502 Баулби, Bowlby, J., 182, 185,
187, 188,
189, 193, 194
Бек, Beck, A. T., 513, 528, 529, 530
Бёрт, Burt, C., 68, 262, 271
Бибринг, Bibring, G., 71, 190 Блок,
Block, J. H., 204 Бонд, Bond, R. N.,
229 Браун, Brown, N. O., 98 Брейер,
Breuer, J., 100 Брунер, Bruner, J. S.,
419 Брюке, Brucke, E., 99, 100, 103
Бьери, Bieri, J., 389, 391

В

Вайнер, Weiner, B., 500, 527, 528
Вольпе, Wolpe, J., 340, 341, 342, 343
Вульф, Wolfe, T., 278 Вэйр, Ware, A. P.,
318

Гален, Galen, 263
Гаэнсбауэр, Gaensbauer, T. J., 137
Гельмгольд, Helmholtz, H. von, 103
Гиппократ, Hippocrates, 263
Голдберг, Goldberg, L. R., 127, 129, 259,
288, 290, 291, 292, 293, 298
Голдстейн, Goldstein, K., 226, 240, 241,
254 Гослинг, Gosling, S.
D., 532

Гринкер, Grinker, R. R., 70, 71
Гродцек, Groddek, G., 107

Д

Дарвин, Darwin, C., 99
Двек, Dweck, C. S., 220, 221, 222
Джеймс, James, W., 107
Джозефе, Josepha, R. A., 498
Джон, John, O. P., 63, 64, 123, 124, 181,
210, 211, 318-320, 322, 323, 324
Джонс, Jones, E., Джонс, Jones, M., 337,
339 Дойч, Deutsch, H., 190 Доллард,
Dollard, J., 358, 359, 360, 362,
363, 364, 373, 432, 482, 542, 548, 552
Донахью, Donahue, E. M., 210, 211, 248
Достоевский, Dostoyevsky, F., 127
Дудиха, Dudycha, G. J., 318

Зигель, Siegel, S., 334, 335

И

Изард, Izard, C. E., 251 **К**
Картрайт, Cartwright, D. S., 213
Келли, Kelly, G. A., 376-381, 385, 387,
388, 390, 393-412, 414, 416-423,
425-428, 433, 475, 476, 496, 500,
521, 537, 540-545, 547-550, 552
Кернберг, Kernberg, O., 180
Килстром, Kihlstrom, J. F., 51, 113, 114,
497
Клекли, Cleckley, H., 206
Клэйн, Klein, M., 179
Клэйн, Klein, R., 229
Когут, Kohut, H., 180, 189
Коперник, Copernicus, 99, 536
Коста, Costa, P. T., Jr., 290, 292, 293, 315
Крейк, Craik, K. H., 534
Кречмер, Kretschmer, E., 262
Кун, Kuhn, T., 533, 535
Куперсмит, Coopersmith, S., 216, 217, 219
Кьеркегор, Kierkegaard, S., 244

Кэтгэлл, Cattell, R. B., 19, 262-275, 277, 279, 284, 286, 287, 288, 293, 295, 307, 309, 322, 329, 348, 545

Л

Лазарус, Lazarus, R.S., 509, 527, 529
Леонардо да Винчи, DaVinci, 129
Лики, Lecky, P., 212
Линдзей, Lindzey, G., 24, 56
Ловинджер, Loevinger, J., 118, 119
Лурия, Luria, Z., 206
Лэндфильд, Landfield, A. W., 410, 417, 419

М

Макдаугалл, McDougall, W., 271
МакКрэй, McCrae, R. R., 290, 292, 293, 315
Мак-Леод, MacLeod, R. B., 247, 252
Малер, Mahler, M., 190
Маркус, Marcus, H., 496, 498, 507
Марсиа, Marcia, J., 135* 137
Маслоу, Maslow, A. H., 226, 240, 241, 243, 244, 253, 254
Медник, Mednick, S., 300
Мейхенбаум, Meichenbaum, D., 510, 511, 527, 529
Менделеев, Mendeleyev, D., 271, 322
Менлав, Menlove, F. L., 465
Миллер, Miller, G., 524
Миллер, Miller, N. E., 358, 359, 360, 362, 363, 364, 373, 432, 482, 524, 542, 549, 552
Мишел, Mischel, W., 48, 318, 355, 370, 424, 431, 433, 434, 435, 437, 438, 450, 451, 452, 454, 469, 471, 475, 477, 479, 550
Морган, Morgan, C., 150
Мэй, May, R., 69
Мэтти, Mettee, D. R., 214
Мюррей, Murray, H. A., 84, 147, 150, 151, 152, 181, 293, 323

