Составители: Киреева Д.С., Дереча В.А., Габбасова Э.Р.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**МОДУЛЬ 1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ**

**Тема 1. Представления о здоровой личности и механизмах психической патологии в рамках основных современных направлений психологии**

***Содержание:***

1. Психоанализ и психодинамический подход к изучению личности.

2. Когнитивно-бихевиоральный подход к изучению личности.

2.1. Подход к изучению личности с позиций бихевиоризма.

2.2. Подход к изучению личности с позиций когнитивной психологии.

3. Экзистенциально-гуманистический подход к изучению личности.

4. Подход к изучению личности в отечественной психологии.

4.1. Московская психологическая школа.

4.2. Ленинградская психологическая школа.

5. Системный подход к изучению личности.

5.1. Теория привязанности.

5.2. Подход к изучению личности в рамках системно ориентированной семейной психотерапии.

**ВОПРОС 1.** **ПСИХОАНАЛИЗ И ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ**

**1.1. Исторические аспекты развития**

Термин «психодинамический» предполагает рассмотрение психики с точки зрения *динамики*, взаимодействия, борьбы и конфликтов ее составляющих (различных психических феноменов, различных аспектов личности) и их влияния на психическую жизнь и поведение человека. Развитие психодинамического подхода к определению нормы и патологии личности связано с *психоаналитической теорией Зигмунда Фрейда.*

Психоанализ являлся революционным направлением для своего времени – и по целям, и по методам, и по предмету и объекту своего исследования. Однако сам З. Фрейд любил говорить, что прославился, рассказав во всеуслышание то, что «известно каждой кухарке». Схожие с психоаналитической теорией идеи до З. Фрейда высказывали следующие ученые:

* Чарльз Дарвин (1809 - 1882), основоположник эволюционного учения, который неоднократно высказывал идеи того, что человеческие существа подвержены воздействию биологических сил, в особенности инстинкта продолжения рода и инстинкта поиска пищи, которые, по его мнению, создают основу для любого поведения.
* Артур Шопенгауэр (1788 - 1860), немецкий философ, утверждал, что в основе всех человеческих поступков лежит *воля к жизни,* которая наиболее ярко выражена в половом инстинкте и в борьбе человека против себе подобных. Общество, законы и воспитание сдерживают волю к жизни людей и направляют ее в мирное русло, чтобы люди не уничтожили друг друга.
* Эдуард фон Гартман (1842 - 1906), немецкий философ, в своей книге «Философия бессознательного», он называл бессознательное, как основу всего живого. Также он говорит о том, что у бессознательного есть как светлая, так и темная стороны. Темная сторона бессознательного содержит в себе нечто демоническое, она способна подталкивать нас к разрушительным поступкам, действуя через аффекты и страсти. Светлая сторона бессознательного поддерживает жизнь в организме и является стимулом для художественного творчества.
* Фридрих Ницше (1844 - 1900), немецкий философ, испытавший влияние трудов Шопенгауэра и Гартмана. В своем учении в качестве первопричины всех физических и духовных процессов он указывал *волю к власти*. Наиболее полно и естественно она выражается в аффектах. Разум, мышление – не более чем сцена для выражения скрытых за ними аффектов, они носят служебный характер.
* Ричард фон Краффт-Эббинг, немецкий психиатр, в 1886 году выпустил книгу «Сексуальная психопатия», где утверждал, что единственными инстинктами в человеческой психике являются сексуальный инстинкт и стремление к самосохранению.
* Жан Мартен Шарко (1825 - 1893), французский врач-психиатр, специалист по неврологическим болезням, основатель учения о психогенной природе истерии. С его методом лечения истерических расстройств движения, речи, слуха и других функций при помощи гипноза З. Фрейд познакомился в 1885 г. во время научной стажировки, добиться которой было крайне трудно. В основе интереса З. Фрейда к природе истерии лежал его собственный опыт работы неврологом в Венской городской больнице, где он неоднократно наблюдал детей с расстройствами речи, не имеющими органической основы.

Датой зарождения психоанализа принято считать 1895 г., когда была опубликована книга Зигмунда Фрейда и Иозефа Брейера «Исследования истерии», ставшая итогом их совместной работы по применению катарсического метода лечения истерических расстройств. На материале изучения именно этих расстройств развивались представления З. Фрейда о ведущей роли бессознательных влечений в развитии психической патологии, которые были в дальнейшем перенесены на нормальное развитие.

***Школы и представители психоаналитического направления психологии:***

1. Классический психоанализ Зигмунда Фрейда
2. Индивидуальная психология Альфреда Адлера
3. Аналитическая психология Карла Юнга
4. Социальный психоанализ (Гарри Салливан, Эрих Фромм, Карен Хорни)
5. Характерологический психоанализ Вильгельма Райха
6. Эпигенетический анализ Эрика Эриксона
7. Психоаналитическая концепция «Я» Анны Фрейд и Хайнца Хартманна
8. Психоаналитическая школа Мелани Кляйн
9. Психология Самости Хайнца Кохута

**1.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Энергетический принцип регуляции психики,*** согласно которому мотивация человека полностью обусловлена энергией его телесных потребностей. Психические образы этих телесных потреб­ностей выражаются в виде желаний. Потребность (физический ас­пект) в соединении с желанием (психический аспект) и является в понимании Фрейда *инстинктом*[[1]](#footnote-1)*.*Инстинкты стоят за любым психическим процессом или поведенческим актом. Когда инстинкты не находят своего прямого или непрямого удовлетво­рения, тогда у челове­ка накапливается их энергия в виде внутренней напряженности и тревоги. Регуляция психической жизни направлена на снижение напряжения и достижение энергетической разрядки.

***2. Динамический принцип или принцип изначальной конфликтности сил, определяющих функционирование и развитие психики.*** Согласно этому принципу в основе психического развития и всех психических явлений лежит конфликт между равными по силе, но противоположными по направленности тенденциями. Например: конфликт биологических инстинктов и социальных требований (З. Фрейд), конфликт между стремлением соответствовать общепринятым нормам и стереотипам и стремлением к обретению своей идентичности (К. Юнг) и др.

***3. Принцип психологического детерминизма,*** согласно которому поведение человека в значительной степени детерминировано бессознательными образованиями – врожденными влечениями и потребностями. Овладение своим бессознательным в результате осознания его содержания является важным принципом лечения психической патологии.

***4. Принцип исторического детерминизма или психогенетический принцип,*** согласно которому поведение и переживания человека в значительной степени детерминированы его ранним детским опытом.

**1.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

Источник развития – это то, что запускает процесс развития. В психоаналитической концепции личности источником психического развития являются бессознательные врожденные потребности. При этом потребности могут пониматься по-разному.

З. Фрейд выделял две группы таких потребностей или инстинктов: 1) *инстинкты жизни* (Эрос), направленные на самосохранение, на поддержание жизненно важных процессов (голод, жажда, секс); 2) *инстинкты смерти* (Танатос), разрушительные силы, направленные либо вовнутрь, на самого себя, либо вовне (агрессия, садизм, мазохизм, ненависть, суициды). Энергия инстинктов жизни получила название *либидо*, энергия инстинктов смерти специального названия не имеет. Фрейд считал, что из всех инстинктов жизни наиболее значимыми для развития личности являются сексуальные инстинкты. В связи с этим довольно часто термином «либидо» обозначают именно энергию сексуальных инстинктов. Однако нужно иметь в виду, что «либидо» обозначает энергию всех жизненных инстинктов.

А. Адлер полагал, что источником развития является врожденная *потребность в единении и общности с другими людьми.* К. Юнг наряду с потребностью в общности с другими людьми называл еще одну значимую врожденную потребность – *потребность в обретении самости или потребность в самореализации.* Представители социального психоанализа (Г. Салливан, Э. Фромм, К. Хорни) полагали, что в основе развития лежит *потребность в другом человеке, как источнике безопасности, привязанности, тепла и развития собственной идентичности.* А. Фрейд, Х. Хартманн и Э. Эриксон, признавая значение биологических потребностей и потребности в другом человеке, приписывали ведущую роль *потребности в адаптации к реальности*.

Движущей силой развития в психодинамической традиции является взаимодействие и конфликт противоположных по направлению тенденций. Конфликт может возникать между разными внутренними потребностями, а также между ними и требованиями среды.

В основу классического психоанализа З. Фрейда легло представление о динамическом взаимодействии или *конфликте между биологическими инстинктами и требованиями общества*, определяющий характер развития и возможную психопатологию.

Согласно взглядам А. Адлера направление развития определяет *конфликт между врожденным стремлением к общности и единению с другими людьми и стремлением к личному превосходству.* Стремление к превосходству, в свою очередь, развивается под влиянием приобретенного в детстве чувства неполноценности и направлено на его преодоление. В этом конфликте так же принимают участие социальные требования и ограничения.

К. Юнг объяснял развитие личности столкновением *врожденного стремления к индивидуации* (т.е. обретения своей идентичности) *с социальными нормами, ролями и ограничениями.*

С точки зрения К. Хорни движущей силой развития является *врожденная потребность в безопасности,* которая может быть достигнута только через близкие доверительные отношения с другими людьми. Стремлению к другим людям противостоит приобретенная в процессе социализации потребность в превосходстве, в основе которой лежит ценность культа силы и конкуренции. По К. Хорни человек не является обреченным на конфликты от природы. Конфликт создается нездоровым окружением, не дающим чувства безопасности.

С точки зрения Э. Фромма человек характеризуется наличием двух тенденций или двух потребностей: *потребностью в свободе, автономии, собственной идентичности, самовыражении* и *потребностью в безопасности.* Э. Фромм считал, что теоретически человек может быть свободным и автономными, сохраняя при этом чувство общности с другими людьми и ощущение безопасности, однако в современном обществе для многих это недостижимо.

В эго-психологии Э. Эриксона движущей силой развития является *врожденная потребность человека в адаптации к реальности*, которой противостоит необходимость решения все более сложных задач в процессе взросления и психосоциального развития.

***Механизмы и условия нормального развития***

Общим для большинства представителей психоаналитической теории является представление о механизмах нормального развития, как адекватном и сбалансированном удовлетворении различных потребностей и тенденций.

З. Фрейд полагал, что механизмом нормального развития является *сбалансированное удовлетворение чувственных потребностей* и эффективное *перераспределение энергии либидо на решение социальных по своей природе задач* – творчество и отношения с другими людьми (в основе чего лежит механизм *сублимации*). Условием этого является адекватное поведение близких взрослых, избегающих суровых ограничений и неразумных потаканий при кормлении, приучении к горшку, появлении интереса к собственным гениталиям, и родителю противоположного пола.

А. Адлер полагал, что в основе нормального развития лежит баланс между *стремлением к превосходству и самоутверждению* и *потребностью в близости с другими людьми.* Установление подобного динамического баланса А. Адлер связывал с адаптивными стратегиями преодоления чувства неполноценности, такими как способность к конструктивному взаимодействию с другими людьми, учет их интересов, а также настойчивость и инициатива в постановке собственных целей. Эти стратегии формируются в детстве при условии гармоничного воспитания. А. Адлер назвал признаки такого воспитания: учет реальных возможностей и поддержание собственной инициативы ребенка при постановке перед ним различных задач; создание ситуаций успеха и доброжелательного признания; соответствующая достижениям ребенка похвала и конструктивная критика.

К. Юнг рассматривал механизм нормального развития как баланс между *обращенностью на свой внутренний мир (интроверсия)* и *концентрацией интересов на внешних объектах (экстраверсия).* Еще одним механизмом нормального развития по Юнгу является *процесс овладения своим бессознательным* *путем осознания его содержания.* Условием нормального развития являются доверительные близкие отношения с другими людьми, способствующие свободному выражению своих истинных чувств и потребностей.

Э. Эриксон охарактеризовал механизм нормального развития, как *своевременное удовлетворение потребностей «Я»,* соответствующих разным этапам развития. Условиями для этого являются постоянство заботящейся фигуры и качество общения с ней (проявление заботы и тепла), что обеспечивает развитие способности к автономии и самостоятельности.

Э. Фромм связывал нормальное развитие с состоянием *позитивной свободы* или свободы *«для чего-то»,* при которой становится возможен *баланс между потребностью в автономии и потребностью в безопасности и общности с другими людьми.* Позитивной свободой обладают люди, позволяющие себе быть самими собой и выбирающие собственный уникальный и неповторимый жизненный путь вместо стремления к тому, что в данном обществе принято считать «счастливой жизнью» (например, к «американской мечте»).

Другим важным механизмом нормального развития, общим для Э. Фромма и К. Хорни, является *самостоятельная* работа человека по осознанию своих проблем и конфликтов. Условия для нее создают доверительные отношения с близким социальным окружением, т.е. такие отношения, в которых удовлетворяется базовая потребность в безопасности.

**1.4. Представления о механизмах психической патологии**

В классическом психоанализе З. Фрейда существуют две модели развития психической патологии – более ранняя модель травмы и дополняющая ее модель конфликта.

***1. Модель травмы.*** Возникла на ранних этапах работы З. Фрейда с истерическими пациентами. Согласно ей в основе психических расстройств лежат вытесненные в бессознательное *ранние травматические переживания сексуального характера* (соблазнение, инцестуозные отношения, мастурбация, изнасилование). Другими факторами патологии являются конституциональная предрасположенность и актуальная жизненная ситуация. Воспоминания о пережитой травме и *отреагирование* вытесненного аффекта в виде слез, «двигательной бури», криков приводит к освобождению заблокированной психической энергии и устранению симптомов расстройства.

***2. Модель конфликта.*** Согласно этой модели главным источником патологии являются не реальные травмы, а *бессознательные конфликты,* проявляющиеся в усилении напряжения и тревоги. Таким образом, Фрейд выделял *травматический невроз* (обусловленный психотравмой) и *психоневроз* (обусловленный бессознательным конфликтом). Примером бессознательного конфликта является конфликт между бессознательным желанием и сильным запретом на его наличие. Защитные механизмы направлены на блокировку неприемлемой потребности, а также тревоги, связанной с невозможностью ее удовлетворения. Тем не менее, в ряде случаев, тревога, связанная с непереработанными переживаниями, прорывается из бессознательного в виде симптомов разных психических нарушений, которые являются символическим выражением вытесненного конфликта.

Модель конфликта получила развитие в трудах постфрейдистов в соответствии с взглядами каждого из авторов на источник, движущие силы и механизмы психического развития.

А. Адлер разрабатывал представление о психической патологии, как *неудачном решении конфликта между чувством неполноценности и стремлением к превосходству и самоутверждению.* Согласно А. Адлеру чувство неполноценности присутствует у каждого человека. Преодоление этого чувства и упрочнение чувства превосходства является основной движущей силой развития личности. Однако наличие физического дефекта и / или неудачное семейное воспитание приводят к усилению чувства неполноценности и выработке неадаптивных стратегий его компенсации, таких как *«уход в болезнь»* и *«желание власти».* Стратегия «уход в болезнь» заключается в том, что человек «вырабатывает» симптомы болезни – страхи, депрессивные состояния, психосоматические симптомы и т. п., посредством которых оправдывает свои неудачи, получает внимание и заботу близких и другие преимущества. «Уход в болезнь» нельзя рассматривать как симуляцию, поскольку она реализуется бессознательно. Вторая стратегия – «желание власти» – характеризуется ложным ощущением своего превосходства над людьми, поддержание которого становится главной жизненной задачей. В формировании неврозов А. Адлер также придавал большое значение *недоверию к окружающим.* Согласно его концепции, вместо чувства общности с другими у людей, страдающих неврозами, доминирует чувство опасности окружающих.

К. Юнг объясняет развитие психической патологии *блокадой процесса индивидуации* (максимально полной реализации своих сил и способностей). Источником блокады процесса индивидуации является сильная потребность соответствовать социальным нормам и ожиданиям, идентификация (т.е. слияние) с социальной ролью. При этом человек не в состоянии овладеть своим бессознательным, вследствие чего заключенные в бессознательном архаичные образы и конфликты выходят из под контроля и находят выражение в симптомах психических расстройств.

В концепции К. Хорни ведущую роль в развитии неврозов играет *культура и общество.* Западная культура формирует почву для внутриличностного конфликта, ориентируя людей, с одной стороны, на *личные достижения,* с другой – на *ценности любви к ближнему,* взаимопомощи и самоотречения. Возникает противоречие между запретом на агрессию в общении и ее необходимостью в конкурентной борьбе, что ведет к росту тревоги и скрытой враждебности у современного человека. Отягощенная форма конфликта связана с *ранними переживаниями отвержения, неприятия, гиперпротекции* и другими вариантами неудачных отношений с родителями. Недостаток эмоциональной поддержки, понимания и заботы не позволяют сформироваться базовому доверию к миру и преодолеть базовую тревогу. Невротическая личность с целью снижения базовой тревоги может использовать одну из трех ригидных защитных стратегий: *1) «к людям»* – установление зависимых отношений, переложение ответственности с себя на других людей; *2) «от людей»* – дистанцирование и изоляция, неспособность к близости; *3) «против людей»* – агрессивное поведение, потребность в доминировании, неспособность к кооперации и партнерству.

