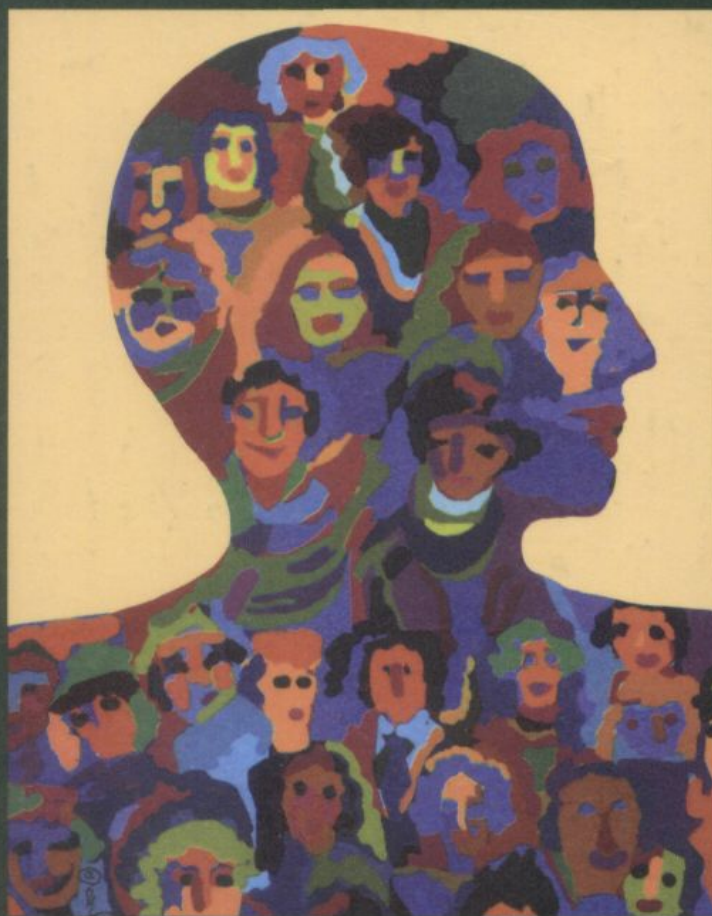


155.2
A92

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ



И. АТВАТЕР К. ДАФФИ



Иствуду Атватеру –
душевно щедрому человеку,
гуманисту и мудрецу

SIXTH
EDITION

Psychology for Living
Adjustment, Growth,
and Behavior Today



Eastwood Atwater
Karen Grover Duffy



Upper Saddle River, New Jersey 07458

ИСТВУД АТВАТЕР
КАРЕН ДАФФИ

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

**УПОРЯДОЧЕНИЕ ОБРАЗА МЫСЛЕЙ,
РАЗВИТИЕ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА НАШИХ ДНЕЙ**

*Рекомендовано Редакционно-издательским Советом
Российской Академии образования в качестве учебного пособия
для студентов высших и средних учебных заведений
непсихологических специальностей*



Москва • 2003

УДК 159.9(075.8)
ББК 88.37я73
А92

Перевод с английского
Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимовой, Л.П. Мордвинцевой, О.Н. Родиной

Главный редактор издательства
доктор экономических наук *Н.Д. Эриашвили*
Атватер И., Даффи К.Г.

A92 Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учеб. пособие / Пер. с англ, под ред. проф. Е.А. Климова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 535 с.

ISBN 0-13-958778-0 (англ.)
ISBN 5-238-00549-0 (русск.)

Авторы рассматривают множество *типичных жизненных обстоятельств*, с которыми сталкивается человек в современном мире: осознание и уточнение каждым своего места в изменчивом мире, выбор жизненного пути, забота о здоровье, создание семьи, достойное расставание с жизнью и др. *Читателю даются необходимые научные психологические сведения для выработки правильного понимания хода событий (включая самопонимание) и построения наилучших решений при выборе линий поведения, активности.*

Читатель найдет в книге множество практических средств для самопознания, саморегуляции, обдумывания и выстраивания поведения в общественной среде.

Эта книга – и *отличный учебник для студентов*, в котором они найдут интересные примеры (истории) и разнообразный методический материал, в том числе и эффективные методы изучения учебного материала.

Для широкого круга читателей: студентов высших и средних учебных заведений, молодых специалистов, осваивающих профессии, предполагающие работу с людьми (психолог, педагог, акмеолог, социальный работник, менеджер по персоналу и пр.), а также для каждого из нас.

ББК 88.37я73

ISBN 0-13-958778-0 (англ.)
ISBN 5-238-00549-0 (русск.)

Translation copyright © 2003 by **UNITY-DANA**
Publisher

Psychology for Living: Adjustment, Growth and Behavior Today, Sixth Edition by Eastwood Atwater, Copyright © 1999, All Rights Reserved
Published by arrangement with the original publisher,
PRENTICE HALL, INC, a Pearson Education Company.
© ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА,
перевод, оформление, 2003

Книга, деловито ориентирующая человека на личностное саморазвитие

Предисловие научного редактора к русскому изданию

Ценно, что авторы представляемой здесь книги не просто дают повествовательный ответ на вопрос: «Что нужно современному взрослому человеку для овладения своей психикой?», но вооружают читателя множеством соответствующих средств для активизации внутреннего диалога. А именно, вам предлагаются, в частности, опросники для лучшего самопонимания, тесты на самопроверку, упражнения. При этом авторы четко обратили научное психологическое знание на службу не просто «всем-всем», а каждой «вот этой» личности.

В книге, как видно уже из оглавления, обсуждаются разнообразные вопросы нашего существования – от осознания и уточнения каждым своего места в изменчивом мире, выбора жизненного пути, заботы о здоровье, построения семьи и кончая достойным расставанием с жизнью.

Нельзя сказать, что в отечественной общественной мысли и психологической литературе – культуре в целом – эти вопросы обойдены. Но, думается, у нас преобладает несколько иной жанр выдачи научных продуктов в области человековедения. Возможно, причины тут коренятся в области принятой у нас системы аттестации научных кадров и во многом отображающей ее постановке высшего психологического образования. Если исследователь занимается, положим, вопросами стресса, появляется в свет соответствующая основательная *специальная* работа-монография. Занимается специалист вопросами внешнего выражения психики (экспрессии) – опять ложится на стол солидная книга *именно об этом*. Общение, взаимопонимание, самосознание? Пожалуйста! Ищите специальные книги, и там найдется немало достоверной научной информации*. Но вы столкнетесь при этом с

предметной ориентацией текста. Чаще всего он специально *не рассчитан* на применение соответствующих фактов и закономерностей к частному случаю вашей жизни.

* Например: *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. – М., 1983. *Лабунская В.А.* Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов-на-Дону, 1999. *Бодалев А.А.* Восприятие и понимание человека человеком. – М., 1982. *Сталин В.В.* Самосознание личности. – М., 1983. И так далее без видимого конца. Вопросы жизни и смерти обсуждаются у нас, скорее, в исторических и культурологических работах, чем в контексте психологии. См., например, *Бравина Р.И.* Концепция жизни и смерти в культуре этноса: реконструкция, традиции и современность (на материале культуры саха). //Дисс. ... докт. ист. наук. – Якутск, 2000.

Другой привычный у нас жанр психологической литературы характеризуется тем, что вам доставляют систему знания о том, что такое психология «от альфы до омеги» – от простейших процессов познания до свойств личности (или, наоборот, от личности до ощущений и т.п.). Предлагаются сведения по принципу «знай все!», независимо от того, в какого рода сведениях нуждается «вот этот» человек. Даже можете найти книгу для малолеток (страниц этак на двести). И здесь в форме сказок излагается некоторое множество категорий психологии (есть «Королевство Внутреннего Мира», «Волшебницы-потребности», «Сказка о борьбе Мотивов», «Профессор Мышление»... – да мало ли еще что). Другой вопрос – пора ли уже малолетке, дошкольнику знать об основной категориальной сетке научной психологии и о соответствующих терминах? Возможно, ему надо знать что-то о себе, и притом не обязательно в тех формах, как это привычно и понятно сверхученым взрослым? Одним словом, у нас чаще, чем хотелось бы, принято строить сообщения как бы в ответ на вопрос «Что такое психология?», а не на вопрос «Что такое психика (твоя, ваша, ее, его, их)?»

Но вернемся к взрослым. Им тоже нужно знать о себе. И, по-видимому, не обязательно в том порядке, как это принято в классических университетских курсах по психологическим наукам. Нам как раз думается, что авторы предлагаемой здесь книги постарались *хорошо понять нужды развивающегося взрослого человека* (человека-делателя, а не просто любознательного бездельника). И сообразно этому создали структуру своей книги.

Книга Иствуда Атватера и Карен Даффи – это *учебный курс*. Но, повторяем, его не совсем привычное для нас своеобразие состоит в том, что он направлен не на демонстрацию читателю некоторой удобной теоретикам системы психологии. Свообразие этого курса мы усматриваем в том, что читателя обеспечивают, повторяем, средствами для *самопонимания и личностного самопостроения*. Это книга прежде всего конкретно полезная, а не поучающая «вообще». Она во многом обращена к студенческой молодежи. Но не только к ней. Авторы, часто обращаясь к читателю, употребляют выражения такого рода: «...Вы учитесь или работаете». Таким образом, адресат ее достаточно широк.

Слышу возражение ревнителей фундаментального знания: «Главное – это общие научные основания практики». Правильно. Авторы предлагаемой здесь книги в необходимых случаях (и часто) ссылаются на соответствующие исследования очень многих авторов. И в целом освоение данной книги предполагает читателя, достаточно подготовленного в общенаучном отношении. Так что с основаниями предлагаемых авторами рекомендаций здесь, полагаем, все в порядке.

Ценно, что эта книга известных американских авторов написана в стиле участливого диалога с читателем, «цепляющего» насущные нужды развивающейся личности. При этом авторы ведут вас от столкновения с фактами к осмыслению некоторых общих идей. Каждая глава начинается побуждающей информацией – кратким общим обзором-намеком по поводу того, чем обогатится читатель, изучив эту главу. Затем предлагается описание волнующей житейской ситуации. Это описание (назовите его хоть «сказкой» для взрослых) задает некоторые исходные представления и чувства, помогающие далее освоить необходимые общие положения и практические рекомендации.

Изложение ведется в доходчивой форме. Здесь хочется воспроизвести слова Корнея Ивановича Чуковского, сказанные по другому поводу, но, полагаем, полностью подходящие к данному случаю: «...в книжке едва ли найдешь насупленные, скучные страницы, но это отнюдь не значит, что она не научная. Это только значит, что научность (по крайнему моему разумению) далеко не всегда сочетается с дремучими словесными дебрями и с нагромождением умопомрачительных терминов»*. Эту оговорку мы не удержались сделать по той причине, что у изрядной части наших психологов (и педагогов) еще не изжита мода на зашифровывание сообщений сверхучеными словечками. По-видимому, часто полагают, что это является своего рода визитной карточкой «учености». А если изложение ясно и понятно, то оно считается чем-то пригодным, скорее, для второсортного читателя. Так нет же. Истинная наука умеет говорить на ясном и понятном языке. И в этом достоинстве никак нельзя отказать авторам

предлагаемой книги. Правда, поскольку вы имеете перед собой перевод с английского, многие термины несут на себе печать своего происхождения. Они могут быть непривычны и как бы мертвы для русскоязычного сознания. Группа, готовившая книгу к изданию, постаралась по ходу текста давать необходимые примечания, пояснения (в которых не нуждался бы англоязычный читатель). Полагаем, что необходимые для дела термины обогащают, а не засоряют наш язык (ведь прижилось же в свое время славянское слово *спутник* во многих языках мира).

* Чуковский К.И. От двух до пяти// К.И. Чуковский Сочинения в двух томах Т. 1. – М., 1990. – С. 404.

Естественно, что книга отображает американский образ жизни, склад ума, а также и соответствующий контекст психологической науки. Отечественному читателю она будет полезна, в частности, для достижения лучшего взаимопонимания между разными культурами. Мы не призываем вас рабски подражать и следовать всему тому, что сообщается в этой книге («догонять Америку»). Авторы книги и сами относятся к сложившемуся в их стране образу жизни достаточно рационально. Да, темп жизни возрос. Да, это может быть причиной затруднений, неприятностей, тяжелых переживаний. Но вот вам средства от имени науки для того, чтобы вам стало лучше. Правильная позиция.