Н

Норман, Norman, W. T., 260
Ньютон, Newton, I., 189, 536

О

Одберт, Odbert, H.S., 259
Оллпорт, Allport, F. H., 259

Оллпорт, Allport, G.W., 50, 258-261, 279, 281, 282, 283, 284, 286, 287, 288, 324, 346, 540, 541
Осгуд, Osgood, C. E., 206

П

Павлов, Pavlov, I. P., 262, 328, 331, 336, 340, 343, 344, 346, 359, 360, 371
Первин, Pervin, L. A., 39, 47, 48, 49, 51, 63, 68, 84, 113, 206, 233, 244, 249, 261, 315, 320, 322, 323, 344, 394, 408, 424, 437, 469, 495, 519, 538
Пик, Peake, P. K., 318

Расселл, Russell, B., 346
Рейнер, Rayner, R., 336, 337, 369, 371
Роберте, Roberts, B., 210, 248
Робине, Robins, C. J., 204, 210, 248, 534, 535
Роджерс, Rogers, C. R., 21, 24, 196-202, 204, 205, 207-209, 211-216, 218-223, 226, 227, 230-234, 237, 239, 240, 245, 246, 248-254, 348, 376-378, 382, 394, 402, 408, 410, 414, 416, 422, 424, 428, 475, 521, 537, 540-543, 545, 546, 549-553
Розенцвейг, Rosenzweig, S., 126
Роршах, Rorschach, H., 148
Роттер, Rotter, J. B., 76, 94, 433, 436, 500
Рузвельт, Roosevelt, T., 156, 174
Рэзрэн, Razran, G., 343
Рэхмэн, Rachman, S., 342, 343

Салливен, Sullivan, H. S., 176, 178, 179, 194
Селигмен, Seligman, M.E.P., 72, 74, 75, 81, 82, 94
Сервон, Cervone, 442
Скиннер, Skinner, B. F., 48, 328, 345-352, 358, 366, 368, 369, 370, 381, 477, 479, 480, 537, 538, 544, 549
Спирмен, Spearman, C. P., 271
Стефенсон, Stephenson, W., 202
Суонн, Swann, W. B., Jr., 505

Тафароди, Tafarodi, R.W., 498
Тигпен, Thigpen, C., 204
Томпсон, Thompson, C., 188

Уайерсон, Wierson, M., 356 Уайт,
White, R. W., 40, 116 Уолтере, Walters,
R. H., 432, 478 Уотсон, Watson, J. B.,
91, 330, 331, 336,
337, 343, 346, 359, 369, 371
Уэгнер, Wegner, D. M., 104

Ф

Фидлер, Fiedler, F., 231 Форхенд,
Forehand, R., 356 Франк, Frank, L. K.,
147 Франкл, Frankl, V. E., 245, 254
Френч, French, R. M., 162 Фрейд,
Freud, A., 118, 125, 179, 190 Фрейд,
Freud, S., 48, 51, 69, 98-109, 114-120,
129, 134, 140-143, 146, 148, 154, 157,
160, 163-168, 172—179, 187, 190-193,
196, 198, 199, 208, 209, 222, 227, 240,
241, 246, 249-251, 254, 258, 259, 330,
342, 343, 348, 358, 360 Фридман,
Friedman, H. S., 301 Фромм, Fromm,
E., 102, 173, 177 Фромм-Райхман,
Fromm-Reichman, F.,
190 Фрост, Frost,
R., 346

Хайн, Heine, R. W., 231, 233
Халл, Hull, C. L., 262, 328, 330, 358-
362, 370, 371, 373, 432, 477, 548,
549, 552 Харари,
Harary, K., 211

Хейвенер, Havener, P. H., 251 Хиггинс,
Higgins, E. T., 229, 230, 507 Хирото,
Hiroto, D. S., 76, 77 Ходоркофф,
Chodorkoff, B., 213 Холкайдес,
Halkides, G., 233 Холл, Hall, C. S., 56,
101 Хорни, Homey, K., 38, 176, 177,
178,
194 Хэлперн, Halpern,
J., 121