Э. Фромм также подчеркивал роль культуры и общества в формировании неврозов. Современное общество ориентирует человека на *ценности обладания* и приобретения материальных благ в противовес умению быть собой. Сущность конфликта составляет выбор между *«быть»* (т.е. искренними чувствами и отношениями) и *«иметь»* (т.е. потребностью во власти и обладании). Выбирая «иметь», человек теряет доступ к своему подлинному «Я», к своим истинным чувствам и ценностям, не может устанавливать близкие искренние отношения с другими людьми. Вследствие этого у него возникают тягостные чувства одиночества, собственной незначимости и отчужденности, спасаясь от которых он использует одну из трех защитных стратегий – *авторитаризм, деструктивность* и *конформизм.* Целью авторитаризма является «поглощение» другого человека, который воспринимается как источник всего самого ценного и смысл существования. Формами авторитаризма являются садизм и мазохизм. Деструктивность предполагает разрушение всего, что способно стать источником угрозы, в его основе лежит чувство собственной незначимости и бессилия по сравнению с окружающим миром. Конформизм проявляется как некритичное подчинение социальным нормам и слияние со своим социальным окружением.

Э. Эриксон выработал иной подход к пониманию природы конфликта. С его точки зрения *внутрипсихические конфликты в жизни человека неизбежны и даже желательны.* Согласно его эпигенетической теории развития в течение жизни человек последовательно проходит 8 стадий психосоциального развития.

Каждая психосоциальная стадия характеризуется специфичной только для нее *задачей,* требующей выработку новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности, поскольку имеющегося опыта недостаточно для эффективного решения этой задачи. При успешном разрешении кризиса происходит приобретение специфического для данной стадии *позитивного новообразования* или *положительного психосоциального качества* (например, базальное доверие и автономия). Опыт неудачного разрешения кризиса закрепляется в виде *деструктивного новообразования* или *отрицательного психосоциального качества* (например, базальное недоверие, стыд и сомнение). Деструктивное новообразование закладывает основу психической патологии (например, выраженное базальное недоверие является причиной острой депрессии у младенцев и паранойи у взрослых).

Стоит отметить, что с точки зрения З. Фрейда достижение психического здоровья в естественных условиях маловероятно, т.к. *каждый человек является носителем потенциально опасных бессознательных образований*. Условием становления здоровой личности является осознание этих образований и овладение своим бессознательным, что осуществить самостоятельно почти невозможно и достигается только при прохождении курса психоанализа. Эту точку зрения разделяли большинство психоаналитиков. Исключением стала К. Хорни, которая утверждала, что каждый может применять психоанализ для преодоления бессознательных конфликтов и предложила для этого целую систему приемов.

**ВОПРОС 2. КОГНИТИВНО-БИХЕВИОРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ**

***2.1. Подход к изучению личности с позиций бихевиоризма***

**2.1.1. Исторические аспекты развития**

*Бихевиоризм* (от англ. behavior — поведение) — направление в психологии, отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику и личность к различным формам поведения, понимаемого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды.

Бихевиоризм, как направление в психологии сформировался в начале XX в. Его основоположником является Джон Уотсон, который ввел этот термин. Значительное влияние на формирование бихевиоризма оказали также эксперименты Эдварда Ли Торндайка[[2]](#footnote-2), заложившие основу для его возникновения. Методологическими предпосылками бихевиоризма были принципы философии позитивизма, в соответствии с которыми наука должна описывать только феномены, доступные непосредственному наблюдению. Бихевиоризм исключил из области своего рассмотрения все психологические феномены, не подлежащие строгому научному исследованию, фиксации и измерению. С точки зрения представителей бихевиоризма, психология должна была стать наукой о поведении, поскольку поведение является единственной психологической реальностью, доступной непосредственному наблюдению и обладающей параметрами, которые можно непосредственно измерить и на которые можно воздействовать и, следовательно, изучать так же, как это принято в естественных науках.

Бихевиоризм представляет собой продукт исключительно американской науки, однако его предпосылки можно найти в Англии, а также в России. В английской науке бихевиоризму предшествовали проведенные в 1890-е гг. эксперименты Ллойда Моргана[[3]](#footnote-3), опровергшего распространенное в то время представление о том, что животные «разумно» относятся к вещам и их поведение, в целом, подобно человеческому. В России на развитие бихевиоризма повлияли физиологическая теория условных рефлексов Ивана Петровича Павлова[[4]](#footnote-4) и рефлексология Владимира Михайловича Бехтерева[[5]](#footnote-5).

Несмотря на то, что изучение механизмов развития психической патологии было начало Дж. Уотсоном еще в 1920-е гг., до 1950-х гг. его разработки не использовались в практической психотерапии. Долгое время бихевиористы занимались исключительно лабораторными исследованиями общих законов поведения, знание которых позволяет прогнозировать и управлять им. Первоначально идеи бихевиоризма применялись в областях, далеких от медицины – образование, менеджмент, психология рекламы и др. Годом рождения бихевиоральной терапии можно считать 1958 г., когда вышла книга Дж. Вольпе «Терапия реципрокным торможением».

Традиционно в бихевиоризме выделяют два направления – радикальный (ортодоксальный) бихевиоризм и методологический бихевиоризм (необихевиоризм). Главным отличием между этими двумя направлениями является понимание роли внутренних психических процессов – их роль полностью отрицается в радикальном бихевиоризм и признается важной в методологическом.

*Представители радикального бихевиоризма:* Джон Уотсон, Беррес Скиннер, Мартин Селигман, Джордж Вольпе и другие.

*Представители методологического бихевиоризма:* Эдвард Толмен, Кларк Халл, Альберт Бандура, Джулиан Роттер и другие.

Существенный вклад в разработку бихевиоральных концепций нормы и патологии внес Ганс Айзенк – автор известной типологии личности, основанной на параметрах экстраверсии-интроверсии и нейротизма.

**2.1.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Принцип объективности.*** Согласно этому принципу предметом изучения в психологии может быть только то, что доступно объективному наблюдению, т.е. поведение.

***2. Принцип лабораторного (искусственного) моделирования поведения,*** согласно все исследования поведения человека представителями радикального бихевиоризма (Дж. Уотсон, Б. Скиннер и др.) проводились в лабораторных условиях. При этом предполагалось, что закономерности поведения, полученные на животных в лабораторных условиях, аналогичны закономерностям поведения человека в жизни. По этой причине многие выводы радикальных бихевиористов основаны на экспериментах с животными, а не с человеком. В дальнейшем, представители методологического бихевиоризма признали, то поведение человека несводимо к поведению животных и стали дополнять лабораторные исследования изучением поведения в реальной жизни.

***3. Принцип сверхдетерминизма,*** согласно которому поведение человека полностью детерминировано внешней средой и состоит из реакций, возникающих непосредственно на внешние стимулы. Другими словами, все сложные акты человеческого поведения можно свести к схеме «стимул – реакция» (S – R). При дальнейшем развитии бихевиоральной теории в трудах методологических бихевиористов эта схема была дополнена еще одной переменной – «О» – «внутренние когнитивные и эмоциональные процессы» и приобрела вид «стимул – внутренние психические процессы – реакция» (S – O – R).

***4. Принцип ситуативного детерминизма.*** В соответствии с этим принципом все необходимое для понимания и изменения поведения содержится в актуальной ситуации, а исторический анализ причин поведения затруднителен, ненадежен и излишен. Этот принцип противостоит принципу исторического детерминизма в психоанализе, согласно которому поведение и переживания человека детерминированы его ранним опытом, поэтому тщательное исследование прошлого опыта является обязательным условием эффективной терапии.

***5. Принцип научения,*** согласно которому все поведение человека формируется в результате научения, под которым понимается выработка приспособительных форм поведения в процессе взаимодействия организма со средой. А поскольку бихевиористы ставили знак равенства между психикой, личностью и поведением, то можно сказать, что личность — это опыт, который человек приобрел в течение жизни.

**2.1.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

Для бихевиоральной концепции личности характерно представление о пусковом воздействии *внешней среды,* на которое более или менее пассивно реагирует человек.Таким образом, *в бихевиоризме источник развития помещается вне человека – во внешней среде[[6]](#footnote-6).* Наиболее жесткую позицию по этому поводу занимал представитель радикального бихевиоризма – Б. Скиннер. Утверждая ведущую роль среды в развитии личности, он отрицал при этом значение не только наследственности, но и нервных процессов.

В бихевиоризме среда выступает в качестве источника и в качестве движущей силы развития. *Радикальный бихевиоризм* полностью игнорировал активное начало в человеке, его способность к самостоятельной постановке целей, самоорганизации и саморегуляции. Это нашло отражение в принципе поведенческой психотерапии: «измените средовые воздействия – изменится поведение». Представители *методологического бихевиоризма* с введением еще одной важной детерминанты поведения – внутренних когнитивных и мотивационных процессов – пришли к осознанию того факта, что и сам человек способен влиять на внешнюю среду и изменять ее. Другим их выводом было то, что среда влияет на человека не только непосредственно, по механизмам *классического* и *оперантного обусловливания,* но и опосредованно – преломляясь через *когнитивные процессы.*

Таким образом, был осуществлен переход от модели линейного детерминизма к модели реципрокного (перекрестного) детерминизма при описании взаимосвязи человеческого поведения с внешней средой. Наиболее полно это отражено в *концепции социального научения Альберта Бандуры.*

***Механизмы нормального развития***

Центральным механизмом развития в бихевиоризме является научение – выработка приспособительных форм поведения в результате взаимодействия организма со средой.

На разных этапах развития бихевиоризма были выделены следующие типы научения:

1. *Классическое научение (классическое обусловливание).* Модель предложена Дж. Уотсоном, который в свою очередь опирался на учение И.П. Павлова об *условных рефлексах[[7]](#footnote-7),* согласно которому все сложные формы поведения свести к совокупности условных рефлексов. Суть классического обусловливания заключается в том, что условный (нейтральный) раздражитель (например, звуковой сигнал) многократно подкрепляется безусловным (биологически значимым) раздражителем (например, пища) и становится способен вызывать ту же реакцию, что и биологически значимый стимул (в данном случае этой реакцией будет выделение желудочного сока). Классическое научение описывается по схеме S – R, где S – условный стимул, а R – реакция.
2. *Оперантное научение (оперантное обусловливание).* Выделено Б. Скиннером на основе наблюдения за поведением животных в *проблемном ящике.* Оперантное научение осуществляется по *методу проб и ошибок.* Его сущность заключается в том, что избирательное подкрепление определенной случайной реакции может привести к ее закреплению. Другими словами в модели оперантного научения *подкрепление следует* *после реакции,* а не перед ней. Схема, описывающая этот тип научения, выглядит как R – S, где R – реакция, S – подкрепление.
3. *Инструментальное научение,* где в качестве стимулов выступают потребности или *драйвы* – внутренние состояния, связанные с физиологической активацией организма (голод, жажда и др.). Драйв запускает соответствующее поведение, которое приводит к уменьшению чувства нужды в чем-то. Автором этой модели является К. Халл. Он разделял драйвы на *первичные* – с которыми человек рождается (голод, жажда, реакция на холод и др.) и *вторичные* – внутренние состояния, возникающие в процессе научения с которыми связаны определенные формы поведения (например, желание подойти к холодильнику и съесть определенные продукты). К. Халл исследовал роль мотивации в поведении и пришел к выводу, что научение прямо зависит от уровня мотивации (чем голоднее животное, тем скорее оно будет усваивать те формы поведения. которые помогают добывать пищу).
4. *Когнитивное или латентное научение* – основано на приобретении когнитивного опыта без подкрепления. Предложено Э. Толменом и основано на результатах наблюдения за поведением крыс в лабиринте. Толмен обнаружил, что крысы, которые прежде бывали в этом лабиринте, находили спрятанную в нем пищу быстрее, чем крысы, попавшие в лабиринт впервые. Хотя первое знакомство с лабиринтом ничем не подкреплялось, крысы запоминали его устройство и этот опыт позволял избегать тупиков и быстрее достигать нужной точки. Другими словами, у крыс формировалась некая *внутренняя когнитивная карта* этого лабиринта.
5. *Социальное или социально-когнитивное научение* – на основе наблюдения за другими людьми и разными ситуациями и викарного (замещающего) подкрепления в виде воображаемых стимулов. Модель была предложена А. Бандурой. В ней большое значение придается *когнитивным переменным – целям и представлениям.* Кроме того, Бандура полагал, что в качестве стимула могут выступать не только непосредственно наблюдаемые, но и прогнозируемые выгоды и преимущества, которые человек хотел бы получить. Бандурой и его сотрудниками было проведено много экспериментов, доказывающих что человек способен обучаться на моделях поведения других людей. Наблюдаемые последствия их поведения выступают для человека как замещающее подкрепление. Большинство людей склонны копировать поведение тех, кто успешно решает свои проблемы, особенно знаменитых людей, близких по полу и возрасту. Бандура выделил еще один важный механизм развития – *саморегуляция,* в основе которого лежит *самоподкрепление* (одобрение или похвала самого себя) и базовое чувство *самоэффективности* (вера в свои возможности справляться с проблемами).

***Условия научения***

Согласно бихевиоральной теории личности обязательным условием научения является *подкрепление поведения.* Именно подкрепление приводит к тому, что определенные формы поведения закрепляются и возникают чаще других.

Научение может осуществляться не за счет подкрепления желательных форм поведения, но и за счет *наказания* нежелательного поведения. Различие между ними заключается в том, что подкрепление усиливает реакцию; наказание — ослабляет ее.

Влияние характера подкрепления и наказания на эффективность научения было изучено Б. Скиннером. Он полагал, что как подкрепление, так и наказание могут выполняться двумя способами, это зависит от того, что следует за реакцией: предъявление или устранение приятного или неприятного стимула (табл. 1).

**Таблица 1.**

**Позитивное и негативное подкрепление и наказание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Позитивное*** | ***Негативное*** |
| ***Подкрепление*** | Воздействие позитивного стимула | Прекращение действия негативного стимула |
| ***Наказание*** | Воздействие негативного стимула | Прекращение действия позитивного стимула |

При *позитивном подкреплении* животное находит выход из лабиринта и получает пищу; родители хвалят ребенка за успехи в школе, создают ему возможности для развлечений. При *негативном подкреплении* животное находит выход из лабиринта, где действует электрический ток, и ток выключают; родители перестают постоянно контролировать, критиковать и ругать ребенка, если его успеваемость улучшилась. При *«позитивном» наказании* животное в лабиринте подвергается воздействию электрического тока, если упирается в тупик, родители постоянно контролируют, критикуют и ругают ребенка за плохую успеваемость. При *«негативном» наказании* животное, постоянно получающее пищевое подкрепление в экспериментальной ситуации, перестает его получать при неправильном выполнении действия; родители лишают ребенка развлечений за плохую успеваемость.

Скиннер называл наказание и негативное подкрепление *методами аверсивного (от англ. aversion – отвращение)* *контроля.* Он боролся с использованием всех форм контроля поведения, основанных на аверсивных стимулах (Skinner, 1971, 1983).

Б. Скиннером был выделен целый ряд условий, важных для эффективного научения, которые получили название *принципов* или *законов научения:*

1. акцент на позитивном подкреплении желательного поведения, а не наказании или негативном подкреплении;
2. отказ от наказания, угашение нежелательного поведения путем его игнорирования (лишения последствий);
3. переход от подкрепления каждой реакции к случайному характеру подкрепления;
4. подкрепление должно следовать по возможности сразу и непосредственно за нужной формой поведения;
5. формируемый навык желательно разбить на элементарные действия, из которых она слагается, и подкреплять каждое из них по шагам;
6. подкрепление должно быть специфичным, т.е. подобранным индивидуально для каждого человека с учетом его потребностей и интересов.

В дальнейшем эти принципы неоднократно становились предметом дискуссий. В частности, оспаривался принцип отказа от наказаний. Э. Газри экспериментально доказал, что наказание может быть эффективным в том случае, когда стимулирует нужное поведение, причем в присутствии того стимула, который до этого вызывал нежелательное поведение.

Автор концепции когнитивного бихевиоризма Э. Толмен полагал, что научение – постоянный процесс, который происходит независимо от какого-либо подкрепления. Информация, получаемая в результате *латентного научения* (осуществляемого без всякого подкрепления реакций) закрепляется в виде так называемых *когнитивных карт* и может быть актуализирована в тех условиях, в которых она полезна.

**2.1.4. Представления о механизмах психической патологии**

В рамках радикального бихевиоризма разработаны концепции психической патологии, основанные на моделях классического и оперантного научения.

Исследованием роли классического обусловливания в развитии психической патологии занимался Дж. Уотсон. Используя модель условного рефлекса И.П. Павлова[[8]](#footnote-8), он проводил эксперименты по искусственному формированию эмоциональных нарушений у детей. Наибольшую известность получил так называемый «случай маленького Альберта».

В этом эксперименте у ребенка был сформирован страх перед белой крысой за счет неоднократного сочетания вида крысы и громких пугающих звуков. В дальнейшем страх перед белой крысой по механизму генерализации стимула распространился на все белые пушистые предметы (вата, маска Санта Клауса и даже седые волосы одного из экспериментаторов)[[9]](#footnote-9).

Последовательница Дж. Уотсона М. Джонс воспользовалась «случаем маленького Альберта», чтобы разработать модель угашения фобических реакций на основе многократного повторного предъявления пугающего стимула в спокойной безопасной обстановке в сочетании с положительным подкреплением.