Будет разумно, если русскоязычный читатель станет сопоставлять сообщаемую в книге информацию с фактами своей жизни, с традициями своего народа; размышлять и деятельно развивать такую культуру, которая ему по душе.

Как изучать эту книгу? Авторы дают по этому поводу немало советов, рекомендаций. Мы ограничимся в связи с этим несколько крамольной мыслью – знание о психике – не таблица умножения, и его важно не столько зубрить, сколько любить. Иствуд Атватер и Карен Даффи внесли предлагаемой вам сейчас книгой очень хороший вклад в формирование у читателя положительного отношения к психологии и ее предметной области.

Е.А. Климов

Профессор факультета психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова
Президент Российского
Психологического общества

Предисловие

Эта книга предназначена для тех, кто хотел бы применить находки и открытия психологии в собственной жизни, чтобы лучше понимать себя и строить свою жизнь более эффективно. Поэтому мы представили в ней материал из основных отраслей психологической науки – психодинамики, когнитивной и поведенческой психологии и гуманистической психологии. Мы включили также наиболее показательные выдержки из текстов, относящихся к различным областям психологии, – клинической, психологии личности, социальной психологии и психологии развития, а также из важнейших областей когнитивной, биологической психологии и психологии здоровья.

Во многих главах читатель может найти различные подходы к одной и той же проблеме, а также вопросы, которые должны помочь ему выработать собственное критическое суждение. Наша цель состояла в том, чтобы дать читателю не только новые знания, но и развить его понимание, чтобы в дальнейшем он смог продолжать пополнять эти знания самостоятельно.

Основные особенности данного, шестого, издания состоят в следующем.

Новое содержание

Содержание и порядок расположения глав претерпели три существенных изменения. 1) Была переделана глава о мотивации и эмоциях. Чтобы не делать ее слишком длинной, некоторые материалы из последнего издания были перенесены в другие главы. Так, материал о сне и сновидениях был перенесен из главы, посвященной мотивации, в главу, посвященную здоровью. 2) Была исключена глава о культурном разнообразии. Вместо нее информация о культурном разнообразии, половых различиях и социальных меньшинствах была так или иначе включена во все другие главы. 3) В данное издание была включена новая глава о группах. В этой главе речь идет о групповой динамике (групповых процессах),

включая процессы общения (коммуникации) и социального влияния, лидерства, а также о проблемах, возникающих в группах, в частности о конфликтах, и групповом мышлении (groupthink*).

* В переводе книги Д. Майерса «Социальная психология» (СПб.: Питер, 1998) термин дается как «огруппление мышления» (Прим. перев.).

Еще одна особенность данного издания состоит в большем количестве примеров, призванных иллюстрировать изучаемый материал. Каждая глава начинается с небольшой истории. Хотя содержание этих вставок вымышленное, случаи, описанные в них, представляют собой компиляцию историй реальных личностей. Описанный случай подробно разбирается в тексте главы, чтобы лучше проиллюстрировать основные тезисы изложения. Там, где это необходимо, рассматриваются и другие случаи. Житейские истории, таким образом, одновременно делают реальным предлагаемый материал и иллюстрируют его. При этом мы специально старались составить их так, чтобы они были интересны различным группам наших читателей.

Методическая помощь

Структурированное изложение материала поможет студентам наилучшим образом использовать книгу в учебных целях:

- В разделе *Как работать с учебником* в начале книги разбирается, как его изучать и как работать с тестами.
- «*Оглавление*» в начале каждой главы дает общее представление о вопросах, которые будут обсуждаться.
- *Цели обучения* определяют то, что студент должен знать, понимать и уметь применять после обучения.
- *Словарь терминов* в конце книги дает определение ключевых понятий, используемых в ней.
- *Обзор* в конце каждой главы, составленный в соответствии с «оглавлением», помогает читателю уловить основное содержание прочитанного.
- *Тесты для самопроверки*, состоящие из 10 вопросов, предполагающих выбор ответа из множества предложенных вариантов, помогают проверить понимание пройденного материала.

Практические задания

- Один или два *вопросника*, имеющиеся в каждой главе, помогают студентам применить усвоенные понятия и принципы к самим себе.
- *Упражнения* в конце главы повышают вовлеченность в процесс изучения.
- *Вопросы для самопознания* побуждают связывать изучаемый материал с собственным жизненным опытом.

Для углубленного изучения

Нововведением является также электронная библиография к теме, предлагаемая в конце каждой главы, – список сайтов, содержащих материал для более углубленного изучения. Мы входим в век высоких информационных технологий и сегодня можем найти много информации в Интернете.

В каждой главе приводятся около полудюжины названий книг с краткой аннотацией, предназначенных для желающих продолжить изучение данной темы.

Учебник для преподавателя

К книге также прилагается отдельное методическое руководство для преподавателей данной дисциплины*. Каждая глава в этом учебнике включает обзор изучаемого материала, перечень возможных практических занятий со студентами, вопросы для обсуждения, библиографию и аудиовизуальные материалы. В каждой главе в разделе тестов предлагаются репрезентативные многовариантные опросники, вопросы для письменных работ, вопросы для краткого повторения и тест-вопросы, предполагающие ответ верно/ неверно.

* В настоящем русском издании этот учебник не воспроизводится (Прим. ред.).

Мы благодарим за помощь, оказанную при написании данного учебника: Сью-зан О. Болман, Технический колледж, Норуолк; Эмори Холланд, Колледж Монтгомери; Дайану Каваго, Университет штата Калифорния во Фресно; Шерил С. Макфадден, Технический колледж, Йорк; Роберта Дж. Митчелла, Технический колледж Уаукеша; Дугласа Дж. Нарби, Университет штата Луизиана в Онисе; Кэри Шауэл, Колледж Оуктона и Дэвида Райта, Университет Брайтон Янг.

Как работать с учебником

Если студент получил на экзамене плохую оценку, он, как правило, находит много тому оправданий. В некоторых случаях он может сказать: «Я просто не выучил». Но чаще всего говорят: «На самом деле я учил. Сам не могу понять, почему ответил так плохо». Многие начинают готовиться в последний момент. Но нередко студенты просто не знают, *как надо готовиться*.

К какой бы из вышеназванных категорий вы себя не относили, у вас есть возможность улучшить свою подготовку с помощью следующих хорошо зарекомендовавших себя методов.

Метод PQ4R (ПВЧРП)

Этот метод получил свое название по первым буквам шести взаимосвязанных способов изучения различного рода учебников – это предварительный **просмотр** (preview), **вопросы** (questions), **чтение** (read), **размышление** (reflect), **пересказ** (recite) и **повторение** (review). Многочисленные эксперименты показали, что метод PQ4R может улучшить понимание и запоминание материала, а следовательно и результаты, получаемые на экзамене.

Предварительный просмотр

Неплохо, если вы начнете изучение главы с ее беглого просмотра. Когда вы читаете роман, то обычно начинаете сначала и читаете страницу за страницей, не пытаясь поразить себя сразу неожиданной развязкой. Но когда речь идет о теоретическом и фактическом материале, то правильнее поступить иначе. Здесь важно получить общее представление о материале в целом, чтобы затем помещать в этот контекст детали, о которых вы будете читать.

- Прежде всего просмотрите оглавление.
- Затем просмотрите главу, обращая внимание на заголовки и подзаголовки.
- Затем прочтите «Обзор главы».
- Наконец, решите, как много вы сможете выучивать за один раз.

Вопросы

После беглого просмотра той или иной главы у вас могут появиться вопросы относительно изучаемого материала. Будет правильно, если вы зададите себе эти вопросы и затем начнете читать главу так, чтобы найти ответы на них. Это можно сделать, например, таким образом: превратить каждый заголовок, выделенный жирным шрифтом, в вопрос. Например, первый заголовок и подзаголовки в главе 4 такие:

- Что такое стресс
- Понятие стресса
- Измерение стресса
- Личностные и ситуационные факторы

Попробуйте использовать эти заголовки и подзаголовки, чтобы обдумать некоторые вопросы. Например: Что означает понятие «*стресс*»? Обозначаются ли таким образом некоторые внешние силы или что-то внутреннее? Какие были самые стрессогенные (порождающие стресс) события в вашей жизни? Почему одни и те же события для одних людей более стрессогенны, чем для других? Подобные вопросы могут оказаться еще более полезными, если вы попытаетесь их записать и потом также письменно на них и ответить.

Чтение

Старайтесь вникать в то, что читаете, успевать «переварить» материал одного раздела прежде, чем переходить к следующему. Бездумное пробегание материала в лучшем случае ведет к поверхностному его пониманию, но чаще – к полной путанице. Но, если не спешить и стараться понимать, что читаете, то и запоминание улучшится. Если вам не ясен смысл какого-либо слова, загляните в *словарь терминов*, приведенный в конце учебника. Если вы там не нашли этого слова, посмотрите в каком-либо хорошем толковом или специализированном словаре. Смело делайте на полях учебника пояснительные заметки для себя (если книга, конечно, ваша, а не библиотечная!).

Размышление

Хороший способ улучшить понимание чего-либо – периодически останавливаться и размышлять. Задайте себе вопрос: Действительно ли я понял этот материал? Могу ли я объяснить его кому-то еще? Если ответ отрицательный, перечитайте материал еще раз.

Полезно также подчеркивать наиболее важные мысли по ходу чтения. Это сделает вас активным участником процесса и позволит при повторении сразу же увидеть главное. Одни предпочитают подчеркивать сразу, другие сначала прочитывают материал, а затем возвращаются и выделяют наиболее важные места. Нам кажется более предпочтительным второй подход, потому что обычно, когда прочитываешь материал до конца, становится более ясно, что же было в нем главным. Поэтому мы советуем:

- прочитать весь раздел, прежде чем начать выделять и подчеркивать;
- отмечать только ключевые отрывки или мысли;
- использовать ручку или маркер, так как карандашные пометки могут стереться.

Пересказ

Возможно, с вами уже бывало так, что, посмотрев в телефонной книжке чей-то номер, вы забывали его сразу же, не успев ее закрыть. Вы снова открываете книжку и находите нужный номер. Но теперь уже, закрывая ее, повторите номер вслух или про себя. Запоминание с помощью пересказа, проговаривания вслух, улучшает его воспроизведение.

Пересказ улучшает запоминание. Прежде всего внимание задерживается на странице дольше, вы можете лучше преобразовать для себя материал, добиваясь более точного его воспроизведения. Тренировка в повторении также помогает легко воспроизводить любой отрывок, как только он вам понадобится.

Пересказывать можно различными способами: 1) размышляя или задавая вопросы, о которых мы уже говорили (это также форма пересказа); 2) закрыть книгу и мысленно вспоминать только что прочитанное; 3) пересказывать вслух или обсуждать прочитанный материал с однокурсниками, задавать вопросы или высказывать свое мнение в группе; 4) делать краткое письменное изложение прочитанного. Мы настоятельно рекомендуем последний метод, так как он заставляет выбирать главные мысли в материале. В некоторых случаях одни студенты пытаются избежать размышлений над прочитанным, ограничиваясь простым копированием заголовков и подзаголовков. Другие, наоборот, включают в свои конспекты слишком много отвлекающих деталей. Старайтесь действовать более избирательно. Вы должны научиться пересказывать целую главу из учебника на нескольких страницах письменного текста (конечно, если вы не пишете огромными буквами). Весь процесс отбора основных идей и их письменного изложения – прекрасная форма повторения. Он также позволит вам создать маленький справочник, который позже пригодится при подготовке к экзаменам.

Время, затраченное на повторение, будет зависеть от характера материала. Если вы пытаетесь вспомнить отдельные факты, например, имена или числа, то до 80% времени уходит на пересказ. Но когда речь идет об идеях или понятиях, глубоких по смыслу и сложно взаимосвязанных, на пересказ как таковой может уйти только 20% времени. Личный опыт поможет определить, какой из методов повторения лучше всего подойдет именно вам.

Повторение

Когда вы готовы к повторению, перечитайте *Обзор* в конце главы, чтобы представить себе материал в целом. Затем вернитесь назад и просмотрите материал главы, обращая особое внимание на ключевые идеи, отмеченные или подчеркнутые вами в каждом параграфе. Если вы делали письменный пересказ, просмотрите также и его. В идеале было бы хорошо повторять материал регулярно, чтобы не забывать его сразу же, как только вы перестали его учить. Советуют повторять первый раз в течение суток после первоначального прочтения, затем через три дня. Позднее, в течение всего периода до экзамена, хорошо повторять материал раз в неделю.

