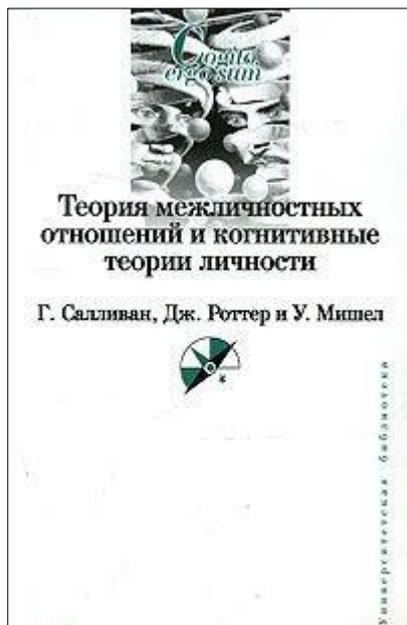


## Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности

В небольшом пособии изложены центральные вопросы теории и практики выдающихся ученых современности, которые внесли наибольший вклад в развитие теории межличностных отношений (Гарри Салливан) и когнитивных теорий личности (Джулиан Роттер и Уолтер Мишел). На это пособие я натолкнулся во время поисков работ Уолтера Мишела на русском языке. В свою очередь на теорию и эксперименты Мишела ссылаются целый ряд авторов, например, Ли Росс, Ричард Нисбетт в книге [Человек и ситуация](#) и Ричард Талер в книге [Новая поведенческая экономика](#). В момент подготовки конспекта я обнаружил, что настоящее пособие – фрагмент книги Фрейджер Р., Фэйдимен Д. [Теории личности и личностный рост](#).

Гарри Салливан, Джулиан Роттер, Уолтер Мишел. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 128 с.



Купить книгу в [Ozon](#)

### Глава 1. Гарри Стэк Салливан и межличностная теория психиатрии

Великий американский психиатр Гарри Стэк Салливан утверждал, что человеческую личность можно изучить лишь с помощью научного исследования межличностных отношений. Он считал, что наше личностное развитие происходит только в социуме и без других людей мы были бы лишены личности.

Подобно тому как в классической механике Ньютона энергия тела существует в виде потенциальной и кинетической, Салливан представлял человеческую личность как когнитивную систему, энергия в которой может существовать либо в виде напряжений (потенциальных возможностей действий), либо в виде непосредственных действий (трансформаций энергии). Напряжения, в зависимости от происхождения, подразделяются Салливаном на согласовывающие (потребности) и рассогласовывающие (тревога).

Тревога — переживание, связанное с воображаемой или реальной угрозой безопасности. Тревога отличается от напряжений, связанных с потребностями, тем, что она является неопределенной и не побуждает к каким-либо последовательным действиям. Салливан утверждал, что тревога изначально появляется у человека не в результате каких-либо реальных событий окружающего мира. Она передается в результате процесса эмпатии.

В отличие от напряжений, связанных с потребностями, тревога не способствует их удовлетворению, а препятствует ему. Тревога делает нас неспособными учиться, сужает диапазон восприятия, ослабляет память и может привести даже к полной ее потере (амнезии). Тревога уникальна: заставляя нас следовать детскому желанию безопасности, она порождает поведение, препятствующее нам учиться на своих ошибках.

Поскольку очевидно, что гнев и страх могут приносить реальную пользу, вызывая действия, которые способствуют адаптации и/или изменению человеком окружающего мира, Салливан провел дефиницию между этими понятиями и тревогой. Во-первых, тревога обычно возникает из комплекса межличностных ситуаций и осознается довольно смутно; страх осознается более четко, и его причины найти гораздо проще. Во-вторых, тревога не приносит абсолютно никакой пользы. Она может привести к полезным действиям лишь тогда, когда трансформируется в другое напряжение, например, в гнев или страх. В-третьих, тревога препятствует удовлетворению потребностей, в то время как страх иногда помогает нам удовлетворить некоторые из них. Тревогу можно определить, как «напряжение, которое препятствует действиям, направленным на удовлетворение потребностей».

**Трансформации энергии.** Салливан назвал трансформацией энергии напряжение, которое преобразуется в действия, явные или скрытые. Не все преобразования энергии имеют вид конкретных действий, — многие из них принимают форму эмоций, мыслей или поступков, совершаемых втайне от людей. Упорядоченные трансформации энергии — паттерны — Салливан назвал динамизмами.