*Примером тому служит эксперимент с Питером, боявшимся белых кроликов. Когда Питер принимал пищу, в помещение вносили кролика и держали на достаточно большом расстоянии, чтобы не вызвать реакцию страха. Затем, во время последующих приемов пищи, кролика стали подносить все ближе и ближе. Постепенно Питер перестал бояться кролика и даже начал гладить его.*

Разработки Дж. Уотсона и М. Джонс легли в основу бихевиоральной терапии тревожных расстройств Дж. Вольпе.

В центре модели патологии Б. Скиннера находится механизм оперантного обусловливания. Он был уверен, что в случае психической патологии речь идет просто о *неправильном научении и дефиците адаптивных реакций.* Наказание за инициативу и другие полезные свойства поведения может привести к пассивности и различного рода неадаптивным реакциям. Поощрение неадаптивных реакций, например повышенное внимание в случае агрессивного поведения может вести к их закреплению.

М. Селигман развил *теорию выученной беспомощности,* основанную на механизмах оперантного научения, которая стала одной из наиболее известных моделей депрессии (Seligman M. – 1975). С помощью многочисленных опытов на животных он показал, что в ситуации тотальной утраты контроля над действием раздражителей у животных развивается поведение так называемой выученной беспомощности – полный отказ от инициативы и каких-либо попыток изменить ситуацию.

*Основной смысл экспериментов М. Селигмана заключался в следующем. Три группы животных подвергались действию неприятных раздражителей, например, электрического тока. Эксперимент включал две серии. В первой серии одна группа имела возможность прекратить действие тока нажатием на педаль. Эти животные оставались активными и искали выход из ситуации во второй серии, когда действие тока можно было прекратить, перепрыгнув в другую часть клетки. Вторая группа в первой серии помещалась в ситуацию, когда любые попытки прекратить действие тока оставались безрезультатными. У этих животных постепенно развивалось состояние, очень похожее на депрессию – вялость, отсутствие аппетита, выпадение шерсти.*

*При помещении в ситуацию, где можно было легко избежать ударов электрического тока, эти животные оставались вялыми и не предпринимали видимых попыток улучшить свое положение, они были менее обучаемы, чем другие животные. Наконец, третья, контрольная группа не подвергалась никакому предварительному испытанию и легко находила выход из клетки во второй серии экспериментов. Экспериментально сформированное поведение собак из второй группы М. Селигман назвал «выученной беспомощностью» и предположил, что аналогичным может быть механизм негативного научения в ситуации отсутствия какого-либо позитивного подкрепления поисковой активности у человека, что приводит к предрасположенности к депрессивным реакциям.*

Существенный вклад в разработку бихевиоральной концепции нормы и патологии внес Г. Айзенк, разработчик известной типологии личности, основанной на параметрах экстраверсии/интроверсии и нейротизма.

Г. Айзенк выделил *три фазы развития тревожных расстройств:*

* травмы и повседневный стресс провоцируют сильные реакции автономной нервной системы, что ведет к дезорганизации поведения;
* по механизму классического обусловливания прежде нейтральные раздражители приобретают сигнальное значение провокаторов эмоциональных реакций, однако при стабилизации ситуации это сигнальное значение утрачивается и происходит свойственная неврозам спонтанная ремиссия;
* процесс угасания возникших условных дисфункциональных реакций блокируется, если у человека возникает поведение избегания условных раздражителей, вызывающих неприятные эмоции. По механизму оперантного обусловливания это ведет к негативному подкреплению избегающего поведения, а значит, фиксации такого поведения и реакций страха.

Эта теория нашла подтверждение в практике. Известно, что труднее лечатся фобии, сопровождающиеся поведением избегания. Так, легче помочь тому, кто, несмотря на транспортную фобию, преодолевая страх, ездит в метро, чем тому, кто сидит дома и избегает поездок.

Бихевиоральная концепция патологии была дополнена *теорией личностной эффективности* А. Бандуры. Представление о собственной эффективности включает в себя оценку своей способности организовать и выполнить работу, преодолеть трудности и барьеры на пути к поставленной цели. Недостаточная уверенность в собственной эффективности является причиной постоянного эмоционального стресса в виде негативных мыслей (не справлюсь, не смогу) и чувств (тревога, тоска), что, в конце концов, ведет к реальному снижению достижений. Причиной снижения личностной эффективности может быть неудачный родительский пример (низкая эффективность и уверенность в себе у родителей), а также завышенные требования родителей, недостаток позитивного успешного опыта, формирующие у ребенка концепцию собственной несостоятельности.

Важнейшим понятием, которое вводит А. Бандура, является понятие «саморегуляция». В основе саморегуляции поведения лежат *стандарты* и связанный с ними *уровень притязаний*. Так, в экспериментах А. Бандуры и его сотрудников дети, которым предъявлялись модели, устанавливающие высокие стандарты, одобряли свои действия только в случае их превосходного выполнения, а дети, которым показывали модели, вознаграждающие себя за маленькие достижения, научались поощрять себя за небольшие успехи. В связи с этим А. Бандура отмечал, что «в своих крайних формах завышенные стандарты самооценки могут породить депрессивные реакции, хроническую нерешительность, ощущение собственной неполноценности и недостаточную целеустремленность» (Бандура А. – 2000. – С. 197).

Роль предвидения результата своей деятельности в регуляции поведения и развитии психической патологии изучал и другой представитель методологического бихевиоризма, автор концепции локуса контроля Дж. Роттер. Он полагал, что люди, которые верят, что подкрепление (положительный результат) зависит от их поведения, имеют *внутренний локус контроля.* Люди, которые считают, что поведение определяется только внешними факторами, имеют *внешний локус контроля.* Люди с внешним локусом контроля прилагают минимальные усилия для изменения ситуации, люди с внутренним локусом контроля принимают ответственность за свою жизнь и занимают активную позицию. Исследования показали, что люди с внутренним локусом контроля менее подвержены психическим и физическим заболеваниям, т. е. реже страдают депрессивными и тревожными расстройствами, а также реже страдают сердечнососудистыми и гастроэнтеральными заболеваниями. Они добиваются большего успеха в учебе и профессиональной карьере. Дж. Роттер предполагал, что локус контроля закладывается в результате социального научения в детстве. Как оказалось, родители детей с внутренним локусом контроля были более щедрыми на похвалу и поддержку, последовательными в своих требованиях, но не авторитарными.

***2.2. Подход к изучению личности с позиций когнитивной психологии***

**2.2.1. Исторические аспекты развития**

Период становления и развития когнитивной психологии относится к концу 1950-х – началу 1960-х гг. Возникновению когнитивной психологии способствовали два важных фактора. Первый – возрастающий протест против ортодоксального бихевиоризма среди наиболее прогрессивной части молодых ученых. Второй фактор – научные открытия А. Эйнштейна и Н. Бора, совершивших революцию в физике того времени. Ими была опровергнута Галилеевская модель Вселенной, предполагавшая существование абсолютных и универсальных, независимых от наблюдателя законов. На смену ей пришло представление о невозможности абсолютного разграничения объекта и субъекта, внешнего мира и наблюдателя. Революция в физике послужила важным основанием для *возращения проблемы сознания в американскую психологию.*

Основными источниками возникновения когнитивной психологии был методологический бихевиоризм и теория переработки информации, заимствованная из бурно развивающейся в 1950 – 60-х гг. кибернетики. Несмотря на ряд различий между бихевиоризмом и когнитивной психологией, в их основе лежат общие теоретико-методологические принципы и потому эти два подхода принято рассматривать как единое *когнитивно-бихевиоральное* направление психологии.

В основе когнитивной теории личности лежит представление о том, что поведение человека зависит от особенностей восприятия и переработки информации, поступающей из внешнего мира, т. е. от когнитивных процессов. При этом протекание процессов переработки информации у человека рассматриваются по аналогии с вычислительным аппаратом.

Отцами когнитивной психологии принято считать У. Найссера и Дж. Миллера – бывших бихевиористов, ставших первыми когнитивными психологами. Датой официального рождения когнитивной психологии можно считать 1967 г., когда У. Найссер опубликовал книгу «Когнитивная психология», завоевавшую необычайную популярность. Существенный вклад в развитие когнитивной психологии внесли идеи Ж. Пиаже.

В соответствие с отношением к структурным характеристикам психики и роли когнитивных процессов в психической жизни, когнитивные теории личности можно условно разделить на два направления – *информационный подход* и *интегративно-ориентированная когнитивная психотерапия* или *интегративно-ориентированный подход.*

*Представители информационного подхода:* Ульрик Найссер, Джордж Миллер, Джером Брунер, Ричард Лазарус, Стенли Шехтер, Леон Фестингер, Дональд Майхенбаум и другие.

*Представители интегративно-ориентированного подхода:* Альберт Эллис, Аарон Бек, Майкл Махони и другие.

В *информационном подходе* в центре изучения оказываются процессы переработки информации (восприятие, память, мышление, речь), но игнорируется роль когнитивных структур и их усложнение в процессе развития. В *интегративно-ориентированном подходе* оказываются в центре внимания именно когнитивные структуры, но при этом происходит отход от панкогнитивизма (взгляда на когнитивные процессы как полностью детерминирующие поведение и эмоции) – когнитивные процессы, эмоции и поведение постепенно начинают рассматриваться как системно взаимосвязанные. Согласно идеям представителей интегративно-ориентированного подхода человек создает когнитивные образы себя и мира, а в основе различных нарушений лежат дисфункциональные системы убеждений – особые когнитивные структуры или когнитивные схемы.

Хотя интегративно-ориентированный подход сформировался под влиянием идей Ж. Пиаже и Дж. Келли, этих ученых трудно с уверенностью отнести к одному из двух названных подходов.

Жан Пиаже акцентировал внимание на развитии когнитивных процессов, которые с его точки зрения представляют собой результат постоянных попыток индивидуума адаптироваться к изменениям окружающей среды. Ж. Пиаже является автором *теории когнитивного развития,* в которой он выделил и охарактеризовал четыре стадии развития интеллекта: *стадию сенсомоторного интеллекта* (0-2 года), *стадию дооперациональных представлений* (2-7 лет), *стадию конкретных операций* (7-11 лет) и *стадию формальных операций* (11-15 лет). Уровень сформированности операций проявляется в процессе решения человеком различных задач. Наряду с понятием «операция» Пиаже выделяет понятие «схема». *Схема* — это определенным образом структурированная информация о свойствах конкретного предмета (идея, понятие предмета), которая позволяет ребенку познавать окружающий мир. Схемы, существующие у ребенка, постоянно изменяются, растет их количество по мере расширения взаимодействия (интеракции) ребенка с различными предметами и явлениями окружающей среды.

Теория личностных конструктов Джорджа Келли по своей сути близка к основным положениям когнитивной психологии. Дж. Келли рассматривал человека как исследователя, стремящегося понять, интерпретировать и контролировать себя и окружающий мир. Ключевое понятие – *«личностный конструкт»* – означает устойчивый способ, которым человек осмысляет какие-то аспекты действительности в терминах схожести и контраста. Примерами личностных конструктов могут быть «умный — глупый», «мужской — женский», «религиозный — нерелигиозный», «хороший — плохой», «дружеский — враждебный» и другие. Дж. Келли сформулировал свои идеи в конце 1950-х годов, предвосхитив почти на 10 лет появление работ У. Найссера и Дж. Миллера.

В современной когнитивной психологии все большую роль начинают играть нейропсихологические исследования (Корсакова Н.К., Московичюте Л.И. – 2003). Опираясь на новые возможности исследования функционирования головного мозга, она превращается, фактически в нейрокогнитивную науку (Величковский Б.М. – 2006), которая стремится соединить представления о биологических процессах в мозговом субстрате с представлениями о характере протекания когнитивных процессов.

**2.2.2. Основные теоретико-методологические принципы**

Когнитивная психология возникла в оппозиции к бихевиоризму, однако опирается на ряд его основополагающих теоретико-методологических принципов:

***1. Принцип объективности,*** согласно которому предметом изучения в психологии является только то, что доступно объективному наблюдению. Принцип выражается также в эмпирической ориентации исследований с возможностью воспроизведении их результатов другими исследователями.

А. Бек в качестве предмета анализа, наряду с поведением и когнитивными процессами выделил структурные образования психики – *когнитивные схемы,* недоступные наблюдению. Тем самым он совершил отступление от принципа объективности.

***2. Принцип лабораторного (искусственного) моделирования когнитивных процессов*** (в бихевиоральном подходе – поведения),согласно которому изучение процессов переработки информации и выделение общих закономерностей должно осуществляться в лабораторных условиях. Однако в дальнейшем многие представители когнитивного подхода перешли к сочетанию лабораторных исследований и анализа *реальных жизненных ситуаций* и развертывающихся в них когнитивных процессов.

***3. Принцип непосредственности или принцип сверхдетерминизма.*** В бихевиоризме этот принцип отражает представления о том, что все поведение человека определяется стимулами, поступающими из внешней среды. При этом частично или полностью игнорируется роль психологических факторов. Представители когнитивной психологии, напротив, в качестве важных детерминант поведения называли закономерности восприятия и переработки информации. Таким образом, люди реагируют не непосредственно на окружающий мир, а на свои постоянно меняющиеся *представления об этом мире.* Однако, сам факт того, что поведение человека чем-то *детерминировано,* а не является результатом его свободного сознательного выбора, остается неизменным.

***4. Принцип ситуативного детерминизма,*** согласно которому все необходимое для понимания и изменения поведения, находится в актуальной ситуации, а исторический анализ причин поведения затруднителен, ненадежен и излишен.

Принцип был оспорен А. Беком, который первым указал на роль *прошлого опыта* в образовании когнитивных схем – систем убеждений разного уровня (от глобальных и базисных, касающихся самого себя и окружающего мира в целом, до промежуточных, связанных с определенным типом ситуаций).

А. Бек, как и другие представители интегративно-поведенческого подхода, не отказываясь полностью от принципа ситуативного детерминизма, настаивали на необходимости принятия *принципа исторического детерминизма,* т.е. изучения прошлого опыта для лучшего понимания, анализа и изменения поведения.

***5. Принцип научения,*** согласно которому поведение человека формируется и изменяется в результате научения. Результатом научения является навык – определенный устойчивый набор реакций. В когнитивной психологии этот принцип был видоизменен. Наряду с поведенческими навыками были выделены *навыки переработки информации,* которые определяют эффективность научения – с одной стороны и сами являются результатами научения – с другой. Таким образом, навыки переработки информации являются промежуточной переменной между человеческим поведением и научением.

А. Бек и А. Эллис заменили принцип слепого научения принципом саморегуляции и самоизменения. Ими были описаны *метакогнитивные (надкогнитивные) процессы,* которые направлены на осмысление и перестройку собственного мышления и являются важнейшим механизмом изменения поведения на основе саморегуляции.

Таким образом, для когнитивной психологии, как и для бихевиоризма первоначально был характерен механистический атомарный подход к психике, расчленение ее на отдельные элементы, которые становились предметом экспериментального изучения. Благодаря этому были получены достоверные, основанные на эмпирическом опыте описания психических процессов, но не была разработана целостная концепция психического развития, описывающая личность во всем ее многообразии. Этот недочет был исправлен с развитием интегративно-ориентированного направления когнитивной психологии, представители которого сумели осуществить системную интеграцию разных моделей и идей и охарактеризовали сложные системные связи и взаимовлияния между эмоциями, когнитивными процессами и поведением.

**2.2.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

Ж. Пиаже, оказавший огромное влияние на когнитивную психологию, полагал, что источник психического развития находится *внутри человека.* Согласно его представлениям, человеческая природа предполагает способность к развитию определенных *когнитивных схем,* с помощью которых происходит восприятие реальности. Когнитивные схемы в его представлении – это матрицы для организации опыта.

Представители информационного направления когнитивной психологии в качестве главной движущей силы развития рассматривали влияние среды опосредованное особенностями восприятия и переработки информации, т.е. когнитивными процессами.

Представители интегративно-ориентированного направления, опирались на идеи Ж. Пиаже о том, что движущей силой развития наряду с био­логическим созреванием является *потребность в адаптации к среде и установлении сбалансированных гармоничных отноше­нии с ней.* В процессе такой адаптации формирующиеся у ребен­ка когнитивные схемы уточняются, видоизменяются и развива­ются.

Дж. Келли, как и Пиаже, полагал, что источник развития находится внутри человека. Он использовал понятие *«личностный конструкт»,* под которым подразумевал некий шаблон восприятия человеком себя, других людей и внешнего мира в целом. Разные эмоциональные и поведенческие реакции на одну и ту же ситуацию у разных людей объясняются различиями их конструктной системы. Дж. Келли рассматривал *личность как организованную систему более или менее важных конструктов.* Личностные конструкты не являются статичными образованиями – они изменяются и развиваются под влиянием нового социального опыта.

Согласно Дж. Келли, движущей силой развития является *потребность людей прогнозировать будущие события и строить планы, основанные на ожидаемых результатах.* Каждый конструкт дихотомичен – имеет два полюса (например, «сильный – слабый», «полезный – бесполезный», «глупый – умный» и т. д.). Человек произвольно выбирает тот полюс конструкта, который с его точки зрения лучше описывает события, т. е. обладает лучшей прогностической ценностью.