Когда вы почувствуете, что достаточно подготовлены, переходите к самотестированию в конце главы. Проверьте свои ответы с помощью списка правильных ответов, приведенного в конце книги. Если вы ответили неверно на какой-то вопрос, важно вернуться назад и посмотреть правильный ответ, иначе вы можете повторить ошибку. Обратите внимание, что порядок вопросов в тесте аналогичен порядку изложения материала в самой главе, что облегчает использование самотестирования для учебных целей.

Когда и где учить

С началом учебного года важно начинать планировать и собственное время, которое вы будете отводить на самостоятельное изучение материала. Посмотрите расписание занятий, нагрузку по каждому предмету, учтите другие занятия, например, работу или семейные дела. Будьте реалистичны. Не пытайтесь выучить слишком много материала за один раз.

Прежде всего необходимо найти такое место для занятий, где бы вас никто не отвлекал. Используйте его только для учебных целей. Таким образом вы сформируете привычки, которые будут поддерживать ваши учебные навыки. Одно из самых неудачных мест для учебы – ваша постель. Постель ассоциируется с усталостью, и поэтому вы, скорее, заснете, чем что-то выучите. Если вы замечаете, что отвлекаетесь на посторонние мысли или беспокоитесь о чем-то, сделайте небольшой перерыв и вернитесь к работе, когда почувствуете, что в состоянии сделать это. Когда вы кончили заниматься, покиньте это место. Постоянно поступая таким образом, вы добьетесь того, что уже само место будет ассоциироваться с учебой и вам будет легче настроить себя именно здесь на учебный лад.

Не менее важно выделить специальное время для учебных занятий. Может быть, вы отведете учебе строго определенное время и будете заканчивать занятия, независимо от того, сколько вы прочитали. Или вы сможете выучивать определенный объем материала, независимо от того, сколько времени для этого понадобится. В любом случае хорошо заниматься разумное количество времени: от одного до трех часов. Если заниматься дольше, то уже будет трудно удерживать внимание на изучаемом материале. Поэтому неплохо делать краткий перерыв, по крайней мере, каждый час или даже каждые полчаса, когда попадается особенно трудный материал. Кроме того, можно определить другие дела, которыми вам нравится заниматься, и поставить их в зависимость от учебных занятий. Например, если хочется позвонить товарищу или посмотреть телевизор, то поставьте себе целью сделать сначала свою учебную работу, а потом уже как награду разрешите себе позвонить или посмотреть телевизор.

Но самое главное – не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Старайтесь реалистично распределять свое время, не пытайтесь выучить слишком много материала за один раз. Так, если вам нужно прочитать четыре главы из этого учебника, чтобы подготовиться к контрольной работе, не планируйте прочитать за один раз больше одной. Распределите занятия во времени, учитывая скуку и усталость, а также механизмы работы своей памяти. Ваш ум будет продолжать впитывать материал в периоды между занятиями. Это особенно важно, когда вы проходите сложные или тяжелые для усвоения темы.

Выполнение аудиторных тестов

Приступая к выполнению аудиторной контрольной работы, сохраняйте спокойствие и разумную расслабленность. Старайтесь удерживать свою тревожность на слабом или умеренном уровне, минимизируя ее влияние на процесс мышления. Если вам попадается вопрос, который вызывает особую тревогу, отметьте его на листке. Затем продолжайте отвечать на оставшиеся вопросы и только после окончания работы с ними возвращайтесь к отмеченным трудным вопросам. Сознание того, что вы сделали большую часть теста, поможет сконцентрироваться на наиболее трудных его частях.

Независимо от типа теста, старайтесь прочитывать вопросы как можно внимательнее. Будьте уверены, что вы делаете именно то, что требуется в инструкции. Если какой-то вопрос кажется особенно непонятным, поднимите руку и попросите преподавателя сформулировать его другими словами. При работе с вопросником, предполагающим множественный выбор, не забывайте внимательно знакомиться с каждым из предложенных вариантов ответа прежде, чем укажете правильный.

Приступая к написанию текста на заданную тему, набросайте его краткий план на листке бумаги. Это поможет вам направить мысли во время изложения. Если на экзамене предлагаются одновременно и вопросы с множественным выбором, и вопросы, предполагающие письменные ответы в свободной форме, прежде всего выделите вопросы для письменного ответа. Затем переходите к выполнению вопросов с множественным выбором и только потом к выполнению вопросов, предполагающих написание текста.

Прочитав вопрос с множественным выбором и выбрав ответ, который вам кажется правильным, перечитайте вопрос еще раз, чтобы убедиться что выбранный ответ наиболее подходящий. Это помогает избегать ошибок, связанных просто с «забыванием», потому что материал остается в кратковременной памяти около 30 секунд. Пока вы размышляете в поисках правильного ответа, можно забыть точный смысл самого вопроса. Следовательно, полезно перечитывать вопрос, прежде чем давать ответ. Попробуйте перечитать предлагаемые ответы и в обратном порядке.

Научитесь действовать методом «от противного», отбрасывая неправильные ответы, прежде чем остановитесь на правильном. Например, если есть четыре возможных ответа, отбросьте сначала два, которые кажутся наименее подходящими. Когда останется выбрать только из двух, ваши шансы на правильный ответ станут 50 на 50. Вопросы, содержащие слова типа «всегда», «никогда», «только», «должен» и «полностью», чаще всего встречаются в слишком широких утверждениях, которые должны быть отброшены в первую очередь.

Можно ли менять свой ответ? Все зависит от обстоятельств. Если вы готовились разумно и уверены в ответе, то держитесь его. Если же ответ вызывает у вас сильные сомнения, особенно если вы не так хорошо знакомы с темой, то, может быть, стоит вернуться к вопросу еще раз. Кроме того, многое зависит от личных качеств. Работая над контрольными со своими студентами, мы обнаружили, что тревожные, импульсивные студенты могут вначале ошибиться, им полезно вернуться к вопросу еще раз позднее. Однако студенты, отличающиеся недостаточной верой в себя, часто меняют правильный ответ на неправильный, сомневаясь в собственных способностях. Поэтому мы советуем внимательно следить за теми ответами, которые вы меняете: когда просматриваете работу в последний раз, обратите внимание на количество ответов, которые вы поменяли с «правильного» на «неправильный» и наоборот. Учтите полученную информацию о себе, когда будете выполнять соответствующую работу в будущем.

И, наконец, еще один способ извлечь пользу из полученной оценки. Если преподаватель разбирает контрольную работу на занятии, постарайтесь обязательно присутствовать. Выясните, что вы упустили и, что не менее важно, почему. Отличались ли вопросы от того, что вы ожидали, предполагая, допустим, скорее, понимание понятий, чем воспроизведение фактической информации? Если вы плохо ответили на вопрос письменно, спросите преподавателя, как вы можете улучшить свою оценку в следующий раз. Старайтесь не терять времени, прося извинения у преподавателя, ругая его или себя. Определите, что нужно сделать, чтобы в следующий раз ваша оценка была лучше. И затем, соответственно, измените свои учебные привычки и методы работы с тестами. Желаем удачи!

Об авторах

Иствуд Атватер был преподавателем психологии в Колледже Монтгомери (Country Community College), читал лекции в Gwynedd-Mercy College. Он также занимался частной психологической практикой. И. Атватер получил степень доктора психологии в Чикагском университете, где учился вместе с Карлом Роджерсом. Доктор Атватер был членом нескольких профессиональных ассоциаций. Он является автором нескольких книг, в том числе двух учебников – «Подростковый возраст» (*Adolescence*), выдержавший четыре издания, и «Человеческие отношения» (*Human Relations*). Доктор Атватер скончался в 1996 г.

Карен Даффи – профессор в Университете штата Нью-Йорк (College at Geneseo). Она защитила

докторскую диссертацию по социальной психологии и психологии личности в Мичиганском университете. Доктор Даффи – медиатор по семейным проблемам в Нью-Йоркском суде. Она также работала в исполнительном комитете Нью-Йоркской Программы помощи служащим, а также в Совете директоров Программы по защите от домашнего насилия и в образовательном комитете Агентства по семейному планированию, выступала консультантом в различных программах по борьбе со стрессом и в других программах. Она – член Американского психологического общества и Восточной психологической ассоциации. Доктор Даффи написала несколько книг, среди них «Местные службы медиации: руководство для практических психологов и исследователей» (*Community Mediation: A Handbook for Practitioners and Researchers*)*. «Психология местных сообществ» (*Community Psychology*). Она также является редактором ежегодных приложений к журналам «Психология» (*Psychology*) и «Личностный рост и поведение» (*Personal Growth and Behavior*).

* О медиации при работе с конфликтами см. гл. 7 (*Прим. перев.*).

ГЛАВА 1. САМООПРЕДЕЛЕНИЕ В МЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Назвать ряд особенностей постиндустриального общества.
2. Объяснить двойственность понимания человеческой свободы Э. Фроммом.
3. Объяснить, что такое ответственность за собственную жизнь.
4. Описать некоторые из изменяющихся ценностей, связанных с понятием «новых правил».
5. Перечислить черты личности, более или менее изменяющиеся в течение взрослого периода жизни.
6. Описать трехфазный цикл изменения личности.
7. Объяснить, что подразумевается под новым пониманием самореализации.

Перемены всегда были важной частью американского образа жизни. Чтобы понять значение этих перемен, посмотрим на двух студентов колледжа, Захария и Карен, связанных кровными узами, но разделенных 130 годами жизни.

Захарий – первокурсник колледжа 1880 г. Он принадлежит к привилегированному меньшинству, получающему подобное образование, так как его семья достаточно обеспечена, чтобы заплатить за его обучение. Захарий едет в колледж на поезде, оставляя за окном километры сельскохозяйственных земель и лесов. Он поддерживает связь с семьей, отправляя своим близким письма. В школе он читает при свете газовых ламп и пишет учебные работы от руки. Среди его сокурсников почти нет женщин, так как высшее образование считается ненужным для них. Кроме того, Захарий надеется стать врачом, а эта профессия была фактически закрыта для женщин в 1800-е годы. Некоторые женщины все-таки занимаются в этом колледже, но главным образом домашней экономикой, педагогикой и другими более традиционными женскими предметами. Захарий живет в пансионе для студентов. Там он ест, но занимается главным образом в библиотеке. В библиотеке нет ни

компьютеров, ни других технических приспособлений типа ксерокса. Чтобы найти нужную книгу, Захарий роется в каталоге из бумажных карточек. Все, что ему нужно, он переписывает или записывает вручную.

Карен, потомок Захария в четвертом поколении, поступила в колледж в 1998 г. После развода родителей она жила с матерью и сестрой. Она смогла поступить в колледж главным образом благодаря финансовой помощи. Карен ездит в колледж и обратно несколько раз в год, проезжая мегаполисы, тянущиеся многие сотни километров. Чтобы связаться с семьей, ей достаточно снять телефонную трубку и набрать нужный номер или отправить сообщение по электронной почте. Комнату, в которой работает Карен, освещает электрический свет. Электричество также питает компьютер, на котором она печатает курсовые работы и корреспонденции. Она живет в общежитии вместе с сокурсниками. Для нее совершенно естественно общаться в кампусе (студенческом городке) со студентами различной этнической и расовой принадлежности, причем примерно половину из них составляют женщины. Карен также, как и Захарий, работает в библиотеке, но ей повезло – она может пользоваться электронным каталогом, ксероксом, электронным предметным поиском и имеет доступ к информации в Интернете. Карен, как и Захарий, надеется стать врачом. Однако она хочет специализироваться в гинекологии, о чем Захарий никогда не мечтал.

Социальные изменения

И Захарий, и Карен жили в периоды быстрых и значительных **социальных изменений (social change)**. Во времена Захария Америка переходила от аграрного общества к урбанистическому, многие изобретения сделали транспорт и средства сообщений и связи (коммуникации) более быстрыми и доступными. При его жизни Америка превратилась из провинциальной страны в индустриального гиганта. Карен же принимает технологические изменения как само собой разумеющиеся. Она верит, что прогресс медицины в скором времени найдет средство от многих болезней, угрожающих человеческой жизни, например, от СПИДа. Она также сознает, что нехватка нефти и загрязнение окружающей среды могут изменить тот мир, который знаком нам сегодня. Опыт показал ей, что быстрые социальные изменения естественны и неизбежны, поэтому иногда Карен задумывается над тем, что ждет впереди.