Чаплин, Chaplin, W. F., 259

Ш

Шарко, Charcot, J., 100 Шварц,
Schwartz, G. E., 127 Шейфер,
Schafer, R., 108 Шой, Shaw, G. B.,
115 Шпигель, Spiegel, J. P., 70, 71
Штейнер, Steiner, J. F., 122
Штротман, Strauman, T. G., 229

Э

Эйнсуорт, Ainsworth, M.D.S., 182
Эйнштейн, Einstein, A., 189, 244, 536
Эллис, Ellis, A., 512, 513, 537, 529
Эпштейн, Epstein, S., 130, 131 Эрдели,
Erdelyi, M., 127, 129 Эрикссон,
Erickson, E. H., 135, 136, 137, 173, 179

Ю

Юнг, Jung, C. G., 173, 175, 176, 177,
194, 262

Предметный указатель

- АБА-процедура** 355
АВС-диагностика 353
Автономия функциональная 260
Агрессия 406
 Когнитивная теория 406
 Психоаналитическая теория 102-104, 119
 Психопатология 406
Активация подпороговая психодинамическая 110-112
Алкоголизм 232 *см. также* Зависимость, Пристрастие к употреблению наркотических веществ
Анальная личность 155-156
Анальная стадия 131—132
Анима/анимус 175—176
Антисемитизм 102, 122
Антиципация 393-394
Архетипы 175
Атрибуция каузальная 75—76, 500—502
 Информационный подход 500-502
 Исследование личности 77-83
 Объяснительный стиль 78—83
Аттитюд 206
Аффект 51-52, 543-544 *см. также* Эмоция
 Бихевиористская теория личности
 51-53 Информационный подход
 518-519,
 525 Клиенто-центрированная терапия
 229-230
 Когнитивная теория личности 51-53
 Теория личности 543

Безусловный рефлекс 332-335
Безусловный стимул 332—335
Бессознательное 51, 106, 118, 542
 когнитивное 113
 мотивированное 107-108
 Современный статус понятия 112—114
Бивариантный анализ 271—273
Биология и психология личности 321
Бихевиоризм 330-331
Близнецовый метод изучения 296-297, 300

Большая Пятерка 288-294, 299 *см. также* Пятифакторная модель, Стабильность долговременная, Теории черт, Черты

Валидность 66-67, 90
ВИЧ-инфекция 444-445 *см. также* Синдром приобретенного иммунодефицита, СПИД
Влечения 361 *см. также* Психоаналитическая теория, Теория влечений
Влияние на развитие личности культуры 43 сверстников 45
 семьи 43-44 социального класса 43
Воля к власти 174
Воображение 227
Вопросник 74-83, 88-89, 264-265, 292-294
 Айзенка 264-265
 атрибутивного стиля (ASQ) 76-78
 Модели 264-265
 нарциссической личности (NPI) 181
 переработанный личностный NEO (NEO-PI-R) 292-294, 300-313
 16-факторный личностный (16 P.F.) 274-277, 307-308
Восприятие 389-390
 и бессознательное 109-110
 Когнитивная сложность-простота 389-390
 подпороговое 109-110
 подсознательное 212-213
Воспоминания восстановленные 128
 и ложная память 128
Времени факторы 53-54, 543-544
Вторая сигнальная система 343
Выученная беспомощность 72-75

Тендерная роль 497
Генерализация 332-333
Генитальная стадия 134-135
Гипноз 159-160
Гуманизм 190-191