***Механизмы и условия нормального развития***

В теории Ж. Пиаже основными механизмами развития являют­ся механизмы *аккомодации* и *ассимиляции.* Аккомодация — это процесс приспособления когнитивных схем к реальности, асси­миляция, напротив, процесс «подгонки» реальности под схемы, т. е. изменения реальности в соответствии с идеальными представлениями о ней. Баланс процессов ассимиляции и аккомодации обеспечивает нормальное развитие. В когнитивной психотерапии А. Бека за основу развития взят сходный механизм. Кроме того, и А. Бек, и А. Эллис придавали большое значение *способности человека осо­знавать и менять собственные когнитивные схемы (установки и убеждения).* Процессы осознания и регуляции собственного мышления получили название *метакогнитивных,* в интегративно-ориентированной психотерапии им отводится важная роль в ка­честве одного из механизмов нормального развития. Ригидность когнитивных схем и их недоступность новому опыту ведут к искажению реальности и препятствуют нормальному развитию. К условиям нормального развития отнесены *особенности раннего опыта* и качество интерперсональных отношений.

В теории личностных конструктов Дж. Келли условиями нормального функционирования являются *высокая прогностическая эффективности конструктов,* готовность человека *отказаться от конструктов* в случае их неэффективности (признавать свою неправоту), а также на желание *расширить* своюконструкторную систему (ориентация на личностный рост и развитие).

**2.2.4. Представления о механизмах психической патологии**

Информационный подход постулирует ведущую роль когни­тивных процессов оценки стимулов в нарушениях эмоциональ­ного реагирования и поведения. Напомним, что в рамках этого подхода функционирование психики рассматривается как процесс решения задач. В соответствии с этим моделирующим представ­лением *психическая патология рассматривается как различ­ного рода дефицитарность в переработке информации, за­трудняющая эффективное решение разнообразных жизненных задач и проблемных ситуаций.*

Так, например, депрессивные пациенты характеризуются ря­дом дефицитов при решении проблем, возникающих в лабора­торных условиях и сложных жизненных ситуациях — выдвигают малое количество альтернативных способов решения, низко оценивают свою способность контролировать ситуацию, избега­ют попыток прямого решения проблем, особенно в межличностных взаимодействиях (Nezu A., Nezu С., Perri М. – 1989). По­добные и другие дефициты отмечаются у людей с суицидальным поведением (Schmidtke A., Schaller S, - 1996), у больных шизофренией (Roder V. et al. – 1995), у детей с различными наруше­ниями поведения (Kazdin A. et al. – 1992). Таким образом, в рамках информационного подхода в качестве механизмов пси­хической патологии рассматриваются разного рода *дефекты когнитивного научения* или *когнитивных навыков.*

Одну из первых информационных моделей психической пато­логии предложил Р. Лазарус. Это *стресскопинговая модель, ин­тегрирующая информационный подход и концепцию стресса Г. Селье* (Lasarus R. – 1995). *Стресскопинговая модель* – один из наиболее известных вариантов так называемых *диатезстрессовых концепций,* согласно которым болезнь является результатом воз­действия стрессора (неблагоприятного внешнего воздействия) на определенную уязвимость к болезни, или так называемый диатез. Когнитивным процессам при этом отводится центральная роль, так как они ответственны за фильтрацию и оценку стимулов внешнего мира, что, в конечном счете, определяет субъективную оценку угрозы и эмоциональные реакции.

Р. Лазарус постулировал существование индивидуального диа­теза или уязвимости к психическим расстройствам, основанной на способах реагирования на стрессоры и на различных когни­тивных дефицитах, затрудняющих процесс совладения. Он полагал, что в формировании уязвимости существенную роль могут играть генетические биологические факторы и личная история жизни каждого человека. Переработ­ка стресса осуществляется в виде многоступенчатых процессов когнитивной оценки различных ситуаций и совладания с трудностями (coping) (Lasarus R., Averill J. – 1972; Lasarus R., Folkman S. – 1984).

Для Дж. Келли психическое расстройство — «любой личностный конструкт, который обычно повторяется, несмотря на последовательную неполноценность» (Kelly, 1955, р. 831). Психические расстройства представляют собой очевидную непригодность системы личностных конструктов для достижения цели.

Концепции психической патологии А. Бека и А. Эллиса можно отнести к моделям когнитивного научения. В основе патологии, со­гласно этим моделям, лежат *неадекватные когнитивные схемы,* ве­дущие к искажениям в восприятии реальности.

В результате наблюдений за своими пациентами А. Бек приходит к выводу о существенном влиянии на эмоциональное состояние чело­века подсознательных когнитивных процессов, протекающих в форме свернутой внутренней речи или образов, возникающих непроизвольно и не попадающих в фокус сознания. Эти процес­сы он называет *автоматическими мыслями.*

Метод выявления и регистрации, автоматических мыслей можно уподобить методу свободного ассоциирования З. Фрейда, сделавшего психоанализ практически работающей системой. Раз­работав этот метод, А. Бек создал свой зонд в подсознание, в глубинные, находящиеся на периферии сознания процессы.

Уже в первых своих работах он отмечает, что при эмоциональ­ных расстройствах (тоскливом, тревожном аффекте, повышенной раздражительности) автоматические мысли отличает ряд специфи­ческих особенностей: застойный повторяющийся характер, сопровождающийся сильным аффектом той или иной модально­сти. Основным механизмом возникновения таких мыслей явля­ются разнообразные ошибки мышления, ведущие к искажению реальности (*поляризация,* или *мышление в терминах «все или ничего»;* *сверхобобщение,* или возведение в правило частной ситуации; *катастрофизация,* или предвидение катастрофических негативных последствий без достаточных на то оснований; *не­гативное селектирование,* или выборочное восприятие негативных аспектов ситуации при игнорировании положительных; *персонализация,* или отнесение на свой счет различных негативных мо­ментов без достаточных на то оснований и т.д.).

Человек предрасположен к этим ошибкам в силу существования определенных негативных когнитивных схем, касающихся себя и окружающего мира, которые сложились в прошлом. Актуализация таких схем при определенных провоцирующих стрессовых об­стоятельствах приводит к разворачиванию искаженного когнитив­ного восприятия реальности, росту негативного аффекта и, в конце концов, может привести к эмоциональным расстройствам. Патологические когнитивные схемы характеризуются ригидностью и максимализмом, их застывшие структуры плохо корректируют­ся в соответствии с новым опытом и обстоятельствами жизни.

Важный постулат в концепции рационально-эмотивной терапии (РЭТ) А. Эллиса заключается в том, что в основе чрезмерно сильных (а значит деструктивных) чувств лежат иррациональные представления. Главными среди иррациональных установок являются иррациональные «долженствования» когда человек принуждает себя к вещам, которые явля­ются желательными, но не обязательными, а зачастую и просто невозможными. Это убеждения типа: «Я должен всегда быть на высоте», «Я никогда не должен ошибаться», «Люди должны всег­да говорить правду, быть справедливыми» и т.д.

А Эллис предложил формулу ABC для описания поведения, где А — активирующее событие, В — личные верования или спо­собы оценки воспринимаемых событий, С – эмоциональные и поведенческие паттерны. Верования (В) играют центральную роль в этой схеме и в конечном счете определяют поведение (С). Не­трудно заметить сходство этой схемы с формулой методологиче­ского бихевиоризма S—O—R.

**ВОПРОС 3. ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ**

**3.1. Исторические аспекты развития**

Экзистенциально-гуманистическое направление психологии было образовано двумя школами, имеющими как черты сходства, так и существенные различия – экзистенциальной психологией, возникшей в Европе и гуманистической психологией, развившейся под ее влиянием в США.

Экзистенциальная философия и психология, опирающиеся на идеи С. Кьеркегора, возникли в первой половине ХХ века. Их представители противостояли редукционистским моделям, господствовавшим психологии этого периода, в первую очередь – учению о человеке как движимом биологическими инстинктами, которое развивалось ранее в классическом психоанализе. В то время многие западные философы видели в психоанализе угрозу духовным ценностям. Не менее критическое отношение вызывал радикальный бихевиоризм, сводивший все богатство жизни человека к механически заученным поведенческим реакциям.

На становление экзистенциальной психологии оказала заметное влияние классическая русская литература. Идеи Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского и других российских мыслителей внесли большой вклад в развитие европейской, а затем и американской культуры и философии, и до сих пор оказывают влияние на ведущих представителей экзистенциально-гуманистических подходов обоих континентов.

В основу экзистенциальной психологии легло положение о свободе воли человека, которое возникло в противовес принципу детерминизма, принятому в психоаналитическом и поведенческом подходах. Согласно этому положению человек свободен от прошлого опыта и внешних влияний, он может свободно выбирать свое будущее. Однако это возможно только в том случае, если он принимает на себя ответственность за собственную жизнь и осуществляет свою *экзистенцию* – подлинное существование.

В настоящее время *основными направлениями экзистенциальной психологии считаются:*

1. Экзистенциальный анализ Людвига Бинсвангера.
2. Dasein-анализ (дазайн-анализ) Медарда Босса и Алисы Хольцхей-Кунц.
3. Экзистенциальный анализ (логотерапия) Виктора Франкла.
4. Экзистенциальный анализ Альфрида Лэнгле.
5. Экзистенциальное консультирование Джеймса Бьюдженталя, Ирвина Ялома, Ролло Мэя.

Гуманистическая психология, которую часто называют «третьей силой в психологии» (после психоанализа и бихевиоризма) сформировалась как самостоятельное направление в 50-х гг. XX в. Основатели гуманистической психологии – *Абрахам Маслоу,* *Карл Роджерс, Гордон Оллпорт* и другие выступали против трактовки человека как раба бессознательных инстинктов – в психоанализе и как робота, реагирующего на воздействия извне, – в бихевиоризме. Биологическому и механистическому редукционизму в подходе к психике и человеку они противопоставили принцип целостности и уникальности личности человека и невозможности ее изучения через выделение каких-то аспектов, как это происходит с предметом изучения в естественных науках. В связи с этим в экзистенциально-гуманистическом подходе отдается предпочтение не объяснительным методам исследования (эксперимент, измерение), а феноменологическим[[10]](#footnote-10) (вчувствование, интуиция, диалог).

Помимо *клиент-центрированной терапии Карла Роджерса* и *экзистенциальной психотерапии* к экзистенциально-гуманистическому направлению психологии относятся: *гештальт-терапия, психодрама, транзактный анализ,* а также *методы творческого самовыражения* или *арт-терапии – изотерапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия* и другие. Это объединение основано на том, что в центре всех упомянутых подходов стоит непосредственное переживание человека, т.е. переживание по принципу «здесь и теперь» или *опыт.* По этой причине экзистенциально-гуманистическое направление часто обозначают термином *«опытное».* В остальном все эти подходы к психотерапии существенно отличаются друг от друга.

**3.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Принцип целостности и уникальности человека,*** согласно которому человек целостен и уникален и потому не может быть исследован в различных аспектах, а может быть понят только путем *вчувствования* или *интуитивного проникновения* в его внутренний опыт.

***2. Принцип наличия природного позитивного начала в каждом человеке.*** Согласно этому принципу каждый человек от природы хорош и обладает творческими способностями и личностным потенциалом. Это принцип многих представителей американской гуманистической психологии и прежде всего К. Роджерса.

Этот принцип не разделялся европейскими экзистенциальными психологами, которые были не склонны идеализировать человека и скорее видели его обреченным на конфликты и непрерывно совершать выборы между добром и злом.

***3. Принцип самоактуализации,*** согласно которому потребность в ней является базовой.

***4. Принцип неразрывной связи человека с миром.*** Согласно этому принципу человек открыт миру, переживает мир и себя в нем, мир неким образом воздействует на человека, а человек воздействует на мир, изменяя его в соответствии со своими ценностями и смыслами.

***5. Принцип самодетерминизма.*** В соответствии с этим принципом развитие человека определяется его собственными сознательными решениями и выборами. Это противоположно принципу сверхдетерминизма (развитие детерминировано средой) в когнитивно-бихевиоральном подходе и принципу психологического детерминизма (развитие детерминировано бессознательными психическими процессами) в психоанализе.

Вместе с тем, согласно К. Роджерсу, человек свободен в своих выборах настолько, насколько он открыт новому опыту и способен к его осознанию. Другими словами, человек, живущий прошлым, либо отказавшийся от реализации своего потенциала и от своих истинных чувств в угоду другим людям, зависим от них и лишен свободы.

**3.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

Источник развития в экзистенциально-гуманистической традиции – уникальный и неповторимый *потенциал,* заложенный в каждом человеке – сплав его внутреннего опыта и способностей. Движущая сила – это *потребность каждого в реализации этого потенциала.* Развитие успешно, а личность «здорова» настолько, насколько ей удается реализовать этот потенциал. При этом разные представители экзистенциально-гуманистического подхода по-разному определяли основное содержание потенциала личности и способ его реализации.

Согласно Л. Бинсвангеру движущей силой развития является *«миропроект»* (проект мира и себя в этом мире), который возникает в детстве и задает направление дельнейшего развития.

Создатель логотерапии В. Франкл полагал, что у каждого человека объективно существует то, что он должен открыть для себя в качестве *смысла,* ради и для которого он станет жить и трудиться. *Обретение своего смысла и его достижение* является главной движущей силой развития.

Взгляды К. Рождерса и А. Маслоу на источник и движущие силы развития совпадают. Они оба полагали, что источником развития является уникальный потенциал – *самость* (сердцевина индивидуума, его темперамент, уникальные вкусы и ценности) и *внутренний опыт каждого человека*, т.е. его непосредственные переживания. В качестве движущей силы выступает *потребность в самоактуализации* – врожденное стремление реализовать свой потенциал, а, в конечном счете, воплотить в жизнь собственную самость. Этой потребности подчинены все другие, направленные на самосохранение (в пище, безопасности) и на саморазвитие (например, на развитие новых умений и навыков). В пирамиде потребностей А. Маслоу потребности выстроены в порядке очередности их удовлетворения[[11]](#footnote-11) от низших к высшим. Маслоу полагал, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху (например, физиологические потребности должны быть в достаточной степени удовлетворены прежде, чем возникнут потребности безопасности). При этом он допускал, что из этого правила существуют исключения. Пирамида потребностей не является строго фиксированной и во многом зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, в первую очередь – от его возраста. «Счастливчики» с точки зрения Маслоу удовлетворяют потребности в безопасности и физиологии в детстве, потребности в принадлежности и любви — в подростковом возрасте и т. д. Потребность же в самоактуализации удовлетворяется к годам 50 у «счастливчиков».

***Механизмы и условия нормального развития***

В качестве основного механизма осуществления собственного «миропроекта», согласно Л. Бинсвангеру, выступает *принятие ответственности за свою жизнь и свободный выбор*. Необходимым условием психического здоровья или подлинного существования Л. Бинсвангер называет *осознание неизбежности смерти,* которое побуждает человека действовать, осуществляя свой «миропроект». Другим важным условием психического здоровья Л. Бинсвангер называл качество отношений с другими людьми, а именно – *дуальный модус существования* – существование в любви с другим человеком.

Согласно В. Франклу, центральным механизмом реализации потребности в смысле, как основной движущей силы развития, является *свободный выбор каждого человека и принятие им ответственности за свою жизнь.* Это близко к пониманию центрального механизма развития в концепции Л. Бинсвангера. Другим механизмом, участвующим в реализации потребности в смысле, является *совесть,* которая всегда подсказывает человеку, насколько его выборы и поступки способствуют реализации ценностей и смыслов, к которым он стремится.

По К. Роджерсу важнейшим механизмом развития является *переработка опыта.* Под опытом К. Роджерс понимает *все протекающие в человеке процессы (эмоциональные и физиологические процессы, сенсорные восприятия), которые являются результатом его постоянного взаимодействия с окружающим миром.* Эти внутренние процессы представляют собой организмический опыт, потенциально доступный сознанию. Наиболее важную роль здесь играют *эмоции,* их адекватное осознание и выражение.

Адекватная переработка опыта, т.е. переработка без искажений или с минимальными искажениями, возможна только у здоровых людей. *Основным условием адекватной переработки опыта является позитивная «Я-концепция»* (система представлений человека о самом себе, осознаваемая часть личности). Она, в свою очередь, обеспечивается особыми отношениями с близкими взрослыми в детстве. К. Роджерс называл их отношениями *безусловного принятия* (т.е. любовь, не связанная с какими-либо условиями, например, хорошего поведения, наличия определенных талантов и т.д.). Другой важной характеристикой поведения взрослого является *эмпатия – понимание и адекватное отражение чувств и потребностей ребенка.* В этих условиях ребенок может открыто проявлять свои способности и потребности, осознавать свои чувства и желания, благодаря чему у него формируется позитивная «Я-концепция» и чувство самоуважения. В свою очередь это делает его свободным от напряжения и страха, необходимости защищаться от реальности, открытым опыта, а значит и реалистично ориентированным. В дальнейшем такой человек становится самоактуализирующейся личностью, максимально полно реализующей свой потенциал.