Сегодня всем становится ясно, что ускоряющиеся технологические и социальные перемены происходят во всем мире и имеют далеко идущие последствия. Социальные изменения выступают как всепроникающие приметы нашего времени (Christensen & Robinson, 1989). Большинство стран Третьего мира стремятся ускорить свое экономическое развитие. При этом народы всех стран действуют в условиях все возрастающей взаимной зависимости в мире. Революция в средствах массовой коммуникации превратила наш мир в своего рода «глобальную деревню», в которой каждое явление действительности – будь то мысль, действие или институт – рассматривается людьми в свете происходящего с народами в других частях планеты.

Постиндустриальное общество

Карен известно, что наиболее экономически развитые страны, такие, как США, переживают масштабные социальные изменения во всех областях. Хотя население и признает их необходимость, оно зачастую остается недовольным решениями, принимаемыми руководством страны (Reich, 1995). Есть люди, которые считают, что мир, который мы знаем, будет существовать неограниченно долго, и все изменения вокруг нас не смогут разрушить привычные социальные, экономические и политические структуры, скрепляющие общество. Большая часть населения, однако, постоянно сидящая на диете из плохих новостей о преступлениях, экономических проблемах, мировых кризисах и угрозе ядерной катастрофы, приняла более мрачный взгляд на вещи (Couch, 1996). Ей кажется, что ничто в действительности не находится под контролем и что общество разваливается. Некоторые граждане также опасаются, что сегодняшние решения могут стать завтрашними проблемами (Key & Frank, 1987).

В первой из своих трех книг, «Грядущий взрыв» (*Future Shock*), Алвин Тоффлер* (Alvin Toffler, 1971) писал о дезориентации и стрессе, вызванных слишком большими изменениями, происшедшими в столь короткое время. В следующей книге «Третья волна» (*The Third Wave*) А. Тоффлер (1980) развил иной, более оптимистичный взгляд на будущее общества. Он считает, что многие из технологических и социальных изменений, пережитых нами в 1980-е и 1990-е годы, не являются ни изолированными, ни случайными. Напротив, они представляют собой часть широкой картины возникающей цивилизации будущего. Рассматривая историю как последовательность волн социальных изменений, Тоффлер видит важную новую волну, накатывающуюся на передовые в экономическом отношении страны. Он считает, что сегодня мы находимся в центре третьей волны социальных перемен, которая радикально изменит

привычный образ жизни. Мы переходим к **постиндустриальному (postindustrial)**, или **технологическому (technological)**, обществу с новыми правилами игры практически во всех областях.

* *Алвин Тоффлер* – американский футуролог и психолог (*Прим. перев.*).

Хотя общая картина социальных изменений является достаточно сложной и постоянно изменяется, в целом постиндустриальный период отличается от индустриального прежде всего преобладанием в экономике **сектора обслуживания (service industries)** в отличие от производственного и сельскохозяйственного секторов в индустриальный период (табл. 1.1). Практически все виды труда изменяются под влиянием автоматизации и компьютеризации. Возрастающая потребность в технических решениях делает первостепенно важным теоретическое и техническое знание. Соответственно большую часть рабочей силы начинают составлять образованные рабочие, принадлежащие к среднему классу. И наконец, правительство и централизованное политическое руководство начинают доминировать в постиндустриальную эру, подобно тому как *бизнес* доминировал в индустриальную.

Таблица 1.1

Изменение структуры занятости на протяжении трех десятилетий (в тысячах)

Тип занятости	1970	1980	1994
Производство	20,746	21,942	20,157
Торговля	15,008	20,191	25,699
Финансовый сектор	3,945	5,993	8,141
Сфера услуг	20,385	28,752	42,986

И с т о ч н и к : Adapted from US Bureau of the Census (1995). *Statistical Abstract of the United States*, 1995 (115th ed.). Washington, DC: US Government Printing Office, p. 416.

В последней из книг трилогии «Смена власти» (*Power Shift*) Тоффлер (1990) высказывает мысль о ключевой связи, существующей между знанием и властью. Он пишет, что «знание является источником высококачественной власти и (что) его важность возрастает с каждой пролетающей долей секунды». Обладающие знанием имеют и будут иметь значительное количество власти, причем власти совершенно иного рода, чем власть, основанная на насилии. Поэтому обучение становится «способом существования», особенно если будущее полно неопределенности или непредсказуемо (Vaill, 1996). Американские школы откликаются на смену приоритетов и потребность в новых технологиях, увеличивая количество компьютеров, предоставляемых в распоряжение учащихся. Быстрый рост компьютерного оснащения американских школ показывает табл. 1.2.

Таблица 1.2

Использование компьютеров в учебных целях в начальных и средних школах

	1985	1992
Количество компьютеров, используемых для обучения, на тыс.	1,034	3,536
Количество школ, использующих компьютеры, %	86	100
Количество школ, располагающих 15 и более компьютерами, %	24	80

И с т о ч н и к : Adapted from US Bureau of Census (1995). *Statistical Abstract of the United States*, 1995 (115th ed.). Washington, DC: US Government Printing Office, p. 169.

Одна из проблем, связанных с ростом знаний и использованием новых технологий, состоит в том, что выделяются люди, боящиеся сложной техники. Их страхи называются **технофобией (technophobia)**. Так, некоторые опасаются пользоваться компьютером, боясь поломать его, совершить дорогостоящие ошибки, выглядеть глупыми, или бояться, что ситуация выйдет у них из-под контроля (Bloom, 1985). Pilisuk и Acredolo (1988) показали, что, как правило, наиболее высокий уровень технофобии демонстрируют женщины, представители меньшинств и индивиды с наиболее низким образовательным уровнем. Другими словами, группы, обладающие наименьшей властью и имеющие наименьший опыт использования современного оборудования, опасаются их больше всего; хотя, с другой стороны,

именно эти индивиды могли бы получить наибольшую пользу от знакомства с новыми технологиями для собственного карьерного роста.

Знакомы ли вам какие-либо из признаков постиндустриального общества? Какие из них наиболее явно бросаются в глаза? Как показал Рорепое (1989), теория постиндустриального общества может быть подвергнута критике. Например, политическая атмосфера в США в последнее время заставляет некоторых граждан противиться росту централизации и правительственного контроля (Reich, 1995). Критики также отмечают, что многие черты постиндустриального общества не так уж сильно отличаются от особенностей индустриальных обществ. Проблемы отчуждения, социального и экономического неравенства, расизма и бедности в больших городах продолжают оставаться все такими же насущными. Некоторые авторы считают, что проекция тенденций развития постиндустриального общества в будущее предполагает слишком оптимистический взгляд на него. Высокий уровень бюджетного дефицита, инфляция, безработица и нехватка энергетических носителей говорят о том, что горизонты развития не безграничны, как и перспективы развития стран Третьего мира. В результате этих размышлений в последние десятилетия появился более пессимистический взгляд на будущее передовых обществ, заставляющий задуматься о ценности прогресса и сохранении или изменении нашего образа жизни. Нельзя также не учитывать, что мир в XXI в. будет более населенным, загрязненным, с менее устойчивой экологией и более подверженным угрозе разрушения.

Неопределенное, но оптимистическое будущее

Восприятие каждым из нас происходящих в современном мире изменений напоминает известную поговорку о том, что одну и ту же бутылку можно воспринимать и как наполовину пустую и как наполовину полную. Пессимисты, скорее, посчитают ее наполовину пустой; оптимисты – наполовину полной. Так же и те, кто пытается предсказать будущее нашего общества в долгосрочной перспективе, соглашаются, что мы живем в неопределенные времена, и все же в целом они оценивают будущее оптимистически. Хотя они и расходятся во мнениях относительно того, что будущее несет нам; как правило, они считают его многообещающим.



Наши решения настолько правильны, насколько верна информация, на которой они основаны

Социальные пророки типа Алвина Тоффлера видят многие проблемы нашего времени, скорее, как возрастающие трудности успешного роста, чем предвестие гибели. Проблемы перенаселения, экономического неравенства, загрязнения окружающей среды, нехватки природных ресурсов и бедности признаются существующими. Но они рассматриваются как временные или региональные явления, которые общество пытается разрешить, а вовсе не как предзнаменование неизбежной гибели цивилизации.

В XVIII–XIX веках Томас Мальтус (Thomas Malthus) первым предсказал ужасающие последствия перенаселения. Он подсчитал, что в то время как население растет в геометрической прогрессии (2, 4, 8, 16 и т. д.), количество продовольствия растет только в арифметической прогрессии (2, 3, 4, 5 и т. д.). Исходя из этого он предположил, что, когда количество населения значительно превысит имеющиеся в его распоряжении запасы продовольствия, начнутся голод, мор и войны, возрастет смертность, которые уменьшат население до уровня, соизмеримого с запасами продовольствия. Чтобы избежать подобных последствий, Мальтус предлагал такие способы, как более поздние браки и воздержание. Однако он не мог предвидеть возникновение новых эффективных методов контроля над рождаемостью или революционных изменений в сельском хозяйстве, позволивших значительно увеличить производство

продовольствия (Рореное, 1989). Хотя рост населения планеты продолжает оставаться проблемой, он несколько стабилизировался в последние годы, в том числе благодаря успешным программам контроля над рождаемостью в развивающихся странах (табл. 1.3).

Таблица 1.3

Мир и население США (в тысячах)

Географическое расположение	1980	2000 (прогноз)
Мир	4,457,463	6,169,794
США	227,726	276,621

Источник: Adapted from US Bureau of Census (1995). *Statistical Abstract of the United States*, 1995 (115th ed.). Washington, DC: US Government Printing Office, pp. 845, 847.

Другие социальные изменения

Хотя и Карен и Захарий оба были свидетелями технологических изменений своего времени, изменения, которые пришлись на долю Карен, оказались принципиально иного рода. Изменения во времена Захария затрагивали главным образом сферы производства и сельского хозяйства, а в эпоху Карен они преобразили прежде всего средства коммуникации. Поэтому, несмотря на рост населения, мир кажется Карен меньше, чем он представлялся Захарию.

Какие еще изменения мы можем ожидать в глобальной деревне, которую мы знаем как нашу планету? Одно из изменений, связанное с продолжающимся ростом населения, состоит в загрязнении и других проблемах поддержания здоровой окружающей среды. Как пишет Donella Meadows (1991), автор книги «Гражданин мира» (*The Global Citizen*), 60% населения земли не имеют доступа к свежей питьевой воде. Каждый день исчезают 80 кв. миль тропических лесов. Каждую минуту сжигаются 60 млн баррелей невозобновляемого горючего. Каждый день от 10 до 100 видов жизни начинают угасать из-за разрушения человеком их привычных сфер обитания. Спасти нашу планету могут только серьезные природоохранные мероприятия. Но надо помнить, что проблема загрязнения или сокращения природных запасов в одной стране является проблемой для всех других стран.



Благодаря разнообразию своего населения США обладают богатым запасом культурных традиций, языков и обычаев. Умение чувствовать и понимать другие культуры является сегодня совершенно необходимым для успешной жизни.

Другие драматические изменения связаны с ростом гетерогенности населения США (неоднородности по признаку происхождения). В страну въезжает все большее количество иммигрантов из различных регионов планеты. Они приносят с собой собственные культурные представления, языки и привычки. Этим людям нелегко приспособиться, особенно учитывая узость мышления некоторых американцев, их незнание или нечувствительность к культурным различиям. Табл. 1.4 показывает, как население США изменилось за два десятилетия. Поскольку **культурное разнообразие (cultural diversity)** в стране все возрастает, в этой книге мы постараемся рассказать о различных расовых и этнических группах в

Америке и о том, каким образом они решают проблемы своей адаптации (приспособления) в американском обществе.

Таблица 1.4

Особенности населения США (в процентах)

Период	Белые американцы	Афроамериканцы	Латиноамериканцы	Другие
1980	85,9	11,8	6,4	2,3
2000 (прогноз)	81,9	12,8	11,3	5,3

И с т о ч н и к : Adapted from US Bureau of Census (1995). *Statistical Abstract of the United States*, 1995 (115th ed.). Washington, DC: US Government Printing Office, p. 14.