- Данные** 61-62
 вопросника (Q-данные) 274—288
 жизненные (L-данные) 59-63
 Источники 274—277
 наблюдения (O-данные) 59-63
 объективных тестов (OT-данные) 274
 самоотчетов (S-данные) 59-63
 тестов (T-данные) 59-63 Движение
 за человеческий потенциал
 .240-246 Депрессия
 460-461
 Информационный подход 512—514
 Терапия клиенто-центрированная 229
 Терапия социально-когнитивная
 460-462
- Детерминанты** 41
 внешние 47—48
 внутренние 47-48
 генетические 41-43, 269, 295-300
 средовые 42-43
- Детерминизм** реципрокный 434—435 Дети
 Взаимоотношения с родителями 216-
 217, 354-357
 Преступность 433—434
 Психоанализ 179-180
 Эго-психология 219-221
- Диагностика** 92
 Исследования личности 92—93
 поведенческая 352-357
 Психоанализ 147-154
 Реп-тест 387-391
- Диспозиция**
 внутренняя 256
 вторичная 259-260
- Дифференцировка** 335
- Драйв** 39, 118
 вторичный 361
 первичный 361
- Женщины** 178
 Жетонная экономика 357—358
 Жизненный стиль 174
- Зависимость** *см. также* Алкоголизм,
 Пристрастие к употреблению нарко-
 тических веществ Классическое
 обусловливание 334—
 335, 340 Социально-когнитивная
 теория 468
 Защита перцептивная ПО
- Защитные механизмы** 120-129, 249-250
 Аннулирование 125
 Вытеснение 125-126
 Изоляция 123-125
 Искажение 213
 Отрицание 122-124, 213
 Проекция 120-121, 227
 Рационализация 125, 227
 Сублимация 129
 Фантазия 227
- Формирование** противоположной ре-
 акции 125 Здоровье 301 Знаковый подход
 355
 к диагностике 355—357
 Оперантное обусловливание 345—
 348, 355
- Идентификация** 134, 447
 Идентичность 135—137
 Идиографическое исследование 261
 Избегание 363-364
 Имитация 362
 Имплиcitная теория личности 500—503
 Инстинкт 100-101, 119, 131-135
 агрессии 119
 жизни 101-119
 сексуальный 119
 смерти 101-119
 Смещение 101-119 Интерпретация
 381, 384—387 *см. также*
 Конструирование познавательное
 Интерес социальный 174 Интроверсия
 176 Интроспекция 85 Информационный
 подход 488—530
 Атрибуция каузальная 500—502
 в сравнении с традиционными 521—
 522
 Имплиcitная теория личности 500—503
 Клинические приложения 508-515
 Примеры из практики 515—519
- Исследование личности**
 клиническое 69-70, 83-84
 корреляционное 75, 88—89
 лонгитюдное 187
 лабораторное 71-72, 86-87
 микроаналитическое 439
 релевантное 464—469
 Этика 67-68

Катарсис 100-101Когнитивная модель обработки информации *см.* Информационный подход