Салливан описывает два основных действия, обеспечивающие безопасность — это диссоциация и селективное игнорирование. Диссоциация включает в себя стремления и потребности, которые человек не хочет допускать в сознание. Селективное игнорирование — это отказ замечать вещи или явления, которые человек не хочет замечать. Поскольку и диссоциация и селективное игнорирование искажают наше восприятие действительности, Салливан называл действия, обеспечивающие безопасность, «мощным тормозом личностного развития».

**Персонализации.** Одна из важнейших концепций созданной Салливаном теории личности — это понятие персонализаций. В течение всей своей жизни, начиная с младенчества, мы строим мысленные образы самих себя и других людей. Эти мысленные образы, называемые персонализациями, могут быть как адекватными, так и искаженными нашими потребностями и тревогой. Первоначально сформировавшиеся в изолированной межличностной ситуации, персонализации в дальнейшем закрепляются в качестве стереотипов и начинают влиять на отношение к другим людям, искажая их реальные образы.

Салливан описал шесть этапов развития, каждый из которых является критическим в формировании личности человека (рис. 1).

Период	Возраст	Важные люди	Межличностный процесс	Важные навыки
Младенчество	0—2	Мать	Ласка	Мать-хорошая/ мать-плохая; я-хороший/я-плохой
Детство	2—6	Родители	Обеспечение безопасности с помощью воображаемых товарищей	Синтаксический язык
Ювенильная эра	6—8,5	Друзья, равные по статусу	Ориентация к жизни среди равных людей	Соперничество, компромисс, сотрудничество
Предъюношеский период	8,5—13	Один друг	Близость	Уважение равных по статусу людей и привязанность к ним
Ранняя юность	13—15	Несколько друзей	Близость и сексуальное влечение, направленные на разных людей	Баланс сексуального влечения, близости и действий, обеспечивающих безопасность
Поздняя юность	15— и старше	Любовник	Сочетание близости и сексуального влечения	Открытие себя и «реального» мира

Рис. 1. Шесть этапов развития человеческой личности по Салливану

Основной профессией Салливана была психиатрия, и первоочередной целью его работ являлось создание теоретической базы для успешного лечения пациентов с острыми психическими расстройствами. На основании своего клинического опыта Салливан пришел к выводу, что все психические расстройства имеют межличностную природу и могут быть поняты лишь в контексте социальной среды, окружающей человека.

Поскольку Салливан считал, что психические расстройства рождаются из межличностных проблем, он основал свою терапевтическую процедуру на попытках улучшить отношения пациента с людьми. Чтобы облегчить этот процесс, психотерапевт становится одновременно наблюдателем и непосредственным участником межличностных отношений с пациентом, тем самым давая ему возможность установить синтаксическую связь с другим человеком.

На русском языке вышла книга Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. М: КСП+; СПб: Ювента, 1999.

## Глава 2. Джулиан Роттер и теория социального когнитивного научения

Теория Джулиана Роттера основана на предположении, что когнитивные факторы способствуют формированию реакции человека на воздействия окружающей среды. Роттер отвергает концепцию классического бихевиоризма, согласно которой поведение формируется непосредственными подкреплениями, безусловно происходящими из окружающей среды, и считает, что основным фактором, определяющим характер деятельности человека, являются его ожидания относительно будущего. Роттер утверждал, что ключом к предсказанию человеческого поведения являются наши знания, прошлая история и ожидания.

Реакция человека на события окружающей среды зависит от значения или важности, приписываемых этим событиям. Подкрепления зависят не только от внешних стимулов, они получают свое значение благодаря мыслительным способностям человека. Точно так же и свойства личности, такие как потребности или черты, не могут быть единственной причиной поведения. Роттер полагал, что человеческое поведение происходит из взаимодействия факторов окружающей среды и личностных характеристик.

Мы учимся на прошлом опыте, но он не является абсолютной константой, а меняется под влиянием новых впечатлений, которые воздействуют на восприятие в каждый данный момент. То есть личность формируется путем научения. Отвергая мнение, что люди движимы в первую очередь стремлением уменьшить напряжение или получить удовольствие, Роттер настаивает на том, что наиболее правильно объяснить человеческое поведение можно ожиданиями людей, что их действия приблизят их к цели.

Роттер предположил, что достаточно точные предсказания поведения людей в конкретных ситуациях можно сделать, анализируя четыре переменные: поведенческий потенциал, ожидания, ценность подкрепления и психологическая ситуация.

Ожидание относится к субъективной вероятности того, что определенное подкрепление будет иметь место в результате определенного поведения. Эта вероятность не определяется индивидуальной историей подкреплений, как утверждал Скиннер, а является субъективным мнением человека (подробнее о бихевиоризме см., например, [Карен Прайор. Не рычите на собаку. Книга о дрессировке людей, животных и самого себя](#)).