Выбор собственного жизненного пути

Быстрые социальные изменения и растущее значение информации и технологий усиливают важность **самоопределения (self-direction)**, т.е. реализации потребности в том, чтобы больше узнать о самих себе и мире, построить свою жизнь более эффективно. Например, подобно Карен, молодой женщине, о которой было рассказано в начале главы, некоторые люди считают компьютеры замечательным изобретением и активно ищут способы их применения, стараясь узнать о них как можно больше. Другие рассматривают компьютеры как угрозу, жалуются на необходимость их использования или пассивны в этом отношении (Staufer, 1992). Аналогично мы можем отвечать и на другие происходящие в нашей жизни события: пугаться их или изменяться самим.

Это особенно верно в отношении людей в демократических и **индивидуалистических обществах (individualistic societies)**. Индивидуалистическими мы будем называть такие общества, где выгода для индивида ценится больше, чем общая выгода для общества. Индивидуалистические общества могут быть противопоставлены **коллективистским обществам (collectivist societies)**, где коллективная или социальная выгода ценится выше, нежели индивидуальные успехи. Многие восточные и азиатские культуры представляют собой коллективистские общества. В американской культуре мы пользуемся большей личностной свободой и возможностями самоопределения и больше гордимся личностными достижениями, чем люди в восточных обществах, которые лучше знают, что от них ожидается и каково их положение в обществе. Но в силу тех же самых особенностей мы, американцы, чувствуем себя в меньшей безопасности, чаще ошибаемся в жизни и более одиноки.

Неоднозначность личностной свободы

Никто не писал так красноречиво о двойственности человеческой свободы, как Эрих Фромм (Erich Fromm, 1963), один из наиболее известных психоаналитиков. Юношеский период его жизни пришелся на годы нацистского режима в Германии, затем он переехал в США, и этот личностный опыт дал ему глубокое понимание проблем тоталитаризма и человеческой свободы. Основополагающая идея Фромма состоит в том, что человеческая свобода имеет двойственное значение для людей в современном мире: (1) свобода «от» власти традиционных авторитетов, например, таких как государство и (2) свобода «для» актуализации собственной индивидуальной судьбы. Фромм утверждал, что хотя люди в передовых развитых обществах оказались свободны от пут преиндивидуалистических обществ, дававших своим гражданам одновременно ограничения и безопасность, они не приобрели свободы в позитивном смысле реализации собственного «Я», т.е. наилучшего выражения своих умственных, эмоциональных и общественных возможностей (потенциала). Скорее всего тенденция к большому соблюдению прав человека и большей личностной свободе будет только усиливаться, в то время как традиционные источники безопасности, такие как тесные семейные связи и авторитарные церковь и школа сами будут претерпевать изменения. В результате мы имеем больше свободы для самоопределения – от деталей повседневного существования до более важных решений, как например, выбор карьеры. Но возможность самоопределения заставляет людей одновременно чувствовать себя более тревожными, небезопасными и одинокими. Фромм считал, что подобная изоляция переживается многими так тяжело, что люди склонны бежать от свободы, принимая новые виды зависимости, например, обращаясь за помощью к экспертам или правительству или уподобляясь в своем поведении толпе.

Вставка 1.1. Мир на двух страницах

Каждый *день* на нашей планете 35 тыс. человек умирают от голода, 26 тыс. из них – дети. Это равносильно похоронному звону по 100 полностью загруженным реактивным самолетам Боинг-747, разбивающимся ежедневно. Каждые три дня умирает такое же количество людей, как во время взрыва атомной бомбы в Хиросиме. И каждый день из-за роста населения Земли рождаются 220 тыс. ртов, нуждающихся в пропитании.

Между тем уже сейчас каждый год производится достаточно продуктов, чтобы прокормить не только сегодняшнее население в 5,2 млрд человек, но и 6,1 млрд населения, которые ожидаются к 2000 г.

Каждый *день* 57 млн тонн пахотного слоя почвы пропадают из-за эрозии. Этого было бы достаточно, чтобы покрыть всю площадь моего родного города Плэнфилда в штате Нью Гемпшир слоем толщиной примерно 20 см. Каждый день площадь пустыни расширяется на 70 кв. миль, что каждые четыре года составляет площадь, превышающую площадь Западной Германии.

Тем не менее количество продовольствия, производимого на планете, удвоилось за последние 35 лет. Сотни тысяч фермеров знают и применяют сельскохозяйственные технологии, которые позволяют сохранить почвенный слой, свести к минимуму использование вредных химических веществ и получать большие урожаи. Если эти технологии получат широкое распространение, производство продовольствия в мире может снова удвоиться.

В странах Третьего мира 60 % населения не имеют доступа к источникам чистой питьевой воды, что вызывает ежегодно множество заболеваний, инфекций и смертей, которых можно было бы избежать. Четверть мировых запасов свежей дождевой воды становится сегодня непригодной к употреблению из-за загрязнения.

При этом количество денег, которое необходимо, чтобы чистая вода стала сегодня доступной для всех, составляет лишь треть от суммы, которая тратится во всем мире на курение. Среднегодового количества чистой дождевой воды на планете достаточно, чтобы дважды перекрыть сегодняшние потребности человечества – и даже больше, если вода будет лучше сохраняться или будет прекращено ее ненужное загрязнение.

Каждый *день* площадь тропических лесов сокращается на 80 кв. миль. Годовое сокращение лесов соответствует площади, превышающей площадь таких штатов, как Мэн или Индиана. Сокращение площади лесов приводит к эрозии почвы, наводнениям и засухам, заиливанию водоемов, исчезновению видов животных и растений и усилению парникового эффекта на Земле.

Между тем затраты на поддержание лесов большей частью экономически нерентабельны и поддерживаются только субсидиями правительств, которые не понимают их непосредственной экономической ценности. Сохранение лесов могло бы сегодня принести деньги некоторым беднейшим нациям планеты.

Каждую *минуту* сжигаются 60 млн баррелей нефти, запасы которой невозобновимы. Мы расплачиваемся за это нефтяными пятнами, токсическими выхлопами, зарубежным долгом, загрязнением воздуха в городах, кислотными дождями и выбросами углекислого газа в атмосферу в таких количествах, которые угрожают привести к глобальному изменению климата.

Между тем мир в состоянии производить все создаваемые сегодня товары и услуги, используя лишь четверть той энергии, которая затрачивается на это, лишь благодаря ее более эффективному использованию. Энергия, в две тысячи раз превышающая общее потребление энергии на планете, каждый день поступает от Солнца; она бесконечно возобновляема и не создает загрязнения.

Каждый *день* на нашей планете 2 млрд долларов затрачиваются на вооружения.

Каждый *день* от 10 до 100 видов животных и растений угасают из-за разрушения среды их обитания деятельностью человека.

И с т о ч н и к : Meadows D. H. (1991). *The Global Citizen*. Washington, DC: Island Press.



Эрих Фромм

Двойственность человеческой свободы особенно очевидна, когда надо сделать какой-то важный жизненный выбор, например, выбрать, кем мы хотим стать и как мы хотим прожить свою жизнь. Мы можем почувствовать свою тревогу, «застыть» перед лицом важных решений. Для обозначения страха перед принятием важных жизненных решений можно использовать термин **десидофобия – боязнь решений (decidophobia)**, предложенный Уолтером Кауфманом (Walter Kaufmann, 1973). Он считает, что большинство людей в тот или иной момент жизни использовали различные стратегии, помогающие избежать необходимости принятия важных, судьбоносных решений, т.е. осуществить свою положительную свободу. Наиболее распространена стратегия, состоящая в том, чтобы плыть по течению. Вместо того, чтобы выбирать как жить, люди просто следуют за течением жизни, либо принимая статус-кво (существующее положение вещей), либо, наоборот, выпадая из него, подобно тем, чья жизнь вообще лишается каких-либо связей, обозначений, традиций или общей цели. Другая стратегия основана на совместном принятии решений, как например, в различных комитетах, браке, семейной жизни, отношениях между друзьями. Вместо того, чтобы принимать решение, люди просто разговаривают, дожидаясь пока нечто не произойдет само собой. Они предполагают согласие, часто даже не обсуждая его. Но если обстоятельства складываются неудачно, никто не чувствует себя ответственным: каждый просто продолжает жить дальше. Третья часто встречающаяся стратегия основана на обращении к тому или иному авторитету – эксперту, движению, религии или общественному установлению. Хотя люди могут испытывать напряженность между лояльностью (удерживанием себя в границах заданных правил) по отношению к этим авторитетам, с одной стороны, и собственной совестью, – с другой, они находят бесконечное количество способов оправдать любой из альтернативных выборов.

Действительно, автономные (самостоятельные) личности не прибегают ни к одной из вышеперечисленных стратегий. Некоторые психологи называют этих подлинно независимых, оптимальных существ **самоактуализированными (self-actualized)** индивидами. (О самоактуализации будет более подробно рассказано в следующей главе). Автономные, или актуализированные, люди принимают ответственность за собственную жизнь и внимательно изучают доступные им возможности. Они также умеют смотреть в глаза действительности, мужественно признать свои ошибки и изменяться. Многие русские писатели, жившие в советские времена, такие, как, например, Александр Солженицын, являются примерами подлинно автономных индивидов, принимавших одно судьбоносное решение за другим, чтобы сохранить личную честность зачастую вопреки несметному количеству трудностей в репрессивном обществе того времени.

Вставка 1.2 рассказывает историю другого советского писателя Иосифа Бродского, получившего позднее Нобелевскую премию по литературе и пережившего жесточайшие преследования из-за одного своего желания стать писателем. Для большинства русских, живущих в сегодняшнем более демократическом обществе, самоактуализация также возможна. Однако то, насколько русский народ сможет своевременно и активно ответить на демократические изменения и защитить свой новый образ жизни зависит от понимания того, что его судьба находится не в руках правительства, а в его собственных руках (Balakrishnan, 1993).

Брать на себя ответственность за собственную жизнь

Сегодня люди во всем мире все так же находятся в поисках свободы. Драматическим примером является смелая попытка Горбачева и Ельцина ввести капитализм и демократию в недавно сформированном Содружестве Независимых Государств*. Значительная часть неудовлетворенности, которую испытывают народы в других странах, отражает их желание иметь больше свободы и экономических возможностей, которые они видят в более экономически развитых обществах. Многие из тех, кто иммигрирует в США, ищут подлинной свободы, которая для нас, граждан этой страны, является само собой разумеющейся.

* В современной России существуют и другие оценки деятельности поименованных лиц (*Прим. ред.*)

Опросы общественного мнения показывают, что большинство американцев считают, что пользуются большей свободой и в большей мере контролируют свою жизнь, чем их родители. Что касается двух студентов, описанных в начале главы, то Карен, по-видимому, чувствует себя более свободной и большей хозяйкой своей судьбы, чем Захарий. Большинство людей сегодня считают, что их родители были скованы самыми разными социальными, образовательными и экономическими ограничениями, от

которых они избавлены. Например, Thomas (1986) обнаружил, что три четверти опрошенных и 81% группы 18–29 летних совершенно уверены, что в большей мере распоряжаются своей жизнью, чем их родители. Причем это вовсе не означает, что они чувствуют себя более финансово обеспеченными, чем родители. Но они верят, что имеют больше выбора в таких важных областях жизни как образование, работа, секс, брак, семья, дружеские связи, путешествия, приобретения, где жить и как жить. Согласны ли вы с этим?

Вставка 1.2. Иосиф Бродский

18 февраля 1964 г. в Ленинграде в Дзержинском районном суде – грязной комнате с заплыванным полом – началось слушание дела Иосифа Бродского, который уже был хорошо известен в городе. Двадцатитрехлетний Бродский обвинялся в «злоумышленном тунеядстве», т.е. в том, что не работал, а это являлось нарушением советских законов. Высокий и худой, с рыжими волосами и горящими щеками, Бродский (рядом с которым стоял милиционер) говорил спокойно, стараясь объяснить невежественной и враждебно настроенной судье, что его работа состоит в том, чтобы писать стихи. Между ней и Бродским произошел следующий разговор, тайно записанный журналисткой Фридой Вигдоровой, сочувствовавшей Бродскому.