Когнитивная сложность-простота 389-393

Когнитивная теория конструкторов 376—400, 421-428

Когнитивное бессознательное 113-114

Когнитивные процессы 503-508

Когнитивные теории 39—42 *см. также*

Когнитивная теория конструкторов

Когниции 52-53, 430, 543

Коллективное бессознательное 175

Компетентности 440, 451—452
и убеждения в самоэффективности 472-473

Комплекс неполноценности 174

Конгруэнтность 231-233

Конструирование познавательное 381

см. также Интерпретация

Конструкт 377

и полюс различия 383-384

и полюс сходства 383—384

и Реп-тест 387-389

и теории личности 425

Психопатология 402-406

Система 402-406

Типы 384-387

Конфликт 157-159, 249-250

приближения-избегания 363-364

Культура 17

Большая Пятёрка 290—292

Информационный подход 519-521

Неофрейдизм 176-180

Психоаналитическая теория 176-179

Теория личности 42—43

Лексическая гипотеза 291-292

Либи́до 119

Лидерство 392

Личностные вопросники *см.* Вопросники

Личностные расстройства 301-302

Личностные типы 155—157

Личность

Базовые параметры 263-264

Большая Пятёрка 305—306

и ситуация 315-320

и физическое здоровье 159

Кросс-ситуативная устойчивость 316-317

Лонгитюдная устойчивость 314-315

Методы изучения 271-273

множественная 205-208

Определение 36

Основания для изучения 34—35

Структура 38-39

Локус контроля 75-77

интернальный 75—77

Исследования личности 75-77

экстернальный 75—77

Локус причинности 500

Маленького Ганса случай 163-167, 342-343

Маскулинность 174-175

Межличностные отношения 176—179

Младенчество 137—140

Большая Пятёрка 295

Психоаналитическая теория 137—140

Теория привязанности 182-187

Моделирование 447

и направляемое участие 464

и отсрочка удовлетворения 449-452

символическое 464

Социально-когнитивная теория 447-

452

Терапия социально-когнитивная

464-469

Мотивация 446-447 *см. также* Социаль-

но-когнитивная теория

Атрибуция каузальная 501-502

внутренняя 218—219

Движение за человеческий потенциал

240-246

Информационный подход 504-508, 525

компетентности 118

Обусловливание 344—345

удовольствия 39-40

Центрированная на человеке теория

личности 218

Эго-психология 118

Мотивы 39

гедонистические 39

когнитивные 39

роста 39—40

Мультивариантный анализ 271-273

Мышления процессы 130-131 *см. также*

Когниции

Навыки 440

Надежность 65-66,

90 Наказание 217-219, 350-351

Направляемое участие 464—469

Нарциссизм 180-181

- Нарциссическая личность 180
 Наследственность *см.* Детерминанты генетические
 Настойчивость 443-446
 Научение 328—373, 546—547 *см. также*
 Социально-когнитивная теория
 Инструментальное 361—362
 Обусловливание классическое 331—333
 Обусловливание оперантное 345-358
 Общее представление 329—330
 Понятия 368-371 Теория «стимул—реакция» 358 через наблюдение 447
 Невротизм 263
 Неконгруэнтность 212
 Неофрейдисты 176-179
- Оговорки** 107-109 Обусловливание 331-333, 334-335
 инструментальное 361
 классическое 331-333, 340-350
 косвенное 449
 оперантное 345—348, 349
 Объектные отношения 180
 Ожидания 86-87
 дисфункциональные 460—463
 Социально-когнитивная теория 436—437
 экспериментатора 86—87
 Оно (Ид) 114-118
 Психоаналитическая теория 147-152
 Психопатология 157-158
 Операнты 348 Опыт 52-53
 и теория личности 53—54
 Психоаналитическая теория 137-140
 Теория привязанности 182—186
 Оральная личность 155 Оральная стадия 131 Оценка теорий 53-54
 Зона применимости 381—382
 Релевантность по отношению к эмпирическим исследованиям 56
 Фокус применимости 382
 Широта охвата 54—55
 Экономность 55-56
- Перенос** *см.* Трансфер
 Поведение
 Вариативность 277-280
 Диагностика 352-357
 и Я-концепция 50-51
 Изменение 159—161
 Обусловливание оперантное 345-348
 ошибочное 352
 Стабильность 277
 суеверное 352
 Теория черт 277-280
 Терапия 337-340, 430-431
 целевое 352
 Подкрепление 349
 генерализованное 349
 Режим 349
 Подражание 362
 Подростки 295
 Большая Пятёрка 294-295
 Психоаналитическая теория 134-135
 Последствия 452
 косвенные 452
 продуцируемые человеком 452
 Социально-когнитивная теория 430—431
 Потребности 243
 в позитивной оценке 215-231
 Иерархия 240-244
 Предсознательное 106—107
 Приближение 363-364
 Привычка 360 Привязанность 182, 186-188
 как система 182-187 Принцип удовольствия 102 Пристрастие к употреблению наркотических веществ 334-335, 340, 468
 см. также Алкоголизм, Зависимость
 Причины внутренние 538-539 Прототип 491 Психоанализ 146—194
 Диагностика 147-154
 Психопатология 154—163
 Случаи из практики 163-174
 Психоаналитическая теория 105-144, 146-195, 173-194
 Адлера 173—174
 в сравнении с когнитивной теорией личности 421—422
 в сравнении с социально-когнитивной теорией 474-475
 Неофрейдисты 176-179
 Психосоциальные стадии 135—137
 Фрейда 99-102
 Юнга 175-176
 Психотизм 263