Исследуя механизмы самоактуализации, А. Маслоу отобрал среди своего ближайшего окружения людей, которые представлялись ему как «полноценно функционирующие личности» и выделил у них общие психологические свойства:

* объективное восприятие действительности, выражающееся в четком отделении знания от незнания, в способности отличать конкретные факты от мнения по поводу этих фактов;
* принятие себя, других, мира такими, какие они есть;
* неэгоцентричность, ориентация на решение внешних проблем, сосредоточенность на объекте;
* способность переносить одиночество и потребность в обособлении;
* творческие способности;
* естественность поведения в сочетании с умением соблюдать необходимые условности и правила «хорошего тона»;
* дружелюбное отношение к любому человеку с хорошим характером, вне зависимости от его образования, статуса и других формальных характеристик;
* способность к глубоким привязанностям при отсутствии постоянной безусловной (не имеющей веских причин) враждебности к кому-либо;
* нравственная определенность, четкое различение добра и зла, последовательность в нравственном поведении;
* относительная независимость от физической и социальной среды;
* осознание различия между целью и средством, умение не терять из вида цель, но, в то же время, эмоционально воспринимать средство само по себе;
* крупномасштабность внутреннего мира и деятельности (эти люди приподняты над мелочами, обладают широким горизонтом, знают, чего хотят от жизни в долговременной перспективе).

**3.4. Представления о механизмах психической патологии**

*Психические расстройства, согласно экзистенциалистам, – это плата человека за отказ от роста и развития.* Для подлинного существования характерна открытость будущему, невроз же возникает вследствие сужения перспективы будущего, когда возможности развития остаются за горизонтами видения человека.

Задача психотерапии, с точки зрения Л. Бинсвангера, заключается в том, чтобы помочь человеку почувствовать себя свободным существом, способным к самоопределению. Люди, страдающие неврозами и психозами, существуют в неподлинном мире, т.к. не видят своей свободы, утрачивают перспективу будущего. «Миропроект» психически больного человека узок и сжат.

Также Л. Бинсвангер придавал большое значение в происхождении психической патологии *неподлинным отношениям с другими людьми.* Он выделил *множественный модус* как мир формальных отношений, основанных на конкуренции и борьбе; *сингулярный модус* как мир человека, живущего только для себя; *модус анонимности* как мир человека, прячущего от людей свое подлинное «Я». Стоит повторить, что нормальное развитие Л. Бинсвангер связывал с *дуальным модусом существования – существованием в любви с другим человеком.*

Одним из важных механизмов психической патологии по Л. Бинсвангеру является *нежелание принять одну из данностей своего существования* (тело, пол, национальность, происхождение и др.). Это приводит к тому, что человек отказывается о себя, от того, чтобы выбирать и строить свой «миропроект», будучи тем, кто он есть. Его идеальные представления о себе и своей жизни могут быть полной противоположностью его подлинному «Я». Несмотря на все попытки, идеал остается для человека недостижимым, т.к. не связан с его истинной сущностью.

*Например, человек хочет стать выдающимся юристом, похожим на своего отца или деда, но сама юриспруденция ему неинтересна. Такому человеку постоянно приходится преодолевать внутреннее сопротивление, связанное с нежеланием заниматься этой работой, поэтому он менее успешен, чем его коллеги. При этом он мог бы добиться больших успехов в кулинарии, которая является его истинным призванием, однако запрещает себе думать об этом, т.к. в его представлении кулинария – гораздо менее престижное занятие, чем юриспруденция.*

В итоге такие люди окончательно теряют собственное «Я» и уходят в депрессию или в мир фантазий и галлюцинаций, в *неподлинный* мир психоза. Неспособность достичь желаемой цели может также привести к полному отказу от жизни, т.е. суициду. Другой вариант – попадание в зависимость от алкоголя, наркотиков, любовных отношений и др.

В. Франкл указал на роль *экзистенциального вакуума* – духовной пустоты – для возникновения различных форм психической патологии и девиантного поведения. Он считал поиск смысла и ценностей фундаментальной потребностью человека и ввел понятие *ноогенного невроза* – расстройства душевного благополучия вследствие утраты смысла. Такие неврозы В. Франкл считал специфичными для современной западной культуры с характерным для нее дефицитом духовных ценностей. Он связывал психическое здоровье с религией, с верой в Бога и в объективное существование духовной истины и ценностей.

В качестве главного механизма возникновения психической патологии К. Роджерс называл *несоответствие между* *«Я-концепцией» и опытом.* Психически здоровый человек обладает такой «Я-концепцией», которая позволяет ему без искажений воспринимать новый опыт, перерабатывать этот опыт в символическую форму (т.е. подвергать осознанию и вербализации) и интегрировать его в «Я-концепцию».

Как уже было сказано ранее, условием формирования позитивной «Я-концепции», способствующей адекватному восприятию действительности, являются отношения с родителями, их способность к *безусловному позитивному принятию* ребенка. Если ребенок получает любовь только при каком-то *условии* (например, если получает хорошие оценки в школе), то не учится принимать себя таким, какой он есть, его самооценка и выбор жизненных целей будет зависеть от мнения других людей. «Я-концепция» такого человека не соответствует реальности, поэтому часто вступает в противоречие с непосредственно переживаемым опытом. Сохранение чувства собственной целостности в этом случае обеспечивается работой двух защитных механизмов – *искажение* (изменение воспринимаемого опыта в соответствии с «Я-концепцией») и *отрицание* (полное игнорирование нового опыта). Защитные механизмы препятствуют осознанию противоречия, за счет чего неадекватная «Я-концепция» сохраняется и закрепляется. «Я-концепцию», не способную к развитию и изменениям под влиянием нового опыта, К. Роджерс называл ригидной.

Таким образом, человек с ригидной «Я-концепцией» закрыт для нового опыта, не способен к его осознанию и интеграции. Однако на уровне чувств этот опыт сохраняется, но в неосознанном виде. Неосознанные чувства влияют на поведение человека, как и его «Я-концепция», что в силу из противоречивости ведет к внутреннему рассогласованию и сильному росту тревоги.

Согласно К. Роджерсу, невротические нарушения возникают при менее грубых рассогласованиях «Я-концепции» и опыта, особенно в том случае, если новый опыт носит отчетливо негативный характер. Существенное рассогласование непосредственного опыта и «Я-концепции» ведет к полной дезорганизации личности и развитию психотических нарушений. Психотические нарушения могут наступать и при внезапном остром рассогласовании «Я-концепции» и переживаемого опыта, когда из-за поломки психологической защиты ее внутренняя структура разрушается.

**ВОПРОС 4. ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

В отечественной психологии, которая на протяжении значи­тельного исторического отрезка времени развивалась самостоя­тельно, также сформировалось множество теорий личности, которые были основаны на положении марксистской философии о том, что лич­ность человека обусловлена общественными, социальными усло­виями, причем личность не является простой проекцией этих ус­ловий, она сама их создает и творит.

Представителей отечественной психологии традиционно принято разделять на две школы – московскую и ленинградскую.

***4.1. Московская психологическая школа***

**4.1.1. Исторические аспекты развития**

Становление московской колы клинической психологии тесно связано с именем Л.С. Выготского. В начале 1920-х гг. Л.С. Выготский пытался строить новую научную психологию на основе рефлексологического учения И.П. Павлова и В.М. Бехтерева и проявлял большой интерес к развивающемуся в США бихевиоризму. Однако механицизм и редукционизм бихевиоральной теории психического, невозможность на ее основе объяснить сложные феномены человеческого сознания вызвали разочарование у Л.С. Выготского. Он поставил перед собой задачу построения научной теории, которая могла бы объяснить происхождение и развитие сознания в онтогенезе. Разработанная им теория получила название культурно-исторической. В ее основу легло представление о развитии человеческой психики путем интериоризации, т.е. присвоения человеком первоначально внешних (культурных) средств деятельности (орудий, знаков и т.д.) и превращение их во внутренние (психические).

В культурно-исторической теории Л.С. Выготский разделяет поведение как естественную, свойственную как человеку, так и животным форму активности и *деятельность,* как специфически человеческую форму отношений с миром, активность, основанную на использовании орудий или средств, выработанных в процессе развития человечества и человеческой культуры в целом.

Л.С. Выготский заложил основы отечественной патопсихологии и дефектологии, предложил принципиальной новый взгляд на структуру дефекта, сформулировал идеи о воспитании детей с физическими и умственными проблемами, которые не потеряли актуальность и по сей день. Вместе с А.Б. Залкиндом, П.П. Блонским и другими учеными Л.С. Выготский принимал активное участие в развитии в СССР педологии – течения в психологии и педагогике, ставившее своей целью объединить подходы различных наук (медицины, биологии, психологии, педагогики) к изучению развития ребёнка. Под влиянием жесткого идеологического пресса в 1930-е гг. все его научные труды оказались под запретом, который сохранялся до 1960-х гг. Тем не менее, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского получила развитие в трудах его учеников.

К научной школе Л.С. Выготского принадлежат многие выдающиеся ученые, работавшие в разных областях психологии: *Алексей Николаевич Леонтьев* и *Сергей Леонидович Рубинштейн,* развившие основы теории деятельности; *Блюма Вульфовна Зейгарник*, разработавшая основы отечественной патопсихологии; *Александр Романович Лурия,* основавший отечественную нейропсихологию; *Лидия Ильинична Божович* и *Александр Владимирович Запорожец,* разрабатывавшие вопросы детской психологии и другие. Их последователями являются: *Е.Д. Хомская* и *Л.С. Цветкова* – известные специалисты в области нейропсихологии, начавшие разработку ее теоретических и практических проблем под руководством А.Р. Лурия; *Н.Н. Николаева,* проводившая исследования в области патопсихологии и психосоматики, первая применившая культурно-историческую концепцию развития психики Л.С. Выготского к анализу изменений личности при хронических соматических заболеваниях; Б.С. Братусь, занимавшийся изучением смысловой сферы личности, представивший целостную концепции психического здоровья, основанную на выделении специфических уровней и параметров психического и личностного здоровья; В.В. Лебединский — патопсихолог, создатель оригинальной классификации нарушений психического развития; С.Я. Рубинштейн, разрабатывавшая проблемы патопсихологической диагностики, автор популярной книги «Экспериментальные методики патопсихологии» и другие известные ученые, работавшие под руководством и в сотрудничестве с Б.В. Зейгарник.

В настоящее время ведутся разработки интегративного подхода к проблемам психической нормы и патологии, основанного на соотнесении достижений отечественной и зарубежной клинической психологии. Решением этой задачи занимаются Б.С. Братусь, Е.Т. Соколова, В.В. Николаева, А.Ш. Тхостов, А.Б. Холмогорова и другие.

**4.1.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Принцип культурного происхождения и опосредованного строения высших психических функций человека.*** В соответствии с этим принципом ключевым источником развития высших психических функций человека является культура, социум. Высшие психические функции человека отличаются от психических процессов у животных тем, что имеют опосредованное строение. Их развитие связано с использованием определенных средств (орудий, знаков и т.д.), выработанных в процессе развития человечества. Изначально внешние средства (например, счетные палочки карточки с рисунками) при овладении ими становятся внутренними, т.е. интериоризуются (например, счет при помощи счетных палочек интериоризуется в устный счет без опоры на внешние средства).

Системное строение высших психических функций основано на теоретических и эмпирических исследованиях А.Р. Лурия, выделившего разные уровни или блоки обеспечения психической деятельности, связанные с уровнями ее мозговой организации. В соответствии с этим структура нарушения и распада психических функций может быть принципиально различной в зависимости от локализации поражения мозга и имеет системный характер.

***2. Принцип активности субъекта,*** согласно которому в основе развития психики лежит собственная активность субъекта, а не среда или бессознательные инстинкты.

***3. Принцип единства сознания и деятельности,*** согласно которому сознание формируется под влиянием внешней предметной деятельности – с одной стороны и определяет реализацию этой деятельности – с другой стороны.

***4. Принцип самодвижения деятельности.*** Этот принцип связан с механизмом формирования новых мотивов, предложенным А.Н. Леонтьевым, получившим название *сдвиг мотива на цель*. Его суть заключается в том, что *цель* (например, изучение нового школьного предмета), ранее побужденная к осуществлению каким-то *мотивом* (например, получение высоких оценок), со временем обретает самостоятельную побудительную силу — сама становится мотивом (т.е. изучение этой дисциплины становится для школьника интересным само по себе). Условием превращения цели в мотив является постепенное накопление положительных эмоций, связанных с достижением этой цели (т.е. дисциплина может стать интересной для ученика только в том случае, если ее изучение сопровождается положительными переживаниями). Именно таким образом происходит усвоение каждого нового вида деятельности.

***5. Принцип единства биологического и социального в психике человека,*** согласно которому у человека нет собственно биологического начала, которое противостояло бы социальному и находилось бы в конфликте с ним. Вся психика человека изначально социальна, а биология представляет собой лишь условия, в которых она формируется.

***6. Принцип единства аффекта и интеллекта,*** согласно которому невозможно утверждать первичность мышления по отношению к эмоциям или эмоций по отношению к мышлению, они взаимосвязаны и взаимообусловлены.

***7. Принцип неравномерности развития и ведущей роли обучения в развитии.*** Согласно этому принципу в процессе развития на первый план выдвигается то одна, то другая психическая функция. С учетом принципа системного строения высших психических функций, их развитие происходит не изолированно друг от друга, а зависит от места в общей структуре. С принципом неравномерности развития тесно связано понятие сензитивных периодов для развития и тренировки той или иной функции.

Представление о ведущей роли обучения тесно связано с принципом культурного происхождения психики. Поскольку развитие психики происходит в процессе приобщения ребенка к культуре, а обучение является неотъемлемой частью любой культуры и представляет собой специальным образом организованное усвоение культурного опыта человечества во взаимодействии со взрослыми, то именно обучение является главной движущей силой развития.

**4.1.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

Согласно культурно-исторической концепции источником развития является социум, но не просто внешняя среда, как в бихевиоризме, а культура, т.е. обобщенный опыт человечества.

Широкую известность и признание в мировой психологии получило положение Л.С. Выготского о том, что обучение идет впереди развития, а значит, является его движущей силой. Им было выделено понятие *зоны ближайшего развития,* как той области активности, где ребенок еще не готов действовать самостоятельно, но может успешно двигаться при поддержке взрослого. Л.С. Выготский подчеркивал, что обучение, ориентированное на зону ближайшего развития, в наибольшей степени способствует раскрытию потенциала ребенка.

В ходе разработки теории деятельности А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном в качестве главной движущей силы развития стала рассматриваться человеческая предметная деятельность. Иначе говоря, только собственная целенаправленная активность делает возможным развитие человека, определяет характер и особенности развития психики. И здесь чрезвычайно важное значение в качестве движущей силы развития придается обучению, которое понимается как деятельность по освоению культуры в форме знаний, норм и ценностей, организуемая взрослым.

***Механизмы и условия нормального развития***

В трудах представителей московской психологической школы в качестве основного механизма развития психики выступает интериоризация, которую Л.С. Выготский определял как преобразование внешней предметной деятельности в структуру внутреннего плана сознания. По мнению Л.С. Выготского, всякая функция человеческой психики первоначально складывается как внешняя, социальная форма общения между людьми, как трудовая или иная деятельность, и лишь затем, в результате интериоризации, становится компонентом психики человека.

В теории деятельности А.Н. Леонтьева в качестве ведущего механизма развития был рассмотрен *механизм сдвига мотива на цель,* описанный выше.

Важнейшим условием развития в рамках культурно-исторической концепции является взаимодействие ребенка со взрослым. Поскольку ведущим механизмом развития является интериоризация культурно-исторического опыта и социальных отношений, взрослый выступает для ребенка в качестве носителя этого опыта. В этом есть определенное сходство с социальным психоанализом, представители которого также говорят значении взаимодействия ребенка со взрослым для гармоничного развития детей. Различие заключается в том, что в психоаналитической традиции отношения со взрослым выступают как условие удовлетворения базовой потребности в безопасности, а Л.С. Выготский акцентировал внимание на роли взрослого как носителя культурного опыта человечества.

**4.1.4. Представления о механизмах психической патологии**

Первое представление о психической патологии, основанное на культурно-исторической концепции развития было разработано Л.С. Выготским. Это представление о патологии, как нарушении высших психических функций: недостаточном уровне их *осознанности, произвольности* и *опосредованности.* Оно возникло на основе исследований Л.С. Выготского в области дефектологии.

Изучение детей с различными аномалиями развития привело Л.С. Выготского к принципиально новому пониманию природы дефекта. В то время в центре внимания дефектологов был сам органический (биологический) дефект – слепота, глухота и др. Л.С. Выготский первым обратил внимание на то, что важен не сам дефект, а то, что этот дефект мешает ребенку овладеть культурой, социальным опытом человечества, поскольку культура «приноровлена к нормальному, типическому человеку». Сложности освоении ребенком культуры приводят к нарушениям процесса формирования высших психических функций, сознания и личности.

На материале изучения шизофрении Л.С. Выготский построил еще одну модель психической патологии как *распада понятийного мышления и разрушения лежащего в его основе культурного опыта.* В основу понимания механизмов патологии легла идея Л.С. Выготского о неразрывной связи аффекта и интеллекта, на основе чего он сделал вывод о мотивационной обусловленности многих нарушений психики.

Таким образом, в основе модели патологии, которую развивал Л.С. Выготский, лежит представление о недоразвитии (умственная отсталость, дефекты зрения и слуха) или утрате (шизофрения) культурных способов организации человеческой психики, снижении уровня осознанности, произвольности и опосредованности высших психических функций.