Судья: А кто признает вас поэтом? Кто считает вас таковым?

Бродский: Никто. (Бесстрастно.) А кто считает меня принадлежащим к человеческой расе?

Судья: Вы учились этому?

Бродский: Чему?

Судья: Быть поэтом. Вы пытались поступить в учебное заведение, где бы готовили... где бы учили...

Бродский: Я не думаю, что этому можно научить.

Судья: А как же тогда это приобретается?

Бродский: Я думаю, что это... (запинаясь)... от Бога.

Это было похоже на Кафку или какую-то пьесу из театра абсурда. Судья отправила Бродского в сопровождении милиционеров в психиатрическую лечебницу, чтобы определить его вменяемость. Там ему пришлось тяжело: ему насильно делали уколы, из-за чего малейшее движение причиняло непереносимую боль.

Любимым развлечением санитаров было заворачивать Бродского в простыню, окутать в ледяную ванну, а потом бросать все также завернутого в простыню на кровать к радиатору отопления. Они называли это «холодно-влажный конверт». Высыхая, простыня стягивала Бродскому кожу. Сосед Бродского по палате покончил жизнь самоубийством, вскрыв себе ночью вены, и Бродский также боялся, что уже не выйдет из лечебницы живым. Его страдания в этот тяжелый период описаны в большой философской поэме под названием «Горбунов и Горчаков».

Судебные психиатры сочли Бродского вменяемым, и он вернулся в суд. Тот же самый судья, которая отправила его в лечебницу, спросила «Что хорошего вы сделали для своей родной страны?».

Бродский ответил со спокойной настойчивостью «Я сочиняю стихи. Это моя работа. Я убежден... Я верю, что то, что я пишу, послужит народу и не только сейчас, но и будущим поколениям».

Все попытки Бродского объясниться наталкивались на глухоту. Заранее известное решение суда гласило: «Бродский систематически уклонялся от выполнения долга советского человека по производству материальных ценностей... Он писал и декламировал свои декадентские стихи. Из доклада Комиссии по работе с молодыми писателями ясно, что Бродский не является поэтом... Бродский направляется в места отдаленного поселения на пять лет на принудительные работы».

И с т о ч н и к : Печатается с разрешения Free Press, a Division of Simon & Schuster, from St. Petersburg: A Cultural History by Solomon Volkov. ©1995 by Solomon Volkov.

Переживание позитивной свободы означает, что человек готов сам принимать решения в своей жизни, в том числе важные жизненные решения, определяющие его судьбу. Однако боязнь принять решение, которое показалось бы другим неверным, столь велика, что многие молодые люди говорят о том, чтобы «сохранять все возможности открытыми», жить в «широком и богатом возможностями мире» и «избегать ангажированности (зависимости)». Учитывая неопределенность нашего времени, многие из этих реакций понятны. Тем не менее исследования показали, что люди, внутренне ориентированные на финансовый успех, привлекательную внешность или социальное признание, обладают пониженной *жизнеспособностью (vitality)*, более низким потенциалом самореализации и чаще указывают на наличие физических симптомов (ухудшенного здоровья), чем люди, ориентированные, скорее, вовнутрь, на себя. Внутренне мотивированные автономные индивиды оказываются более здоровыми, принимающими себя и *коллективистски мыслящими (community minded)* (Kasser & Ryan, 1996).

Принятие ответственности за собственную жизнь означает, что мы можем и должны сами делать свой выбор. Отказ от принятия решения фактически является решением. Конечно, приходится принимать решения, основываясь на собственном ограниченном опыте, поэтому наши выборы могут оказаться далекими от идеала. Но хорошо уже то, что ни одно решение не выбито на камне. Мы можем и часто меняем решения по мере того, как растем и взрослеем. Со временем мы обнаруживаем, что наши решения хороши настолько, насколько хороша информация, на которой они были основаны, и это снова обращает наше внимание на ценность образования и развития критического мышления.

Поведение, основанное на позитивной свободе, означает также принятие ответственности за собственный выбор, когда человек не ругает других или судьбу, за то, что с ним происходит. Характерно, что самоактуализированные или внутренне мотивированные люди переживают меньше *межличностного стресса (interpersonal distress)* и больше *межличностной близости (interpersonal closeness)* (Sheffield, Carey, Patenaude & Lambert, 1995), возможно, именно благодаря тому, что они меньше расположены обвинять в чем-то других. Интересно также, что самоактуализация коррелирует (статически связана) с **альтруизмом (altruism)**, или желанием помогать другим за собственный счет (Sharma & Rosha, 1992). Мы не выбираем, быть ли нам брошенными в мир, но мы можем выбирать многое из того, что определяет, как мы живем. Мы часто слышим, как люди говорят «Не могу ничего изменить, потому что так сложилась моя жизнь» или «Я так живу просто потому, что меня так воспитали». Эти люди не понимают, что свободный выбор и ответственность идут рука об руку. Для того чтобы постоянно напоминать об этом факте, Виктор Франкл (Victor Frankl, 1978) предложил дополнить статую Свободы на Восточном побережье США статуей Ответственности на Западном.

Самореализация также подразумевает разумно рассчитанный риск и взятие на себя обязательств несмотря на отсутствие полной уверенности в результатах. Взросление предполагает, что человек выходит в незнакомые и потенциально опасные ситуации, и, следовательно, оказывается более уязвимым для боли и разочарования. Индивиды, слишком сильно стремящиеся к совершенству, особенно склонны избегать риска и демонстрируют низкий уровень самоактуализации. Самоактуализированные люди более терпимы к неудачам (Rett, Hewitt, Blankstein & Mosher, 1991). Насколько вы стремитесь к совершенству? В иллюстрации 1.1 дана «Шкала полного совершенства», с помощью которой вы можете больше узнать о себе и о собственной склонности к совершенству.

Илл. 1.1. Шкала полного совершенства

И н с т р у к ц и я : Если вы совершенно не согласны с предложенным утверждением обведите цифру 1; если вы полностью согласны с предложенным утверждением, обведите 7. В остальных случаях отмечайте цифры от 2 до 6 в зависимости от степени вашего согласия.

Стандарты и порядок

1. Я люблю порядок.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

2. Я предъявляю высокие требования к своим успехам на работе и в школе.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

3. Я должен признать, что в сущности я перфекционист.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

4. Мне неприятно, когда меня отвлекают во время работы.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

5. Я считаю, что вещи надо убирать на место.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

6. Меня раздражает, когда дело не доведено до конца.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

7. Я люблю всегда быть организованным и дисциплинированным.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

8. Я часто думаю, что легче что-то сделать самому, чем поручать сделать это другому.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

9. Я люблю быть очень внимательным и точным, когда я измеряю что-либо.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

10. Все, что я делаю, я стараюсь делать как можно лучше.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

11. Аккуратность очень важна для меня.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

12. Я люблю составлять список дел, которые надо сделать, и потом вычеркивать их по мере выполнения.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

Человеческие отношения

13. Я хочу иметь более тесные отношения со своими друзьями.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

14. Я ненавижу плакать.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

15. Когда у меня возникают проблемы, я должен постараться решить их самостоятельно.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

16. Найти хорошего советчика трудно.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

17. Другим легче строить человеческие отношения, чем мне.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

18. Когда дело доходит до эмоций, я стремлюсь понять их, чтобы избавиться от них.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

19. Иногда мне кажется, что я заплачу, но я не хочу этого делать.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

20. Показывать сильные чувства не хорошо.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

21. Мне трудно говорить о собственных чувствах.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

22. Я чувствую себя неуютно, если отношения становятся слишком близкими.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

23. Некоторые говорят, что я кажусь слишком холодным и отстраненным.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

24. В мире очень мало людей, с которыми я был бы действительно тесно связан.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

Тревожность

25. Мне трудно расслабиться.

1 2 3 4 5 6 7

совершенно не согласен совершенно согласен

26. Я боюсь совершить ошибку.
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |
27. Когда я думаю о том, что мне нужно сделать, я чувствую беспокойство
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |
28. Я часто беспокоюсь, когда мне нужно сделать какую-либо работу
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |

Промедление

29. Я часто откладываю свои дела, поэтому никогда не могу сделать их вовремя
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |
30. Другие кажутся более эффективными, чем я.
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |
31. Я часто тяну так долго, как только могу.
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |
32. У меня такие высокие требования, что часто я затягиваю выполнение работы
- | | | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| совершенно не согласен | | | | совершенно согласен | | |

Обработка данных: подсчитайте общее количество баллов. Чем больше полученная сумма, тем сильнее ваша тенденция к совершенству. Чтобы определить, в какой области вы более склонны к совершенству, подсчитайте количество баллов по каждому разделу (требования и порядок, отношения с другими, тревожность, промедление). Крайняя степень стремления к совершенству предполагает высокий балл во всех четырех областях.

Источники: Johnson D. P. & Slaney R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29–41.

Решение стать более взрослым или актуализировать собственный потенциал часто принимается несмотря на опасности и, следовательно, требует мужества. Теолог Пауль Тиллих (Paul Tillich) называет это «смелостью быть», т.е. смелостью утверждать собственное «Я» или собственные возможности несмотря на риск, с которым это связано – тема, развитая также в работах таких психологов, как Карл Роджерс (Carl Rogers) и Ролло Мэй (Rollo May).

Однако и в том случае, когда мы избегаем взросления, риск остается, хотя и в менее очевидной форме. Каждый раз, когда мы упускаем возможность развить новые способности или предпочитаем безопасность изменению, мы подвергаем себя риску перестать развиваться, погрузиться в скуку, питательную среду для таких язв современности как наркотики, насилие и безответственный секс. Если мы склонны подавлять или отрицать внутреннее стремление самого человеческого организма к росту и развитию, мы рискуем стать плохо адаптированными иногда в очевидной форме, иногда в более скрытой, иногда сразу же, иногда позднее, в дальнейшей жизни. Это показали многие исследования. К счастью, высшее образование, один из механизмов развития, которым вы стремитесь воспользоваться подобно Захарию и Карен, помогает индивидам самоактуализироваться (Barnes & Srinivas, 1993; MacKay & Kuh, 1994). Маслоу (Maslow, 1968) как-то заметил, что большинство из отличительных психологических расстройств нашего времени, таких как «личность с задержкой в развитии», «аморальная личность» или «апатичная личность», связаны с базисной неспособностью расти.

Новые правила

К счастью, время, в которое мы живем, создает окружение, более благоприятное, хотя и более рискованное, для актуализации нашей позитивной свободы. Это, в свою очередь, усиливает необходимость самоопределения. Совокупное влияние социальных изменений привело к

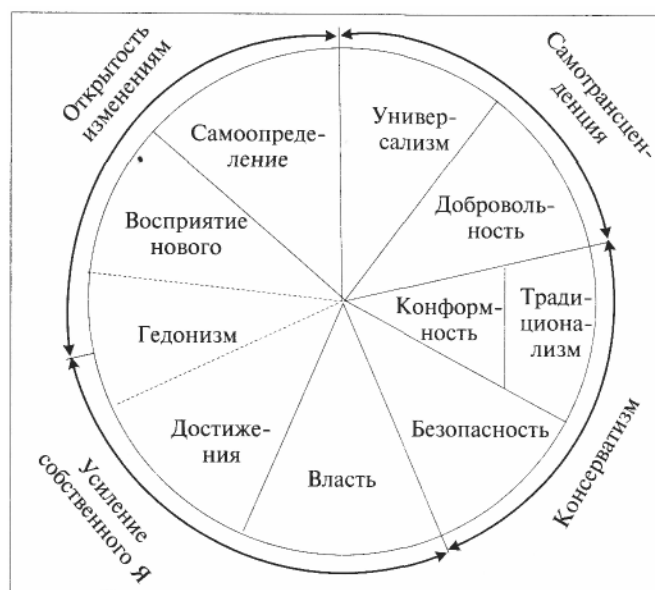
формированию новых социальных ценностей и **новых правил (new rules)** сегодняшней жизни. В целом их новизна заключается в том, что люди меньше озабочены приспособлением к существующему положению вещей и больше – изменением окружения в соответствии с собственными потребностями и целями. Это изменение ценностей не может рассматриваться просто как усиление сосредоточенности на собственном Я или потворство собственному Я – излишества «Я-поколения» – как утверждают его критики. Конечно верно, что многие люди озабочены сегодня только собой. Но возрастание сосредоточенности на собственном Я может также оказаться сиюминутным проявлением переходной фазы от старых правил к синтезу старых и новых.