- Психопатология 47, 137-133, 154-159, 227-230, 268-269, 350-352, 362-364, 511-515, 551-552
Пятифакторная модель 287, 301—303
см. также Большая Пятерка
- Различия индивидуальные** 35-36, 290-293, 496
Разусловливание 337, 339—340
Реакция 348
 Диапазон 45
 и стимул 360—361
 на стресс военных сражений 70—71
 условная эмоциональная 336
 Формирование 123-125
Регрессия 154 Роль 279
- Самоактуализация** 208-209, 215-216
Самовозвеличивание 505—506
Самообман 123-125
Самооценка 204, 216
 Источник 498-499
Самоподкрепление 440-441
Саморегуляторы 506-507
Саморегуляция 440—441
Самосознание 232
Самозффективность 439, 441-446, 465 и депрессия 460—461 и здоровье 461—463 и тревога 460
Сверх-Я (Супер-эго) 114-118
Свободных ассоциаций метод 101, 160
Семантический дифференциал 205-206, 237-238
Симптом
 в психоанализе 157—158, 164—166
Синдром приобретенного иммунодефицита *см.* ВИЧ-инфекция, СПИД
Систематическая десенсилизация 340—341, 464
Ситуация 490-500 *см. также* Социально-когнитивная теория
 Информационный подход 490—495 и теория научения 366
Сновидений толкование 160—161
Согласованность 49-50, 539-540 *см. также* Я-согласованность поведения 49-50, 539-540 поведения и Я 50-51, 540-542 личности 437-438
- Сознательное 106, 118
Социально-когнитивная теория 430-431
СПИД 444 *см. также* ВИЧ-инфекция, Синдром приобретенного иммунодефицита
Среда 46-47
 и генетические детерминанты 46—47
 Теория личности 42—43 Теория научения 366
Стабильность долговременная 315-316 *см. также* Большая Пятерка
Страх 395, 448-450, 466 *см. также* Тревога, Фобии
Страх кастрации 132—135 *см. также* Фобии
Стремления компенсаторные 173—175
Стресс 510
 Вакцинация 510-511
 Информационный подход 509-511
 Клинические приложения 509-511
 Способы совладения 510 военного сражения 70—71
Суицид 405
Суперфакторы 258
Схема 490
- Теория** *см. также* Психоаналитическая теория, Социально-когнитивная теория, Теория черт, Феноменологическая теория личности влечений 118-119
 классического обусловливания 331—332
 объектных отношений 180—182
 привязанности 181-186 роста и развития 215, 220 «стимул — реакция» 358—364 фиксированного целого 220-221
Теория черт 256-284, 546-547
Терапия
 групповая 239—240
 депрессии 513
 клиенто-центрированная 233—234
 когнитивная 514-515
 личных конструктов 406-411, 414-416
 поведенческая 268, 337, 339-342, 353-358, 364, 367-368
 Психоанализ 97-144 рационально-эмотивная 512—513 социально-когнитивная 458-485 фиксированных ролей 408-409, **413—414**

- Тест
 избегающего поведения (ВАТ) 464—465
 незаконченных предложений 118
 репертуарный ролевых конструктов (Реп-тест) 387-391, 414-416
 Тесты проективные 147, 152—154, 171, 172-173
 Роршаха 147-150, 168-170
 тематической апперцепции (ASQ) 147, 150-152
 Трансфер 161-163, 407
 Тревога 120-121, 249-250, 342-343, 394-397 базовая 177
- Убеждения** 436—439
 Угашение 333
 Угроза 395 *см. также* Тревога
 Индекс Угрозы 396-397 Условный рефлекс 332-335 *см. также* Обусловливание
 Устойчивость
 во времени 316
 кросс-ситуативная 316—317, 318
 лонгитюдная 315—316
- Факторный анализ** 262—263, 322
 Фаллическая стадия 132
 Фаллический характер 156—157
 Фемининность 175-176
 Феноменальное поле 200
 Феноменологическая теория личности 196—223 *см. также* Феноменологический подход
 Феноменологический подход 196-197, 246-248
 Фиксация 154
 Фобии 163-166, 333-340, 448-450, 466 *см. также* Страх
 Фрейдизм 47 *см. также* Психоанализ
 Функциональный анализ 353
- Цели** 438-441
 Центрированная на человеке теория личности 196—223
- Человек**
 и ситуация 315-320
 как энергетическая система 102-103
- Человеческая природа 47, 102—104, **190—191**, 199-200, 277-280, 297-330, 434-435, 479, 537-538
 Черты 257 *см. также* Большая Пятерка, Пятифакторная модель Виды 273-274 вторичные 259 Измерение 261-263 как наследственные характеристики 295-298
 кардинальные 259—260
 центральные 259
 Чувства 277-280
- Эволюционная точка зрения** 298—299
 Эдипов комплекс 132-135
 Экзистенциализм 190-191, 244-246
 Экстраверсия 176-178, 288-290 Эмоция 42-43, 444-445, 518, 525-526
см. также Аффект
 Подавление 159
 Эмпатия 231 Эрги 277
 Эрогенные зоны 131
 Эффект
 ожиданий экспериментатора 85
 требуемых результатов 84
- Я (Его)** 114-119
 Психоаналитическая теория 114—119
 Психопатология 157 Я (self) 114-118, 178, 201-202, 248-249
см. также Самосознание, Я-концепция, Я-схема
 возможное 506-507
 групповое 520
 идеальное 202, 204-205, 228-229
 множественное 207
 Конгруэнтность 212
 Согласованность внутренняя 211-212
- Язык**
 Большая Пятерка 288-292
 и конструкты 385
 и ощущения 386 Я-концепция 459—460
 Методы измерения 202
 Я-согласованность 213-214
 Я-схема 496-500