В 1960 – 1970-х гг. сотрудниками лаборатории экспериментальной патопсихологии под руководством Б.В. Зейгарник и кафедры пато- и нейропсихологии факультета психологии МГУ, которую возглавлял А.Р. Лурия, были проведены фундаментальные исследования специфики нарушений высших психических функций и мотивационной регуляции деятельности при различных формах психической патологии. Эти исследования позволили сформулировать общие положения о механизмах и структуре психической деятельности, а также систематизировать особенности психических нарушений при разных заболеваниях и выделить так называемые патопсихологические синдромы или симптомокомплексы (Поляков Ю.Ф., Кудрявцев И.А., Блейхер В.М. и др.). Было выделено четыре основных симптомокомплекса – шизофренический, психопатический, реактивный и олигофренический – в соответствии с основными типами психических расстройств и принятой в то время классификации.

Важным вкладом в анализ структуры деятельности было выделение Б.В. Зейгарник *мотивационного (направляющего), операционного (исполнительного) и динамического (отражающего временные характеристики) аспектов.* Появились модели разных форм психической патологии как преимущественного нарушения одного из аспектов деятельности – операционного, динамического, мотивационного.

Под руководством Б.В. Зейгарник был проведен цикл исследований, посвященных нарушениям этих аспектов при разных психических расстройствах. Их результаты позволили установить, что многие нарушения деятельности при шизофрении (низкая продуктивность, нецеленаправленность) тесно связаны с нарушением мотивационного аспекта деятельности. Подобные же нарушения при органических заболеваниях головного мозга имеют другую структуру и природу. За ними стоят нарушения внимания, утомляемость и истощаемость, т.е. прежде всего нарушения операционного и динамического аспектов деятельности. Таким образом, были выявлены разные механизмы, стоящие за внешне сходными нарушениями.

Изучением мотивационной сферы больных нервной анорексии, алкоголизме и некоторых других расстройствах занимались Б.С. Братусь (1974) и М.А. Карева(1975). Ими была описана модель психической патологии как утраты широты и иерархии мотивационной сферы и приближение ее к однопиковой (с одним ведущим мотивом) и обедненной. Для человека *в качестве ведущей выделяется одна патологическая деятельность, остальные мотивы постепенно утрачивают свою смыслообразующую и побудительную силу.* Центральным механизмом таких патологических изменений выступает *механизм сдвига мотива на цель.* Как было сказано выше, в норме механизм сдвига мотива на цель выступает в качестве важного механизма развития личности. Однако при определенных обстоятельствах он же может приводить к психической патологии – формированию патологических потребностей и мотивов (употребления алкоголя, похудения и др.).

В исследованиях В.В. Николаевой и ее сотрудников (1987) было проанализировано влияние тяжелого соматического заболевания (гипертоническая болезнь, хроническая почечная недостаточность, онкологические заболевания и др.) на психическую деятельность и состояние высших психических функций. Обнаружено, что хроническая органическая вредность приводит в патопсихологическим синдромам, сходным с таковыми при органических поражениях центральной нервной системы. Общие последствия этих нарушений – снижение памяти, внимания, а также умственной работоспособности больных. Изменение социальной ситуации развития вследствие болезни приводит к изменениям в мотивационной сфере. Происходит обеднение связей человека с миром, его мотивационная сфера сужается и концентрируется вокруг одного центрального мотива – поддержания жизни.

В 1980 – 1990-е гг. возникают первые интегративные модели психической патологии, синтезирующие разработки отечественной и зарубежной клинической психологии. Происходит изучение роли психологических факторов в этиологии различных психических расстройств, а также освоение и применение на практике различных психотерапевтических подходов.

Одной из таких моделей стала интегративная многофакторная модель расстройств аффективного спектра (депрессивных, тревожных, соматоформных и др.), разработанная А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гараняном в 1990-е гг. Эта модель направлена на выделение системы психологических факторов расстройств аффективного спектра, относящихся к разным уровням: макросоциальному, семейному, личностному, интерперсональному. Особое значение придается роли факторов культуры в распространении аффективной патологии. Влияние этих факторов выражается в доминировании патогенных культуральных ценностей и стереотипов, которые через механизмы семейного воспитания закрепляются в виде системы личностных ценностей, установок, смыслов, а также когнитивных искажений. Возникает так называемая личностная уязвимость к определенным формам психической патологии. Эта модель соединяет идеи отечественного культурно-исторического подхода к проблеме нормы и патологии, социального психоанализа, системной семейной, интерперсональной и когнитивной психотерапии.

***4.2. Ленинградская психологическая школа***

**4.2.1. Исторические аспекты развития**

Развитие ленинградской школы клинической психологии[[12]](#footnote-12), также как и московской, происходило в исторических условиях идеологического пресса. Тем не менее, представителям этой школы удалось сохранить научно-практическую направленность своих разработок, ориентацию на развитие психо-социальных методов помощи.

Становление ленинградской психологической школы тесно связано с именами Б.Г. Ананьева и В.Н. Мясищева. Оба они являлись учениками Владимира Михайловича Бехтерева, стоявшего у истоков развития клинической психологии в России и основавшего в 1907 г. Психоневрологический институт, ставший центром развития ленинградской школы клинической психологии. В дальнейшем этот институт был назван его именем.

Владимир Николаевич Мясищев, ученик В.М. Бехтерева и А.Ф. Лазурского, является выдающимся отечественным психологом, создателем отечественной клинической психологии и неврозологии. В 1930-е гг. им была продолжена разработка начатой А.Ф. Лазурским концепции личности как системы отношений, в отличие от обычного понимания, рассматривающего личность как систему функций. На основе теории отношений была впоследствии создана патогенетическая теория неврозов и психотерапии. В 1940-е и 1950-е гг. В.Н. Мясищеву, как и многим отечественным психологам, пришлось пережить тяжелые времена репрессий. В период так называемой «оттепели» В.Н. Мясищев возглавил работу по возрождению психодиагностики[[13]](#footnote-13). Им был организован поиск известных в мире психодиагностических методик и специальной литературы, началась разработка собственных методов исследования, были опубликованы первые руководства по клинической психологии и психодиагностике.

В.Н. Мясищев проявлял большой интерес к достижениям зарубежной психологии, в первую очередь – к психоанализу. Он был первым, кто осмелился открыто говорить о заслугах З. Фрейда в понимании связи невротического симптома с историей жизни и переживаниями личности (в 1960-е гг. в СССР подобное заявление было крайне смелым поступком).

Борис Герасимович Ананьев – основатель и первый руководитель факультета психологии ЛГУ им. А.А. Жданова (в наши дни – Санкт-Петербургский государственный университет), разрабатывавший проблемы нормального развития психики в онтогенезе и выделивший четыре подструктуры психики – индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность. Б.Г. Ананьев известен также тем, что способствовал созданию психологической службы в школах.

Другими известными представителями ленинградской психологической школы являются ученые врачи-психиатры Г.В. Бурковский, Л.И. Вассерман, В.М. Воловик, М.М. Кабанов, Б.Д. Карвасарский, Т.А. Ташлыков, а также психологи И.Л. Исурина, Е.В. Кайдановская, Т.М. Мишина, В.К. Мягер и другие. Под их руководством были проведены многочисленные исследования в области психодиагностики, психотерапии и психо-социальной реабилитации, которые продолжаются и в настоящее время.

**4.2.2. Основные теоретико-методологические принципы**

Общими для московской и ленинградской школ являются принципы *единства сознания и деятельности, культурно-исторической обусловленности психики, активности субъекта.* Другими принципами, которые легли в основу многих разработок ленинградской психологической школы, являются следующие:

***1. Принцип целостности и единства биологического, психологического и социального в человеке.*** Выражением этого принципа является представление В.Н. Мясищева о развитии как взаимодействии биологических факторов (потребностей и влечений) и факторов среды, в процессе которого все большая активность и определяющая роль переходит к самому человеку. Также этот принцип нашел отражение в биопсихосоциальной структуре психики человека по Б.Г. Ананьеву, выделявшему характеристики человека как индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности.

***2. Принцип общественной детерминации индивидуального сознания и активности человека,*** согласно которому «общественные условия формируют личность как систему отношений» (В.Н. Мясищев). В дальнейшем, по мере развития таких характеристик, как активность и осознанность, человек сам начинает воздействовать на окружающую действительность, активно создавать свою систему отношений.

***3. Принцип гетерохронности развития,*** согласно которому развитие разных психических функций происходит в разные периоды, характеризующиеся наиболее благополучными условиями для их формирования (сензитивные периоды). Этот принцип был сформулирован Б.Г. Ананьевым и перекликается с принципом неравномерности развития в московской психологической школе.

***4. Исторический принцип анализа личности.*** Этот принцип выражается в необходимости анализа жизненной истории, в том числе раннего опыта человека для понимания его актуального состояния, его психологических проблем и той системы отношений с действительностью, которая характеризует его личность в настоящем. В.Н. Мясищев придавал большое значение этому принципу при анализе проблемы психической патологии. Исторический принцип роднит ленинградскую школу клинической психологии с психодинамической традицией.

***5. Принцип ведущей роли интерперсональных отношений в психической патологии.*** В практике реабилитации психических больных в отделении восстановительной терапии под руководством М.М. Кабанова этот принцип трансформировался в принцип терапии средой, т.е. использования терапевтического потенциала взаимоотношений больного с его окружением.

**4.2.3. Представления о детерминантах развития**

***Движущие силы развития***

Главной характеристикой личности В.Н. Мясищев считал систе­му ее отношений. *Отношение* — это сознательная, основанная на опыте избирательная психологическая связь, которая соединяет че­ловека с живой и неживой природой, процессами и явлениями в мире, с другими людьми (интерперсональные связи), с самим собой (отношение к себе, самооценка). В.Н. Мясищев выделял три группы отношений: отношение к себе, отношение к другим людям и отношение к миру объектов и явлений.

Отношения характеризуют степень интереса, силу эмо­ций, желания или потребности, поэтому они и выступают в качестве *движущей силы развития личности.*

Как уже было сказано выше, В.Н. Мясищев рассматривал развитие как взаимодействие биологических факторов (потребностей и влечений) и факторов среды, в процессе которого все большая активность и определяющая роль переходит к самому человеку. В его понимании процесс развития выглядит следующим образом: «… жизнь создает меняющиеся условия (общественные требования и возможности), которые сталкиваются с имеющимися у человека потребностями и его внутренними возможностями и побуждают его к освоению нового и переделке самого себя, в результате чего у него возникают новые потребности и новые внутренние возможности. Личность, изменяясь, развивается, меняется и характер ее отношений к действительности. Но последняя также изменяется. Весь этот спиралевидный процесс развития с наполняющими его борьбой, процессами овладения и преодоления составляют основное содержание развития личности, в ходе которого она выступает не пассивным объектом, а все более активным и сознательным субъектом».

Б.Г. Ананьев, как и представители московской психологической школы, в качестве основной движущей силы развития называл собственную деятельность человека.

***Механизмы и условия нормального развития***

При решении вопроса о механизмах психического развития, Б.Г. Ананьев принял за основу разработанное в московской психологической школе представление о психическом развитии как *присвоении культурного опыта в процессе собственной деятельности человека* *на основе механизма интериоризации.* При этом из всех форм деятельности, в которые вовлечен человек и в которых происходит его развитие, ведущую роль он приписывал *общению,* как специфической форме деятельности человека и одного из главных регуляторов его социального поведения. Б.Г. Ананьев полагал, что именно качество коммуникации и многообразие ее форм определяет динамику и структуру личности.

В.Н. Мясищев, не отрицая важную роль деятельности в развитии, неоднократно подчеркивал, что деятельность влияет на развитие не сама по себе, а через *отношения,* которые в ней возникают. Он полагал, что в основе нормального психического развития лежит *иерархическая, внутренне гармоничная система отношений, адекватная окружающему миру и собственным потребностям и возможностям человека, способная к адаптации и изменениям в соответствии с новым опытом*.

В.Н. Мясищев одним из первых в отечественной психологии стал уделять большое внимание семейным отношениям, как важнейшему условию нормального развития личности. Первые отечественные исследования семейных дисфункций как фактора психической патологии также были проведены в ленинградской школе.

**4.2.4. Представления о механизмах психической патологии**

Представление о личности как системе отношений к миру и самому себе определило понимание В.Н. Мясищевым критериев психического здоровья. Зрелость этой системы, ее способность к адаптации определяются основными характеристиками отношений: 1) тем, насколько эти отношения целостны, т.е. интегрированы, лишены выраженных конфликтов и противоречий; 2) насколько активна позиция человека в этих отношениях; 3) насколько они осознаны; 4) степенью избирательности, эмоциональной окрашенности этих отношений, которая определяется их значимостью и заинтересованностью в них.

В патогенетической концепции неврозов В.Н. Мясищева главная роль отводится психологическим факторам. *Центральный механизм развития патологии – конфликты и противоречия в системе отношений личности с окружающей действительностью.* Невротические расстройства возникают в том случае, когда затрагиваются наиболее эмоционально значимые отношения личности, занимающие центральное место в системе ее отношений с действительностью.

Индивидуальные особенности таких отношений обусловливают ее невыносливость в той или иной ситуации. В.Н. Мясищевым были уточнены типичные черты личности, предрасполагающие к различным формам неврозов: почвой для *истерии* служит *столкновение стремлений эгоцентрической личности с требованиями действительности;* *неврастения* развивается при *непосильных требованиях личности к себе, не противоречащих общественным нормам; невроз навязчивых состояний* возникает у личности, *неспособной разрешить свои внутренние противоречия, обычно в ситуации, требующей выбора в вопросах этики.*

В.Н. Мясищев выделял реактивный невроз и невроз развития. Первый возникает как реакция здоровой личности на невыносимые жизненные обстоятельства или психотравму. Второй – как результат детских травм, длительных безысходных ситуаций, тяжелых хронических внутренних конфликтов, несправедливых обид, тяжелого опыта неудач или отсутствие позитивного опыта преодоления трудностей собственными силами.

Сравнивая реактивный невроз и невроз развития, стоит отметить, что невроз развития отличается большей стойкостью болезненных проявлений и представляет большую трудность с точки зрения психотерапии. Причина заключается в том, что реактивный невроз по существу является формой болезненной переработки трудных условий личностью, которая была *здоровой до столкновения с травмирующей ситуацией,* т.е. характеризовалась *зрелой и гармоничной системой отношений, не требующей существенной реорганизации.* Невроз развития является продуктом длительного развития личности в неблагоприятных условиях, обусловивших формирование *незрелой и противоречивой системы отношений,* *не способствующей или вовсе препятствующей адаптации даже в том случае, если окружающие условия благоприятны.* Такая система отношений нуждается в значительной переработке и реорганизации и предполагает большую глубину и продолжительность психотерапевтической работы.

Дальнейшее развитие теории отношений привело к разработке личностно-реконструктивной психотерапии, где в центре оказывается перестройка межличностных отношений и отношения к себе, ценностная переориентация больного на основе осмысления собственной жизни и системы своих отношений с людьми.

В.Н. Мясищев также был первым, кто обратил внимание на необходимость формулировки так называемого функционального диагноза, который в отличие от дифференциального диагноза ориентирован не только на отнесение болезни к определенному виду, но и на целостную характеристику личности с ее проблемными и *ресурсными сторонами,* на качественный анализ *сохранных звеньев психической деятельности,* на изучение *микросоциальной среды больного*.

**ВОПРОС 5. СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ**

На развитие системного подхода к изучению личности оказала сильное влияние общая теория систем Л. Берталанфи. Ключевой характеристикой этого подхода является изучение личности в контексте системы социальных отношений. Психические и эмоциональные нарушения у отдельного человека в рамках системного подхода принято объяснять нарушениями в системе, частью которой является этот человек.

Системный подход к изучению личности представлен двумя крупными направлениями – теорией привязанности и системно ориентированной семейной психотерапией.

***5.1. Теория привязанности***

**5.1.1. Исторические аспекты развития**

Главным автором и разработчиком теории привязанности является Джон Боулби – психоаналитик, член Британского психоаналитического общества, с самого начала своей профессиональной карьеры проявлявший интерес к развитию поведенческих и эмоциональных нарушений у детей, разлученных с матерью. Крупный вклад в разработку и экспериментальное обоснование теории привязанности внесла Мэри Эйнсворт, поэтому ее нередко называют вторым автором этой теории.

Теории привязанности в своих основных чертах оформляется вскоре после Второй мировой войны. Важным источником ее создания послужил опыт работы психоаналитиков в приютах и детских домах, куда собирались дети, потерявшие родителей или разлученные с ними. А. Фрейд, Р. Спитц, Дж. Боулби, работая в приютах и детских домах, наблюдая за детьми, надолго разлученными с родителями, накопили важный фактический материал. Он не укладывался в традиционные представления психоанализа о том, что связь между матерью и ребенком основана на удовлетворении физических потребностей ребенка и прежде всего – потребности в пище. А. Фрейд, а после нее Р. Спитц в 1940-е гг. проводили наблюдения за младенцами, разлученных с матерью и воспитывающихся в детских домах и приютах, где они получали достаточно физической заботы, но мало эмоциональной стимуляции и любви. Кроме нарушений эмоциональной сферы у таких детей были выявлены расстройства инстинктивной жизни, когнитивного и моторного развития. Р. Спитц описывал также случаи, когда лишение матери приводит к смерти ребенка. Он пришел к выводу, что аффективная связь между матерью и младенцем стимулирует младенца и позволяет ему исследовать окружающий мир, способствует развитию моторной активности, когнитивных процессов и формированию навыков. Описанные выше нарушения Р. Спитц назвал *анаклетической депрессией* (депрессия, в основе которой лежит недостаток эмоциональной связи), или госпитализмом, позаимствовав этот термин у берлинского детского врача Г. Пфаундлера. Впоследствии под госпитализмом стали понимать не только материнскую депривацию (недостаточное удовлетворение матерью основных психических потребностей ребенка), но и социальную депривацию в более широком смысле и применять этот термин не только к детям, но и к взрослым людям.