Эмпирический закон воздействия Роттера гласит, что наиболее сильные подкрепления люди получают тогда, когда их поведение продвигает их по направлению к предполагаемой цели.

Если бы поведение определялось исключительно физическими стимулами, тогда два человека реагировали бы точно одинаково на одинаковые стимулы. Если бы только свойства личности были ответственны за поведение, тогда человек всегда реагировал бы последовательно и характерно даже на различные события. Поскольку ни одно из этих условий не выполняется, что-то иное, а не окружающая среда или черты личности, должно воздействовать на поведение. В теории социального научения Роттера выдвигается гипотеза, что решающим фактором в формировании поведения является взаимодействие личности и ее среды.

Роттер определяет потребности как поведение или набор вариантов поведения, которые, по мнению человека, приближают его к цели. Когда Роттер фокусируется на окружающей среде, он говорит о целях, когда речь идет о личности, он употребляет слово «потребности».

Следующий список не является исчерпывающим, но он представляет большинство наиболее важных человеческих потребностей: физический комфорт, признание-статус, доминирование, независимость, защита-зависимость, любовь и привязанность.

Одним из центральных понятий теории социального научения является личностная переменная, названная Роттером локус контроля — обобщенные ожидания человека относительно того, в какой степени подкрепления зависят от его собственного поведения (интернальный локус), а в какой — контролируются силами извне (экстернальный локус контроля).

Люди, которым свойственно верить в то, что они могут управлять своей судьбой (имеющие интернальный локус контроля), во многих (но не во всех) ситуациях ведут себя иначе, чем люди с экстернальным локусом, обычно считающие, что их судьба зависит от удачи, случая или власти имущих. Иными словами, некоторые люди склонны объяснять успешный результат удачей или случайностью, тогда как другие сохраняют ощущение контроля окружающей среды, даже если их поведение несколько раз остается невознагражденным.

Одним из самых значительных достижений Роттера в изучении локуса контроля стало создание Шкалы внутреннего и внешнего контроля (Internal-External Control Scale), предназначенной для определения, в какой степени люди осознают связь между собственными действиями и их последствиями в окружающем мире. В таблице (рис. 2) приведено в качестве примера несколько пунктов Шкалы внутреннего и внешнего контроля.

1.	А.	Много неприятных вещей в человеческой жизни происходит в результате невезения.
	Б.	Неудачи — результат собственных ошибок.
2.	А.	Одна из главных причин существования войн — это то, что люди мало интересуются политикой.
	Б.	Войны будут всегда, независимо от того, насколько люди будут стараться предотвратить их.
3.	А.	В конечном итоге каждый из нас получает то, что он заслуживает.
	Б.	К сожалению, человека часто не могут оценить по достоинству, независимо от того, как он старается.
4.	А.	Средний гражданин может влиять на решения правительства.
	Б.	Мир управляется немногими, имеющими власть, и простой человек мало что может с этим поделать.
5.	А.	То, что преподаватели ведут себя нечестно по отношению к студентам, — чепуха.
	Б.	Большинство студентов не представляют себе, насколько их оценки зависят от случайностей.
6.	А.	Независимо от ваших усилий некоторые люди просто не любят вас.
	Б.	Люди, которые не умеют понравиться другим, просто не понимают, как надо вести себя с окружающими.

Рис. 2. Несколько пунктов Шкалы внутреннего и внешнего контроля

Некоторые считают, что высокий уровень внутреннего контроля указывает на социально желательные черты, а высокий уровень внешнего контроля — на социально нежелательные характеристики. В действительности крайние значения с любой стороны нежелательны. Слишком высокий уровень внешнего контроля может быть связан с апатией и отчаянием, когда человек считает, что не имеет никакой власти над своей жизнью, в то время как чересчур высокий уровень внутреннего контроля может означать, что человек принимает на себя ответственность за все, что с ним происходит, — несчастные случаи, неудачи в бизнесе, шалости своих детей и так далее.

Роттер определял доверие в человеческих взаимоотношениях как «обобщенные ожидания человека относительно того, насколько можно положиться на слова, обещания, высказанные или письменные заявления другого человека или группы людей». Общество может нормально функционировать только тогда, когда люди имеют по крайней мере среднюю степень доверия друг к другу. Роттер сформулировал девять положений об основных различиях в поведении людей, имеющих высокий и низкий уровень доверия. Люди с высоким уровнем доверия:

- меньше лгут;
- возможно, меньше склонны мошенничать или воровать;
- более склонны предоставлять другим дополнительный шанс;
- более склонны уважать права других;
- реже чувствуют себя несчастными и неприспособленными и реже ссорятся с другими;
- часто более привлекательны и популярны;
- более надежны;
- не более и не менее доверчивы;
- не более и не менее интеллектуально развиты.