Более важной особенностью является изменение базисного **договора дал/получил (giving/ getting pact)** (Yankelovich, 1981), или *соглашения между индивидом и его окружением*. Этот договор содержит неписанные правила, определяющие то, что мы вкладываем в наши отношения с другими людьми, в работу и сообщество и что мы ожидаем получить взамен. Эти правила редко сформулированы в явном виде. Скорее, мы считаем их настолько само собой разумеющимися, что с трудом осознаем их силу и присутствие только тогда, когда они начинают меняться.

Прежний договор *дал/получил*, действовавший на протяжении большей части двадцатого столетия, был больше основан на самоотверженности и лояльности по отношению к обществу, почти как в современных коллективистских обществах. Это чувство можно было бы передать следующим образом: «Я буду много работать и выполнять свои обязательства. Я буду подавлять свое недовольство и душить собственные желания. Вместо них я буду делать то, что от меня ожидают. Я буду делать не то, что нужно мне самому, но прежде всего то, что нужно обществу. Я знаю, что я даю много, но то, что я получу взамен, стоит этого – постоянно повышающийся уровень жизни, верную жену и детей, хорошую работу и красивый дом. И последнее по счету, но не по значению, это гордость быть американцем, гражданином самой великой страны на земле». Эта этика составляла значительную часть так называемой американской мечты – возможности подняться наверх за счет напряженного труда и честности или увидеть, как это сделают твои дети; веры в то, что нужно работать, чтобы откладывать заработанное и соответствовать существующим социальным нормам.

Однако сегодня миллионы американцев относятся с растущей настороженностью ко всем призывам к жертвам ради будущего, которые они не считают больше оправданными. Кажется, что американцы стали более индивидуалистичными и эгоцентричными. Им кажется, что старые правила неоправданно ограничивали свободу индивида в пользу больших институтов, особенно крупного бизнеса и правительства, использовавших свою власть в собственных интересах. Поэтому многие американцы вовлечены в исправление этого перекоса. Они заняты изменением договора *дал/получил* таким образом, чтобы получать больше за свои усилия. Хотя эти перемены более ярко видны на молодом поколении, выросшем уже при новых правилах, они проникают и в поведение населения в целом, затрагивая людей всех возрастов и социальных слоев.

Новый договор *дал/получил* основан на стремлении к личностным достижениям и индивидуальным правам. Большая часть американцев сегодня тем или иным образом вовлечена в поиски **самоосуществления (self-fulfilment)**, или самоопределения, в той или иной его форме. На самом деле все более очевидно, что самоопределение является одной из нескольких универсальных человеческих ценностей, которые можно обнаружить во многих культурах (S. Schwartz, 1994). Взаимоотношения многих универсальных человеческих ценностей иллюстрирует схема 1.2. Обратите особое внимание на самоопределение и его взаимосвязь с открытостью к изменениям и к восприятию нового.



Илл. 1.2. **Универсальные человеческие ценности.** Теоретическая модель взаимоотношений между мотивирующими ценностями, ценностями высшего порядка и биполярными ценностными измерениями.

И с т о ч н и к : Schwartz S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65. Orlando, FL: Academic.

Люди с нетерпением стремятся достичь собственных целей. Разговоры о необходимости «выполнить свой долг» посредством напряженной работы, чтобы добиться успеха в карьере или счастья в браке, вызывают у них насмешку. Они хотят успеха и счастья уже сейчас. Или, говоря иными словами: «Я хочу *всего* сейчас». Ориентация прошлых поколений на «будущее», предполагавшая, что дела будут идти все лучше и лучше, оказалась перекрытой ориентацией на «сейчас», жизнью полностью в настоящем, подкрепленной представлениями о неопределенном будущем мира.

Еще одно большое изменение состоит в возросшей напористости людей, лучше сознающих собственные права, чем свою ответственность перед обществом. В результате многие заняты только преследованием собственных интересов и целей, по мере возможности, не нарушая права других. Однако в случае конфликта интересов его участники менее расположены к самоотверженности, чтобы хоть как-то приспособиться друг к другу, как бы придерживаясь нового морального принципа – «У меня есть долг перед самим собой».

Направленность этой книги

Каждый из нас сталкивается с проблемой примирения старых и новых правил. Мы должны уважать старые правила честной работы, бережливости и умеренности, чтобы получить образование и стабильный заработок и, следовательно, воспользоваться новыми ценностями, связанными с самореализацией, т.е. с личными удовольствиями и личностным самовыражением. Однако во многих отношениях эти два набора ценностей противоречат друг другу, что делает их трудно примиримыми. Эта задача непроста даже для разумных, хорошо образованных и хорошо информированных людей. Она еще сложнее и непонятнее для людей менее образованных, часто воспринимающих социальные изменения более драматически и негативно, чем люди с более высоким уровнем образования (DeStefano, 1990).

Люди, ищущие жизненного руководства в популярных книжках, телевизионных шоу, которые больше развлекают, чем учат, и движениях, смешивающих популярную психологию с квазирелигиозными идеями, не всегда поступают правильно. Многие из этих источников чрезмерно упрощают характер личностных и социальных изменений, порождая нереалистические ожидания и, в конечном счете, разочарование.

В отличие от них данный учебник психологии может дать надежные принципы развития и

поведения. На страницах этой книги мы попытаемся показать, как принципы и открытия современной психологии могут помочь лучше понять самих себя и других и, таким образом, более эффективно сотрудничать со своим окружением и реализовать большую часть своего человеческого потенциала.

Это вовсе не означает, что личностного роста можно достичь, просто читая учебник. Знакомство с научным знанием не означает, что вы будете использовать его. Например, очевидность того, что курение вредит здоровью и тот факт, что большинству курильщиков известно об этом, не мешает широкому распространению курения в нашем обществе. Современная психология может дать соответствующую информацию о нас самих и о мире, но владение и эффективное использование этого знания зависит от самого читателя. Теперь же мы перейдем к некоторым другим темам, связанным с самоопределением личности.

Преемственность и перемены

Ключевой проблемой для психологов и широкой публики является то, в какой степени люди меняются по мере взросления. Может ли действительно измениться наша личность? Или она просто созревает? Поколение назад некоторые психологи и простые смертные считали, что наследственность и раннее воспитание оказывают решающее влияние на развитие личности, и потом, достигая взрослости, мы в принципе остаемся все теми же. Однако новые открытия и социальные перемены в 1960-х и 1970-х годах показали, что люди продолжают развиваться в течение всего взрослого периода жизни. Сегодня большинство экспертов признают, что в развитии существуют и преемственность и изменения, но в разные периоды жизни доминируют различные процессы.

Роберт МакКрэ (Robert McCrae) и Пол Коста (Paul Costa) (1994) показали *устойчивость* некоторых личностных особенностей на протяжении жизни. Наиболее высокая степень устойчивости была обнаружена по шкале интроверсии – экстраверсии, отражающей общительность, душевное тепло и способность настаивать на своем. Почти такую же устойчивость показывают черты, связанные с нейротизмом (тревожность, депрессивность и враждебность). Это означает, что люди, экспрессивные и легкие в общении в юности скорее всего останутся такими же и в зрелости, также как и те, кто в юности был зажатым и застенчивым. **Лонгитюдинальные исследования (longitudinal studies)** показывают некоторое снижение показателей по шкалам тревожности, враждебности и импульсивности на протяжении взрослой жизни. Следовательно, индивиды изменяются по мере взросления и накопления жизненного опыта, но различия между ними и другими людьми остаются в значительной мере все теми же. Например, импульсивная 20-летняя девушка вроде Карен, студентки медицинского колледжа, о которой мы говорили в начале главы, может стать менее импульсивной, когда ей будет 55, но она будет все так же более импульсивной по сравнению с другими женщинами ее возраста. Когда люди становятся старше, устойчивость их личностных черт становится более очевидной. Таким образом, личность меньше изменяется в период от 30 до 40 лет, чем в период от 20 до 30. Одна из причин этого состоит в том, что мы выбираем окружение и выходим замуж или женимся на тех, кто помогает сохранять неизменными черты нашей личности (Caspi & Herbener, 1990).

Другие исследователи, например Каган (Kagan, 1989), признают важность устойчивости, но подчеркивают изменчивость и новизну, возможные в процессе развития. Они стараются определить, отражает ли неизменность черт личности наследственные задатки и особенности детского воспитания или, наоборот, социальные роли и ожидания, которые люди связывают с этими ролями. Они подчеркивают, что лишь некоторые черты обнаруживают относительную стабильность, чаще всего это особенности социального и эмоционального стиля, такие, как интроверсия – экстраверсия, тревожность и депрессия. В то же время Каган (1989) показал, что люди гораздо легче меняются в других отношениях, например, в степени самоуважения, чувстве личностной зрелости или контроле над своим окружением, а также в своих ценностях. При этом возможности для личностного роста могут быть увеличены, если человек заботится об изменениях – от уменьшения собственного веса до улучшения положения в обществе – и старается сохранять открытость изменениям на протяжении всего взрослого периода жизни.

В конечном счете борьба между преемственностью и изменениями может быть обнаружена не только в академических спорах, но и в каждом из нас. Насколько мы меняемся, во многом зависит от различных приоритетов (предложений), которые мы связываем со стабильностью или изменениями, т.е. с нашими представлениями о том, какими мы хотим быть и как мы хотим прожить свою жизнь. Люди с традиционными ценностями склонны к высокой устойчивости личностных черт на протяжении жизни,

разве что произойдет нечто, что заставит их измениться. События, способные изменить глубоко укоренившиеся черты, обычно носят драматический характер – это нежеланный развод, смерть ребенка, крах карьеры или, например, когда вас берут заложником во время кризиса. В подобных случаях люди получают мощную мотивацию для глубоких изменений в собственных взглядах и личности. В противоположность этому люди, придающие большее значение личностному росту, могут в значительной степени меняться в течение всей своей жизни, если только они не наталкиваются на препятствие. Так, шахтер, проводящий под землей по 10 часов в день на протяжении 30 лет, может иметь мало возможностей для личностного роста. В целом сегодня мы переживаем период революционных изменений в человеческом развитии, находимся на полпути в переходе от традиционной устойчивости к большим изменениям на протяжении жизни. Успехи медицины, такие, как пластическая хирургия и трансплантация органов, а также методики изменения поведения и помощь, оказываемая тысячами групп различного рода поддержки, являются частью этой тенденции.

Как мы переживаем личностный рост

Верить в возможность личностных изменений – лишь часть дела. Необходимо активно стремиться и добиваться личностных изменений, поскольку этот опыт может быть непростым и выбивающим из колеи. Чтобы понять и облегчить **личностный рост (personal growth)**, Сидни Джуард (Sidney Jourard, 1975) разработал **феноменологию роста (phenomenology of growth)** или описание того, как мы субъективно переживаем его. Как и всякое развитие, наше внутреннее переживание роста имеет тенденцию быть неровным, с подъемами и плато. В один момент мы хотим испытать что-то новое, в другой – упрочить то, что уже приобрели. Поскольку мы осознаем свой внутренний мир как непрерывный поток мыслей, чувств и переживаний, свой рост легче обнаружить в ретроспективе, чем в момент, когда мы находимся в центре цикла личностных изменений.

Опыт личностных изменений обычно представляет собой трехфазный цикл. Цикл начинается с (1) осознания каких-либо изменений в нас самих или в нашем окружении, которые вызывают (2) чувство несвязности или неудовлетворенности, оно в свою очередь ведет нас к (3) той или иной перестройке нашего опыта, а именно к принятию новой установки в отношении самих себя или других людей.

1. Осознание изменений. Рост обычно начинается с осознания изменений. В действительности изменения происходят постоянно, но мы не всегда осознаем их. Постоянное осознание изменений было бы слишком дестабилизирующим. Мы, наоборот, склонны конструировать образы самих себя и мира более стабильными и более подвластными нашей воле, чем они в действительности являются. В результате мы острее осознаем происходящие изменения в один момент, чем в другой. Например, иногда мы приходим к осознанию происходящих изменений внезапно, получая неожиданный комплимент или замечание. Время раздумий и принятия решений также напоминает нам, что грядут перемены, например, когда мы выбираем учебное заведение или специальность. Принятие на себя новой ответственности, такой, как брак, рождение детей, повышение по службе также является важным источником развития. Разочарования и неудачи, такие например, как внезапное увольнение, также заставляют нас осознать перемены. Общий признак всех подобных переживаний – понимание того, что дела обстоят не так, как раньше, или не так, как мы привыкли считать.