Первые работы Дж. Боулби о влиянии разлуки с матерью на психическое развитие ребенка были написаны в 1940-х гг. В одной из своих работ он описывает нарушения поведения и склонность к воровству у детей, переживших раннюю потерю матери и не имеющих надежную и постоянно замещающую ее фигуру.

В 1950-е гг. Дж. Боулби провел исследование развития детей в детских домах по заказу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Исследования свидетельствовали о выраженных нарушениях когнитивного, эмоционального и социального развития детей-сирот, находящихся в условиях институционального воспитании. Доклад по результатам проведенного исследования был опубликован в 1951 г., переведен на 14 языков и издан большими тиражами. Он сыграл решающую роль в отказе от общественного воспитания маленьких детей в условиях детского дома и послужил важной основой для разработки рекомендаций ВОЗ о замене институционального воспитания детей-сирот на различные формы семейного жизнеустройства.

Другим источником развития теории привязанности стало эволюционное учение Ч. Дарвина и основанная на нем этология (наука о поведении животных). Наибольшее влияние на взгляды Дж. Боулби оказали работы этологов: К. Лоренца, Н. Тинбергена, Дж. Хаксли. Развивая учение Ч. Дарвина о происхождении видов и *наследственном закреплении важных для выживания и адаптации форм поведения,* этологи выделили среди них *отношения привязанности между матерью и детенышами в животном мире.*

Наблюдения этологов, прежде всего опыты с приматами, показали, что детеныши, лишенные общения с матерью или замещающим объектом, даже при наличии хорошего физического ухода и кормления заболевают и оказываются на краю гибели.

Другая идея этологов касается *сензитивных периодов развития,* наиболее важных для формирования поведения привязанности или других важных приспособительных форм поведения. Вовремя не приобретенный опыт привязанности оказывается невосполнимым – животное, лишенное постоянной привязанности в раннем детстве, было неспособно к полноценной социализации, т.е. привязанности к другим членам сообщества, к партнерским отношениям, а также к собственному материнскому поведению.

Опираясь на достижения этологов и собственные наблюдения Дж. Боулби пришел к выводу, что в основе развития привязанности у животных и человека лежат общие врожденные механизмы. Сензитивным периодом для возникновения привязанности у человека он назвал раннее детство. Нарушения привязанности в этом возрасте приводят устойчивым проблемам социализации в последующей жизни.

Третьим источником развития теории привязанности является общая теория систем, разработанная Л. Берталанфи в 1960-е гг. на основе интеграции разработок в области кибернетики, теории информации, теории игр, теории решений, факторного анализа и других системных теорий. Опора на теорию систем позволила Дж. Боулби лучше понять многие феномены поведения маленьких детей, до этого не получавших вполне удовлетворительного объяснения.

Стоит отметить, что исследования Дж. Боулби ограничиваются ранним периодом развития, однако по детальности анализа материала не имеют аналогов. Теория привязанности оказала и продолжает оказывать влияние на практику воспитания детей и оказания психологической помощи семье.

**5.1.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Эволюционный принцип,*** в основу которого легло представление о преемственности эволюционно сложившихся адаптивных механизмов у животных и человека.

***2. Принцип системного управления поведением.*** Согласно этому принципу развитие в раннем детстве представляет собой динамическое взаимодействие систем управления поведением привязанности и исследовательским поведением у ребенка и систем управления поведением привязанности и другими видами активности у матери. Фактически мать и ребенок рассматриваются как единая система, в которой формируется *«рабочая модель»* ребенка. Этим термином Дж. Боулби обозначал устойчивую систему представлений о себе и об окружающих объекта, прежде всего людях и способах взаимодействия с ними. Рабочая модель обуславливает особенности поведения с другими людьми в дальнейшей жизни.

***3. Исторический принцип.*** В соответствии с этим принципом ранний опыт отношений с матерью и сформированное в раннем детстве отношение привязанности в значительной степени определяет дальнейшую жизнь и характер отношений ребенка с другими людьми. С этим принципом связано также представление об определенных сензитивных периодах для запуска врожденных систем регуляции разных форм поведения, прежде всего поведения привязанности и исследовательского поведения. Отсутствие необходимых условий для запуска этих систем, в первую очередь наличия надежного объекта привязанности, который находится в постоянном контакте с ребенком и чуток к его потребностям, приводит к нарушениям развития и различным психическим расстройствам.

**5.1.3. Представления о детерминантах развития**

***Источник и движущие силы развития***

В качестве источника развития Дж. Боулби наряду с врожденными физическими потребностями выделял *потребность в привязанности,* общую для человека и животных и коренящуюся в эволюционных процессах приспособления для выживания.

В качестве важной движущей силы развития он вслед за Ч. Дарвином рассматривал *приспособительные системы, возникающие в ходе эволюции.* Среди них особое место Дж. Боулби отводил *системе управления поведением привязанности.* До определенного возраста ребенка ее работа протекает без участия сознания и биологически предопределена. Другой важной движущей силой, тоже генетически обусловленной, Дж. Боулби считал потребность в извлечении информации, в исследовании окружающего мира.

***Механизмы и условия нормального развития***

Нормальное развитие, с точки зрения теории привязанности, связано с *исправной работой системы управления поведением привязанности*, которая обеспечивает *удовлетворение потребности в привязанности.* В этом случае возникает так называемая *надежная привязанность,* которую Дж. Боулби называл основой психического здоровья.

В результате длительной работы и проведения множества эмпирических исследований Дж. Боулби и М. Эйнсворт дали детальное описание поведения взрослых, которое создает условия для удовлетворения потребности в привязанности и нормальной работы системы управления поведением привязанности ребенка. Наиболее важным в поведении матери считается ее способность чутко и быстро реагировать на сигналы, подаваемые ребенком и вступать с ним в эмоциональный контакт. Не менее важной является частота и длительность взаимодействия с ребенком.

На основании этого Дж. Боулби сформулировал основное условие нормального психического развития ребенка: «Для психического здоровья важно, чтобы между маленьким ребенком и его матерью (или тем, кто ее постоянно замещает) существовали теплые близкие и продолжительные отношения, в которых оба находили бы удовлетворение и радость» (Боулби Дж. – 2003. – С. 22).

Таким образом, важным условием работы системы управления поведением привязанности является *наличие постоянно ухаживающего и находящегося в близком эмоциональном контакте с ребенком взрослого.* При отсутствии родителей или людей, которые их замещают, работа системы не запускается и развитие, как психическое, так и физическое, нарушается. То же самое происходит в случае, если запущенная система управления поведением привязанности не может нормально работать из-за разлуки с объектом привязанности или его неправильного поведения.

**5.1.4. Представления о механизмах психической патологии**

Среди разных форм психической патологии Дж. Боулби наибольшее внимание уделил изучению тревожных и депрессивных расстройств. В качестве их причины он называл *нарушения взаимодействия с матерью, ранние потери и раннюю сепарацию (отделение ребенка от родителей).*

При описании механизмов депрессии в качестве центрального выступает понятие *утраты,* именно с этим травматическим опытом Дж. Боулби связывал предрасположенность к депрессивным реакциям. Склонность к депрессиям во взрослом возрасте он также связывал с травматическим опытом утраты в детстве.

Одной из причин повышенной тревожности, как у детей, так и у взрослых может быть сформировавшаяся в детстве ненадежная привязанность как результат холодного отвергающего поведения матери, неспособной чутко и с любовью реагировать на потребности ребенка.

Дж. Боулби подробно исследовал феномен сепарации, которую он обозначал, как ситуацию долговременной разлуки ребенка с матерью или другим замещающим лицом. *Сепарационная тревога,* по его мнению, лежит в основе многих эмоциональных расстройств. Дж. Боулби выделил сопутствующие сепарации факторы, от которых зависела степень ее негативного влияния на психическое здоровье ребенка: глубина эмоциональной связи между матерью или другим объектом привязанности и ребенком до сепарации; внезапность или постепенность, а также длительность сепарации; наличие или отсутствие лиц, замещающих объект привязанности; возраст ребенка на момент разлуки с матерью. Опираясь на собственный опыт собственных исследований, Дж. Боулби отмечал, что дети до 6 мес. относительно спокойно переносят разлуку и быстро привыкают к новому объекту привязанности. Ребенок после 6 мес. со сформированной привязанностью реагирует на разлуку бурной вспышкой отрицательных эмоций, которая может иметь очень продолжительный характер.

Длительную изоляцию от матери, особенно воспитание в детских домах, Дж. Боулби считал крайне вредным для психического здоровья ребенка. При этом он полагал, что главная проблема коренится не в самом общественном воспитании, а в отсутствии условий, при которых ребенок-сирота мог бы установить близкие, эмоционально насыщенные и устойчивые отношения с объектом привязанности, способствующие формированию здоровой, активной и социально адаптированной личности.

Дж. Боулби пришел к заключению, что устранить психические и поведенческие нарушения у ребенка, как правило, невозможно, не меняя поведение его матери и ближайшего окружения. Ему принадлежат первые попытки работы с реальной семьей, поэтому он приветствовал появление *семейной психотерапии* как признанного направления психологической помощи.

***5.2. Подход к изучению личности в рамках системно ориентированной семейной психотерапии***

**5.2.1. Исторические аспекты развития**

Семейная психотерапия, основанная на системном подходе, зародилась во второй половине XX в. в США. К этому времени уже сформировались и набрали силу три основные психологиче­ские традиции (психодинамическая, когнитивно-бихевиоральная, экзистенциально-гуманистическая). В это же время в качестве общенаучной методологии все большее признание получает си­стемный подход. Он позволил объяснить многие сложные фено­мены, увязать между собой накопленные данные и изменил взгляд на человека, поместив последнего в более широкий контекст *интерперсональных и культурных связей.*

Моделирующие представления о психической норме и патологии в системном семейном подходе развива­лись под непосредственным влиянием:

1. философских и методологиче­ских идей общей теории систем и возникших на ее основе теории груп­повой динамики и практики группо­вой психотерапии;
2. моделирующих представлений о психической норме и патологии, разработанных в рамках трех основных психологических традиций западной психологии – психодинамической, когнитивно-бихевиоральной и экзистенциально-гуманистической.

Применительно к семье системный подход выражается в следующем положении: *семья это больше, чем группа людей, и поэтому переживания, поведение, особенности психики отдельного человека во многом определяются семейным контекстом, в который он включен; семья как система способна к развитию и саморегуляции.*

С позиций этого подхода *симптом имеет приспособительное значение* и должен быть рассмотрен с точки зрения его роли в системе. Эта идея нашла широкое применение в семейной психотерапии. Она помогала понять, почему выздоровление мужа в процессе индивидуальной психотерапии может вызвать депрессию жены, почему разрушение симбиотической связи с ребенком и улучшение его функционирования может ухудшить состояние матери и т.д.

На становление системной семейной психотерапии оказала влияние *теория групповой динамики* К. Левина, в том числе положение о том, что группа как целое никогда не равна сумме ее частей или ее членов. Он пришел к выводу, что любые изменения в группе возможны лишь при условии *нарушения гомеостаза или «размораживания»* – «расшатывания» каких-то привычных установок, идей и верований. Это и есть необходимая почва подготовки изменений.

*Движение групп встреч,* имевшее важное значение для лече­ния психических расстройств и для социальных изменений, было прямым результатом исследований по групповой динамике. Груп­пы общения были инициированы К. Левиным вместе с его кол­легами. Стало очевидным, что именно в группе создаются наи­более благоприятные условия для личностного роста. Эта идея и движение групп встреч в целом дали мощный толчок развитию семейной психотерапии. Согласно психоаналитической точке зрения, малая группа аналогична семье, где ведущий (терапевт) олицетворяет родительскую фигуру, а все участники — детей. Таким образом, именно групповой анализ стал прообразом семейной психотерапии, так как в его основе лежала модель лечения пациентов в группе, являющейся подобием семьи.

Первопроходцы, заложившие основы теории и практики се­мейной психотерапии, — американский психолог из университе­та Кларка в Массачусетсе Джон Белл и американские психиатры Дон Джексон, Натан Акерман и Мюррей Боуэн.

Особенно большую роль на первых этапах становления семей­ной психотерапии сыграла *группа из Пало-Альто* во главе с Доном Джексоном: психиатры Джей Хейли, Вирджиния Сатир и примкнувший к ним антрополог и культуролог Грегори Бейтсон.

Грегори Бейтсону принадлежит особая заслуга, так как имен­но он задумал первый проект *системного исследования семей, больных шизофренией,* в Пало-Альто (Калифорния), где впервые был исследован феномен *двойного послания*. Заинтересовавшись теорией систем и кибернетикой, Бейтсон попытался применить их к проблемам чело­веческой жизни. Его идея заключалась в том, что развитие чело­века и его проблемы невозможно понять вне культурного и се­мейного контекста, в котором человек живет. Он выдвинул *модель психической патологии как особой формы нарушений комму­никации между людьми.*

Группа из Пало-Альто предприняла попытку соединить теорию систем и антропологию в применении к исследованию семьи. Они первые поставили задачу *изменения семьи, а не изоляции боль­ного от ее влияния,* а также выдвинули идею *семейного гомеостаза,* т.е. рассматривали семью как сопротивляющуюся измене­ниям и стремящуюся к стабильности систему. Болезнь, или дезадаптивные симптомы одного из членов, стали рассматриваться как дисфункциональный способ *стабилизации* системы. Эта кон­цепция надолго стала определяющей в подходе к семье среди специалистов.

В центре интересов этой группы оказались коммуникативные процессы. В разработанной ею модели психической патологии можно выделить следующие механизмы:

*1) двойной связи* или *двойного послания* — осо­бого типа коммуникации, при которой один из собеседников, занимающий более властную позицию, адресует другому два противоречащих друг другу сообщения с неявным запретом на обсуждение этого противоречия (например, ребенку предлагают говорить свободно, но критикуют или заставляют замолчать всякий раз, когда он так делает);

*2) комплементарности* (взаи­модополнительности) семейных ролей (на всякую жертву есть палач, на чрезмерно ответственного — безответственный и т.д.);

*3) триангуляции* (использование одного из членов семьи как средства решения конфликта между двумя другими).

Мюррей Боуэн, так же как и группа из Пало-Альто, оказал существенное влияние на развитие теоретиче­ских идей, лежащих в основе семей­ной психотерапии (Боуэн М. — 2005). В 1940— 1950-х гг. он изучал матерей и их детей, больных шизофренией, сосредоточив свои исследования во­круг симбиоза матери и ребенка. Эти исследования вылились в *концепцию дифференциации «Я»* также вошед­шую в золотой фонд разработок в об­ласти семейной психотерапии. Диф­ференциация «Я» подразумевает как *наличие автономии от других людей, так и дифференциацию внутреннего опыта (мыслей, чувств), что означает возможность его осознания и вербализации.* Работая с дисфункциональными семьями, для которых типична психическая патология, М. Боуэн высказал идею низкой дифференциации этих семей — существования «недифференцированной семейной эго-массы» со слабыми межпоколенными границами и низкой авто­номией членов семьи.

М. Боуэн одним из первых перешел от анализа диадических отношений «мать — ребенок» к отношениям в *триадах,* включив в них фигуру отца. Итогом этого была концепция *триангуляции* — вовлечение в конфликт между двумя третьего как средства реше­ния конфликта.

М. Боуэн также первым стал целенаправленно исследовать семейную историю и семейные сценарии на протяжении несколь­ких поколений. Он сформулировал *закон трансмиссии,* согласно которому патологические паттерны отношений (триангуляции, симбиозы и др.) накапливаются в поколениях и, в конце концов, могут приводить к серьезной патологии у потомков. Он также установил, что психотерапевты сами очень часто дают вовлечь себя в триангуляцию, тем самым закрывая себе возможность оказания эффективной помощи семье. Он подчеркивал важность сохранения нейтралитета при работе с семьей.

Будучи психоаналитиком по образованию, он начал исследовать эволюцию семейной системы, предложив метод *генограмм* – особую систему графической фиксации семейной истории в трех поколениях. В этом, несомненно, проявилось влияние психоанализа с его принципом исторического подхода.

К основным школам системно ориентированной семейной психотерапии относятся: *модель встречи* Вирджинии Сатир и Карла Витакера; *структурная психотерапия* Сальвадора Минухина; *системная семейная психотерапия* Мюррея Боуэна; *стратегическая психотерапия* (Джей Хейли, Пауль Вацлавик, Мара Ceльвини Палаццоли и др.), *когнитивно-ориентированная семейная пси­хотерапия* (Альберт Эллис, Франк Даттилио и др.).

Перечисленные школы возникли в результате интеграции системного подхода с идеями различных направлений современной психотерапии.