### Глава 3. Уолтер Мишел и когнитивно-аффективная теория личности

В современной психологии со времен Фрейда утвердилось мнение, что черты личности являются важнейшей причиной человеческого поведения. Эту точку зрения отвергают последователи бихевиоризма, считающие само понятие личности «надуманным объяснением». Таким образом, все существующие теории, объясняющие поведение, можно разделить на ситуативные теории, и теории черт. По мнению последователей теории черт, люди движимы ограниченным числом побуждений или персональных черт личности, придающих поведению некоторую последовательность.

Бихевиористы неоднократно указывали, что такая, казалось бы, самоочевидная точка зрения не находит подтверждения в экспериментальных исследованиях. Еще в 1928 году вышел в свет классический труд Хартшорна и Мэй, которые установили, что школьники, которые были честны в одной ситуации, в другой вели себя нечестно.

Уолтер Мишел отвергает толкования поведения, свойственные теории черт. Согласно Мишелу, при таком взгляде на черты личности или персональную диспозицию не уделяется должного внимания конкретной ситуации, в которой действуют люди. Но при этом Мишел не склонялся к радикальному бихевиоризму и не утверждал, что одна только ситуация определяет поведение, а настаивал на том, что качества личности также важны. Им была предложена *обусловленная модель* влияния черт личности или личных диспозиций. Эта точка зрения предполагает, что *поведение определяется не глобальными чертами личности, а тем, как человек воспринимает себя в конкретной ситуации.*

Мишел и Райт в конце 80-х годов провели ряд лабораторных исследований. Исследования подтвердили выявленную ранее тенденцию обработки информации, которую Мишел определил, как *парадокс последовательности*. Парадокс состоит в том, что не только обычные люди, но даже профессиональные психологи интуитивно верят в относительную последовательность человеческого поведения, в то время как непосредственный опыт доказывает, что поведение бывает очень разнообразным. Работодатели и менеджеры по персоналу ищут работников пунктуальных, лояльных, склонных к сотрудничеству, работоспособных, организованных и общительных. Многие полагают, что такие черты будут проявляться в течение длительного периода времени и в разнообразных ситуациях. Мишел утверждал, что такие люди, в лучшем случае, наполовину правы. Он признавал, что некоторые основные черты действительно остаются неизменными долгое время, но отрицал, что их проявления можно обобщать от одной ситуации к другой.

По мнению Мишела, *специфичное поведение не имеет жесткой связи с персональными чертами.* Хотя поведение может иногда казаться непоследовательным, понимание переменных ситуации и личных качеств помогает обнаружить схему варьирования внутри относительно стабильных свойств личности.

В качестве решения классического парадокса последовательности Мишел и Шоуда предложили *когнитивно-аффективную систему личностных черт* (или мыслительно-эмоциональную), которая объясняет, как разнообразное поведение в различных ситуациях, так и стабильность паттернов. Когнитивно-аффективная теория предполагает, что поведение человека меняется от ситуации к ситуации, но определенным, предсказуемым способом.

Человек не нуждается во внешних наградах и наказаниях, чтобы выработать свою манеру поведения, мы можем сами устанавливать свои цели, а затем вознаграждать или критиковать себя, в зависимости от того, насколько наше поведение продвигает нас к этим целям. Система саморегуляции позволяет нам планировать, формировать и реализовывать определенное поведение, даже если внешняя поддержка незначительна или отсутствует.

Предсказание поведения окружающих необходимо для нормального функционирования человека в социуме. И главная причина неправильных предсказаний - это наши ложные ожидания. Мы без особых сомнений приписываем другим личные черты, но свои поступки объясняем ситуацией.

В отличие от бихевиористов, Мишел считает, что люди – активные и целенаправленные существа. Они не реагируют на ситуации рефлекторно, а формулируют цели, разрабатывают план достижения этих целей и отчасти создают ситуации, в которые попадают. Ценности, цели и интересы и личные предпочтения относятся к той категории когнитивно-аффективных единиц, которая способна вызывать у человека эмоции.

В 1973 году Мишел предложил набор из пяти частично перекрывающих друг друга личностных переменных для определения поведения. Эти личностные переменные смещали ударение с того, что человек имеет (например, с глобальных черт), на то, что он делает в конкретной ситуации.

На русском языке вышла книга Уолтер Мишела [Развитие силы воли](#). Уроки от автора знаменитого маршмеллоу-теста (английское название – The Marshmallow Test: Mastering Self-Control). – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 336 с.