Представители структурной (С. Минухин) и стратегической (Дж. Хейли, П. Вацлавик) психотерапии имеют дело с поведением и с актуальной ситуацией, они мало апеллируют к сознанию и сознательной перестройке. Они опира­ются на б*ихевиоральные принципы* модификации поведения через разрушение привычных условных связей — стереотипов поведения членов семьи. У К. Витакера и В. Сатир как носителей влияния *гуманистической психотерапии* в центр перемещаются ценности семьи и эмоциональное взаимодействие между ее чле­нами. Конструктивисты (А. Эллис) сосредоточиваются на когнитивных процессах, системе убеждений, правил и норм, соответственно, мы видим отчетливое влияние *когнитивного подхода.* Наконец, Г. Бейтсон и М. Боуэн акцентируют многопоколенную семейную историю как важнейший аспект анализа семейной системы. Для них характерен интерес к прошлому, к истории, столь свойствен­ный *психоаналитическому подходу.*

В качестве общей тенденции развития семейной психотерапии следует отметить, что семья все больше начинает рассматривать­ся, как потенциальный *партнер психотерапевта,* способный к сознательным изменениям и стремящийся к ним. Информирова­ние семьи, разработка совместных целей и задач, целенаправлен­ное изменение убеждений и способов взаимодействия — стано­вятся принципами работы.

**5.2.2. Основные теоретико-методологические принципы**

***1. Принцип семейного гомеостаза и «размораживания» се­мейной системы.*** Согласно этому принципу, семейная система, как и всякая другая, стремится к сохранению равновесия и со­противляется изменениям. Это способствует ее целостности, но в определенных ситуациях, когда обстоятельства требуют пере­стройки, стремление к гомеостазу может приводить к сбоям ра­боты системы. Патологические симптомы в рамках данного принципа рассматриваются как механизмы стабилизации семейного гомеостаза.

Если сама система не находит ресурсов для изменений, то за­дача психотерапевта помочь ей обнаружить эти ресурсы и устра­нить те дисфункции, которые блокируют способность системы к перестройке. *«Размораживание»* семейной системы является одним из основных принципов системно ори­ентированной семейной психотерапии.

***2. Принцип работы со всей семьей в целом и отказа от локализации проблем в одном из членов.*** Это один из основопо­лагающих принципов семейной психотерапии, согласно которо­му для оказания эффективной помощи семье необходимо вклю­чить в психотерапию по возможности всех ее членов. Если кто-то из членов семьи не принимает участие в этой работе, существует большой риск, что от него будет исходить *сопротивление изме­нениям,* когда другие члены семьи попытаются менять что-то в своем взаимодействии друг с другом.

Согласно этому принципу проблема локализуется не в отдель­ном человеке, даже если семья обращается по поводу его проблем или болезни, а на дисфункциях всей семейной системы. Важно также и то, что никто из других членов семьи не фиксируется в роли виноватого в проблемах больного. Ответственность лежит на каждом члене семьи в равной степени. Это существенно облегчает принятие проблем и уменьша­ет сопротивление членов семьи.

***3. Принцип нейтральности.*** Для правильной диагностики дисфункций и эффективных интервенций, психотерапевт должен соблюдать принцип нейтральности. Хотя этот принцип и звучит так же как одно из правил психоанализа, он имеет принципиаль­но иной смысл. При обосновании правила нейтральности в пси­хоанализе, речь идет об опасности влияния на бессознательное пациента и искажения получаемого для анализа материала. При обосновании принципа нейтральности в семейной психотерапии речь идет об опасности включения в систему, так как согласно этому принципу как только терапевт теряет нейтральную позицию по отношению к какому-то из членов семьи, он тут же оказывается *внутри системы — в коалиции или в конфликте с кем-то из ее членов.* Последнее делает автоматически невозможной эффек­тивную работу с семьей, так как психотерапевт уже подчиняется закономерностям работы семейной системы, которая нуждается в перестройке.

***4. Принцип циркулярности — рассмотрение каждого члена семьи в его отношениях с другими.*** Этот принцип выявляет взаимообусловленность поведения всех членов семьи. Согласно этому принципу наиболее ценную информацию мы получаем, когда расспрашиваем семью об отношениях, а не о каждом члене отдельно. При этом важно, как отдельный член видит взаимодей­ствие между собой других. С помощью *техники циркулярных вопросов* проясняются отношения (одного спрашивают об от­ношениях двух других), представления каждого о причинах про­исходящего в семье, о контексте сопутствующих проблемам об­стоятельств.

***5. Принцип саморегуляции семейной системы.*** Этот принцип тесно связан с идеями Г. Бейтсона о том, что все необходимое для изменений есть в самой системе, а терапевту надо лишь помочь членам семьи открыть эти ресурсы. Он был принципиальным противником манипулирования — психотерапевтических интер­венций без посвящения семьи в смысл действий терапевта. Он считал, что главная задача психотерапии — помочь семье понять свои дисфункции и тот контекст, в котором эти дисфункции воз­никли, и при необходимости дать ей средства для изменений. Остальную работу семья должна проделать самостоятельно.

**5.2.3. Представления о нормальной и дисфункциональной семье**

В рамках системно ориентированного семейного подхода *семья является источником и движущей силой развития.* Механизмы нормального развития рассматриваются через способность семьи к установлению *гармоничных отношений* внутри и за ее пределами.

Представители этого подхода разработали представления о *гармоничной* и *дисгармоничной* *семье*.

*Отдельные признаки гармоничной семьи:*

1. Все члены общаются между собой, умеют слушать друг друга. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи. Здоровая семья — это место проявления близости, любви, так же как и отрицательных эмоций.

2. Разделяется ответственность и обязанности между всеми ее членами.

3. Ее члены поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).

4. Каждый ее член верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.

5. Учат уважать других людей, их различия во вкусах; уважают вкусы, выбор друзей, времяпровождение подростка.

6. Ее члены обладают общей системой ценностей, знают свои права.

7. Существуют семейные традиции, дети знают своих предков, свои корни.

8. Коалиции между ее членами динамичны и изменчивы. Допускается смена одних внутрисемейных треугольников другими без возникновения при этом у членов семьи чувства ревности или ненадежности, что жизненно необходимо для установления личностно-социальных границ.

9. Ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.

10. Уделяется внимание духовной жизни.

11. Уделяется время развлечениям.

12. Поощряется совместный прием пищи.

13. Поощряется альтруизм (сделать что-либо безвозмездно для другого человека, школы).

14. Ее члены создают условия для своего личностного роста.

15. Ее члены не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к специалистам в случае кризиса или появления проблем.

*Дисфункциональная семья* — семья, которая не обеспечивает личностного роста каждого из своих членов.

*Дисгармоничные (дисфункциональные) семьи* — ригидные семейные системы, которые пытаются сохранить привычные стереотипы взаимодействия между элементами своих подсистем и другими системами вне зависимости от изменения внешних условий. В результате этого блокируются актуальные потребности самого «слабого» члена семьи (чаще — ребенка), и у него возникает какое-либо заболевание (нервно-психическое расстройство). Он становится *«носителем симптома»* или *«идентифицированным пациентом»,* который позволяет удерживать старые сложившиеся взаимоотношения между членами семьи. Чаще всего «носитель симптома» в дисгармоничных семьях появляется в результате следующих обстоятельств:

— члены семьи игнорируют проблему на системном уровне, отказываются разделять ответственность за симптом;

— закрытые внешние границы дисгармоничных семей ограничивают взаимодействие членов семьи с другими системами, не позволяют получить ресурс извне для решения проблем и тем самым блокируют рост и развитие самой семейной системы. Диффузные границы между подсистемами стимулируют процесс «хронической беспомощности» у всех членов семьи, но особенно у «идентифицированного пациента»;

— блокирование отрицательных эмоций между членами семьи в дисгармоничных семьях создает ситуацию перенапряжения, «носитель симптома» непроизвольно «оттягивает» энергию на себя;

— «идентифицированный пациент» помогает сохранять семейный гомеостаз, ребенок — «носитель симптома» подкрепляет родительскую потребность в контроле (позитивная трактовка симптома).

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная литература:**

1. Клиническая психология [Текст]: учебник для студентов высш. учеб. заведений, обуч. по направлению и специальностям психологии: в 4 т. / МГППУ. фак. психологического консультирования; ред. А.Б. Холмогорова. – М.: Академия, 2013. – (Высш. проф. образование). Т. 1: Общая патопсихология / А.Б. Холмогорова. – 2-е изд., испр. – 2013. – 464 с.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности [Текст]. – СПб.: Питер, 2014. – 608 с. – (Мастера психологии).

**Дополнительная литература:**

1. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика [Текст]. – Мн.: Харвест, 2007. – 976 с.
2. Гуревич, П.С. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гуревич П.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 566 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16435.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 18.01.2014).
3. Дереча В.А. Психология и психопатология личности [Текст]: учебное пособие / В.А. Дереча. – 2-е изд. дополненное. – Оренбург: Дизайн-студия, 2009. – 270 с.
4. Дереча В.А. Теории личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дереча В.А. — Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2013.— 120 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21869.— ЭБС «IPRbooks», по паролю. (Дата обращения: 12.04.15).
5. Ермаков В.А. Гуманистическая психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ермаков В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 126 c. — URL.: http://www.iprbookshop.ru/10658.html. (Дата обращения: 18.09.2014 г.).
6. Ждан А.Н. История психологии. От Античности до наших дней [Текст]. – Академический проект: Трикста, 2012. – 592 с. – (Gaudeamus. Классический университетский учебник).
7. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии [Текст]. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 128 с.
8. Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Об отношении к концепции отношений в медицинской психологии [Текст]. – СПб., 1999. – 85 с.
9. Клиническая психология [Текст]: учебник для студентов мед. вузов и фак. клин. психологии / ред. Б. Д. Карвасарский. – 5-е изд., доп. – СПб. [и др.]: Питер, 2014. – 896 с.: ил. – (Учебник для вузов).
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Книга по Требованию, 2011. – 130 с.
11. Психотерапия [Текст]: учебник для студентов мед. вузов / ред. Б. Д. Карвасарский. – 4-е изд. – СПб. [и др.] : Питер, 2012. – 672 с. : ил. – (Учебник для вузов).
12. Сидоров П.И., Парняков А.В. Клиническая психология: учебник: – 3-е изд., исправл. и доп. [Электронный ресурс]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 880 с.: ил. URL: http://www.studmedlib.ru/ru/book/ISBN9785970414071.html. (Дата обращения: 18.01.2014).
13. Стронин, А.И. Теория личности. По материалам рукописи./ А.И. Стронин, К.К. Оганян. – Инфра-М, 2013. – 190с.
14. Фромм Э. Человек для себя [Текст]. – М.: Астрель, 2012. – 320 с. – (Philosophy).

1. Хотя термин «инстинкт» и получил распространение в английском и русском переводах психоаналитических текстов, это не совсем то, что имел в виду Фрейд. Он никогда не использовал немецкий термин «Instinkt» по отношению к человеку, употребляя его только для описания влечений животных. Для характеристики человеческого поведения Фрейд пользовался термином Trieb, который можно перевести как «влечение», «побуждающая сила» (drive в английском языке). [↑](#footnote-ref-1)
2. Американский психолог Эдвард Ли Торндайк (1874-1949) считается родоначальником поведенческой психологии, хотя он не пользовал­ся термином «поведение», а предпочитал слово «коннексия», обо­значающее связь между реакцией и ситуацией. Им было описано научение *методом проб и ошибок.* Свои наблюдения Э.Л. Торндайк сделал в опытах с так называемыми *проблемными клетками,* куда помещалось голодное животное. Для получения пищи животному требовалось выйти из нее, нажав на педаль, связанную с дверью. Оказалось, что после случайно успешного действия животного вероятность повторения этого действия у него возрастает. Так им в 1898 году был сформулирован *"закон эффекта ",* позволяющий по­строить "кривую научения", где каждая новая попытка исполнения более эффективна, чем предыдущая. Из этого закона следовало так же, что действия, которые не ведут к достижению цели, напротив, от пробы к пробе сокращаются и тормозятся. Торндайком при моделировании поведения был выявлен и ряд других закономерностей: *закон упражнения* — реакция на ситуа­цию связывается пропорционально с частотой повторения связи и ее силой; *закон готовности* — упражнения меняют, усиливают го­товность организма к проведению нервных импульсов; *закон ассо­циативного сдвига* — если при одновременном действии раздра­жителей один из них вызывает реакцию, то и другие приобретают способность вызывать ту же самую реакцию. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ллойд Морган ввел так называемый «закон экономии», известный также как «закон Ллойда Моргана»: не приписывать животному высшие психические способности» если его поведение можно объяснить механизмами более низкого психического уровня. Морган ставил наблюдаемых животных в такие условия, при которых они должны были разрешить определенную задачу, например, поднять щеколду, чтобы выйти из огороженного места. Во всех случаях он установил, что разрешение задачи начиналось с беспорядочной деятельности, с *проб и ошибок,* которые случайно приводили к верному решению. Если же животным снова и снова ставилась та же задача, то в конце концов они научались разрешать ее без ошибок: у животных развивалась более или менее совершенная привычка. [↑](#footnote-ref-3)
4. Иван Петрович Павлов – русский физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения; основатель крупнейшей российской физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года «за работу по физиологии пищеварения». Наибольшую известность ему принесли работы по изучению *механизмов формирования и угасания условных рефлексов*, а также *генерализации и различения стимулов.* [↑](#footnote-ref-4)
5. Владимир Михайлович Бехтерев – выдающийся русский невропатолог, психиатр, физиолог и психолог. Является основоположником рефлексологии – естественнонаучного направления в психологии, рассматривающего психическую деятельность как совокупность рефлексов, образовавшихся в результате влияния внешней среды на нервную систему животных и человека. Рефлексология получила развитие в 1900—1930-е гг. Сильное влияние на нее оказали идеи И.М. Сеченова о рефлекторной природе психики, согласно которым всякий мыслительный процесс имеет объективное проявление. Развивалась примерно в одно время с учением И.П. Павлова, но в отличие от него была направлена на изучение физиологии самого человека (а не животных) и её роли в социальном поведении людей. В.М. Бехтерев называл условные рефлексы «сочетательными». Рефлексология родственна бихевиоризму, однако между ними есть ряд отличий, например то, что бихевиористы ограничивались внешне наблюдаемыми реакциями организма на средовые раздражители и не занимались изучением рефлексов, лежащих в основе этих реакций. Еще одно отличие от бихевиоризма заключается в том, что рефлексология включала сознание в предмет психологии и признавала, что субъективные методы исследования (анкетирование, самонаблюдение) могут существенно дополнить данные, полученные при помощи объективных методов исследования (измерение, эксперимент). Как научное направление рефлексология прекратила свое существование в начале 30-х гг. XX в. в связи со смертью В.М. Бехтерева и обвинениями в несоответствии идеалам марксизма-ленинизма. [↑](#footnote-ref-5)
6. В связи с этим приобрело широкую известность высказывание основоположника бихевиоризма Джона Уотсона: «Дайте мне дюжину здоровых, нормально развитых младенцев и мой собственный специальный мир, в котором я буду их растить, и я гарантирую, что выбрав наугад ребенка, могу сделать его специалистом любого профиля – врачом, адвокатом, художником, торговцем, даже нищим или вором-карманником – вне зависимости от его склонностей и способностей, рода занятий и расовой принадлежности его предков» (Цит по Шульц Д., Шульц С. – 1998. – С. 299). [↑](#footnote-ref-6)
7. Бихевиористы опирались также на исследования И.П. Павлова феноменов *угасание условного рефлекса* и *генерализации стимулов.* Угасание связано с тем, что условный стимул перестает подкрепляться безусловным, что приводит к постепенному исчезновению условной реакции. В соответствии с этим, условная реакция сохраняется, если получает безусловное подкрепление, хотя бы периодически. При генерализации условную реакцию вызывает не только тот условный стимул, на который она была выработана, но стимулы в чем-то на него похожие (например, того же цвета). [↑](#footnote-ref-7)
8. Стоит отметить, что сам Павлов связывал нарушения поведения не только с дисфункциональными условными рефлексами, но и с биологической конституцией, в связи с чем выделял понятия силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Достаточная сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов составляли, по его мнению, основу психического здоровья человека. [↑](#footnote-ref-8)
9. К сожалению, Альберта выписали из больницы (где проводилось исследование) до того, как Уотсон смог угасить у ребенка страхи, которые он обусловил. О «Маленьком Альберте» больше никогда не слышали. Позже многие резко критиковали Уотсона за то, что он не убедился в отсутствии у Альберта стойких болезненных последствий эксперимента. [↑](#footnote-ref-9)
10. Феноменология — описательный подход к человеку без предварительных теоретических построений, интерес к субъективной (личной) реальности, к субъективному опыту, опыту непосредственного переживания («здесь и теперь») как основному феномену в изучении и понимании человека. [↑](#footnote-ref-10)
11. Иерархия или *пирамида* потребностей А. Маслоу выглядит следующим образом: физиологические потребности – потребности безопасности и защиты – потребности принадлежности и любви – потребности самоуважения – потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования. В более подробной классификации потребностей А. Маслоу выделяет также эстетические и познавательные потребности, которые наряду с потребностью в самоактуализации образуют группу потребностей роста. [↑](#footnote-ref-11)
12. Для удобства и во избежание путаницы здесь и далее использован термин «клиническая психология», хотя представители ленинградской школы пользовались термином «медицинская психология». [↑](#footnote-ref-12)
13. Применение тестов в СССР было запрещено постановлением ЦК ВКПб «О педологических извращениях в системе Наркомпросов» (1936). Запрет был снят только во второй половине 1960-х гг. [↑](#footnote-ref-13)