2. Чувство диссонанса или неудовлетворенности. Приведет ли осознание изменений к личностному росту, будет зависеть от нашей реакции на него. Иногда мы реагируем на изменения, пытаемся защититься от них, слабо осознавая свои действительные переживания, подобно человеку, который, когда его не повысили по службе, отрицает неудачу, говоря «На самом деле я совсем не хотел этого». Поскольку этот человек отрицает свои чувства, связанные с изменениями, он уменьшает возможности своего роста. Напротив, когда мы чувствуем разочарование, мы можем оказаться гораздо сильнее мотивированными к дальнейшим изменениям. Поэтому циклы развития часто начинаются с разочарований и неудач. Например, мучения, связанные с провалом на экзаменах и поисками выхода из трудной ситуации, могут заставить студента заниматься более внимательно или вообще изменить свои учебные навыки. Конечно, мы можем развиваться и в счастливых условиях, когда чувство дискомфорта возникает, скорее, из-за неудовлетворенности потребностей в развитии, чем из-за каких-либо неудач. Девушка, вроде Карен, студентка, о которой мы говорили в начале главы, хочет поступить в медицинский институт потому, что чувствует потребность в большем количестве женщин-врачей, а не

потому, что не надеется добиться успехов на юридическом поприще.

Эта фаза развития неизбежно сопровождается определенной тревожностью и переживанием неудобства (дискомфорта). Когда наша мотивация связана просто с желанием измениться или научиться чему-либо, например, когда мы пытаемся овладеть новым видом спорта, мы можем просто желать этого, мало беспокоясь о результатах. Но когда мотивация вырастает из глубокой неудовлетворенности собой, переживания могут быть более острыми. В любом случае старая поговорка «Как то, что кажется таким плохим, может быть таким хорошим?» напоминает нам, что эти выбивающие из колеи переживания чаще, хотя и не обязательно, являются необходимой частью на пути к желанной цели.

3. Перестройка собственного опыта. Говоря обычными словами, эта фаза развития часто выражается в появлении новых идей и вследствие этого в изменении установок, поведения и ценностей. В некоторых случаях, например, когда мы обнаруживаем, что большинство людей испытывают тревогу во время экзаменов, дополнительные знания или инсайт (догадка, озарение) могут повлиять на наше понимание себя или других. Но мы можем осознать и свои, в значительной мере бессознательные процессы, например, понять, что наша хроническая тревожность во время экзаменов скрывает за собой ненужную боязнь критики и провала. Мы можем принять новую установку по отношению к другим, если захотим прислушаться к критике, допустив, что люди, скорее хотят помочь нам, чем сделать нам больно. Личностный рост может также принять форму нового самовосприятия, например, большего принятия своего Я и доверия к нему, что может стать следствием достижений, например, успешной защиты диссертации. Главное состоит в том, что каждое внутреннее приспособление к изменившимся условиям или изменение затрагивает весь опыт личности в целом, поэтому рост (развитие) представляет собой его постоянную реорганизацию.

На этой стадии человеку легче испытывать позитивные, благодарные чувства, чем на предыдущих стадиях. Как сказал однажды философ-экзистенциалист Кьеркегор (Kierkegaard): «Жизнь можно понять только в обратном направлении, но жить ее приходится в прямом». Возможно, вы уже оглядывались назад в неопределенные периоды своей жизни, которые, возможно, способствовали вашему развитию, и говорили себе: «Теперь-то я понимаю, что со мной происходило».

По ту сторону индивидуализма

Предполагается, что рост* способствует самопониманию и улучшает наши отношения с другими людьми. Но всегда существует риск, что в результате этого процесса человек окажется полностью поглощен самим собой. Поэтому не удивительно, что понятие *самореализации*, особенно в его популярных версиях, вызвало и критические замечания. Ведь изменилось даже определение успеха – от самосовершенствования в честном труде и получении отсроченных удовольствий до эгоцентризма с его желанием немедленной награды. Многие признают, что в этой критике есть рациональное зерно.

* Читатель, по-видимому, уже давно догадался, что принятые авторами выражения «личностный рост», «рост» надо здесь понимать как «развитие личности» (*Прим. ред.*).

Однако в книге «Привычки сердца» (*Habits of the Heart*) (Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler and Tipton, 1985) поднимается еще более базисный вопрос, а именно: неверное представление о резком и радикальном **индивидуализме (individualism)**, неразрывно связанном с самореализацией. Широкие и подробные опросы американцев обнаружили очень мало эгоистических, нарциссических (характеризующихся самолюбованием) личностей, принадлежащих к

«Я-поколению». Но они показали, что язык индивидуализма, основной для американцев язык самопонимания, ограничивает способ мышления людей. Индивидуализм долго был центральной ценностью американской жизни, и самореализация часто понимается как преувеличенное его измерение. В итоге более чем когда-либо прежде, мы настаиваем на том, чтобы «искать собственное подлинное Я, не зависящее от каких-либо культурных или социальных влияний, быть ответственными только перед этим Я и сделать его реализацию настоящим смыслом собственной жизни».



Наиболее полно мы переживаем удовлетворенность жизнью, общаясь с другими людьми

В то же самое время люди меньше вовлечены в достижение целей, общих для всего общества, что верно для коллективистских обществ или более раннего периода американской жизни, когда ориентация на собственное Я сдерживалась и контролировалась сильными связями с семьей, церковью и местным сообществом. Сегодня, когда эти связи ослабли, люди смотрят со стороны на общественные заботы, необходимые для выживания свободного, демократического общества.

Противоречие между одиноким индивидом и необходимым для жизни социальным контекстом постоянно обнаруживается в различных исследованиях, посвященных установкам американцев. Так, Джордж Гэллоп (George Gallup, 1991) и его сотрудники спрашивали американцев: «Можно ли сказать, что вы в целом удовлетворены/не удовлетворены тем, как складывается ваша жизнь?» Более трех четвертей опрошенных сказали, что они удовлетворены личной жизнью. Но когда их спросили о ситуации в США, лишь половина ответила то же самое. Также и в другом опросе Гэллопа американцев спрашивали, насколько оптимистично или пессимистично они настроены в отношении своего будущего и будущего, мира. Снова 44% высказались достаточно оптимистично о собственном будущем. И только половина из этого числа были столь же оптимистичны относительно будущего мира (DeStefano, 1990). По всей видимости, люди не замечают противоречия в собственных взглядах. Как вы лично можете ожидать блестящего финансового будущего, несмотря на огромный государственный долг, безработицу или бедность? Реалистично ли ожидать счастливой семейной жизни в условиях постоянно увеличивающегося числа разводов и тяжелых времен для работающих родителей?

Между тем общая переоценка поиска самореализации может привести к более реалистичному взгляду на жизнь и личные достижения. Миллионы американцев обнаруживают, часто на собственном горьком опыте, что озабоченность личными проблемами вовсе не является прямой дорогой к воплощению себя. Но этот жизненный опыт не ведет их назад к подавлению собственного Я, как это было в прошлом; и они не замыкаются на возделывании собственного сада, не обращая внимания на весь оставшийся мир. Наоборот, они активно участвуют в выработке новых правил жизни, предполагающих новое согласование требований Я и общества. В сердцевине нового взгляда на самореализацию находится понимание того, что личность может реализовать себя только в отношениях с другими людьми, а это предполагает создание сети общих, разделяемых всеми смыслов, охватывающей изолированных индивидов. Личностная реализация в самом глубоком смысле слова предполагает вовлеченность, выдерживающую проверку временем. Это может быть вовлеченность во взаимоотношения с любимыми людьми, друзьями, семьей; в занятия карьерой, идеями, верованиями; решение социальных проблем, охрана природы или приключения – все зависит от человека и его ценностей. Термин «вовлеченность» смещает центр нашего внимания со слишком индивидуалистического представления о Я, предполагающего самопожертвование или самореализацию, к представлению о Я-в-его-связях-с-другими или взаимосвязанности с другими, т.е. представлению, включающему человека в общество. Как отмечают Беллах и др. (Bellah, et al., 1985), необходимо избавиться от языка радикального индивидуализма, заменив его более глубоким представлением об истине. А истина состоит в том, что мы не можем найти самих себя независимо от других людей и институтов, но только их посредством: «Мы открываем, чем мы являемся в действительности, только лицом к лицу и бок о бок с другими» дома, на работе и в более широком сообществе. Практически вся наша деятельность происходит во взаимоотношениях, группах и сообществах, которые структурируются институтами и истолковываются с помощью культурных смыслов. Изолированное незаполненное Я – пустая абстракция. Даже позитивные стороны нашего индивидуализма бесчисленным количеством путей связаны с социальным контекстом, поддерживающим нас даже тогда, когда мы

полностью не осознаем этого. Хотя большинство людей, интервьюированных Беллахом, восхваляли автономию и самореализацию, они вовсе не предполагали, что хорошей жизни можно добиться в одиночестве. Наоборот, «те, кого мы интервьюировали, почти все согласны, что связанность с другими на работе, в любви и сообществе является основополагающей для счастья, самоуважения и морального достоинства».

Оглядываясь назад, можно сделать вывод, что традиционные правила жизни возлагали неоправданно тяжелый груз на отдельного человека, заставляя подавлять личные желания ради социального приспособления. Исправляя этот перекося, идея самореализации высветила важность индивидуального удовлетворения личностных потребностей, часто доводя дело до радикального индивидуализма. Однако, как мы показали, становление человека – более сложный процесс, чем это представляют популярные источники, и требует большего равновесия между требованиями Я и общества. Ганс Селье (Hans Selye, 1980), известный исследователь стресса, однажды заметил, что люди, страдающие различными заболеваниями, связанными со стрессом, часто имеют искаженное представление о жизни – слишком подчеркивают в ней либо жертвенность, либо любовь к самому себе. Односторонний подход к жизни не приведет к хорошему результату. На протяжении этой книги мы исследуем основные области личности, роста (развития человека) и поведения. Но каждая область жизни требует постоянной борьбы за достижение того баланса самоотдачи и получения между Я и другими, который обеспечит удовлетворенность собственной жизнью.

Обзор главы

Социальные изменения

Мы начали главу с описания того, как стремительные технологические и социальные изменения оказывают далеко идущее влияние по всему миру. В частности, революция в средствах массовой коммуникации привела к новому видению мира: сегодня люди в странах Третьего мира ориентируются на то, что они видят в более экономически развитых странах, а те, в свою очередь, испытывают обратное влияние.

Экономически развитые нации, такие, как США, входят в постиндустриальную эру, где доминирует сфера услуг и первостепенное значение придается теоретическому и техническому знанию. Аналогичным образом вхождение в **информационную эру (information age)** заставляет нас создавать, перерабатывать или распространять большое количество информации. Предсказатели будущего общества допускают, что мы живем в неопределенные времена, и все же сохраняют оптимистическое видение будущего. Самое важное изменение состоит в подготовке людей к жизни и работе в новом ориентированном на услуги информационном обществе, которое требует умения обращаться с высокими технологиями и более высокого уровня образования. Женщины, представители меньшинств и относительно менее образованные люди могут сегодня опасаться технологии или даже испытывать технофобию.

Выбор собственного жизненного пути

Жизнь в быстро изменяющемся обществе приводит к большим изменениям в самоопределении индивидов, чем это было в прошлом. При этом, как показал Фромм, люди более успешны в достижении свободы «от» традиционных авторитетов, чем в использовании свободы «для» осуществления собственного предназначения. Изменения в самоопределении требуют от человека столь многого, что он склонен избегать принятия важных решений, обращаясь к авторитетам или ориентируясь на мнение толпы. Наоборот, нести груз собственной жизни – это значит смело смотреть ей в лицо и принимать важные решения, идти на взвешенный риск ради личностного роста и брать на себя полную ответственность за собственную жизнь.

«Новые правила» в сегодняшнем индивидуалистическом обществе ясно показывают изменения в самоопределении личности. Люди все больше подвергают сомнению старые правила, подчеркивавшие значение социальной конформности (следования требованиям общества) и самоотверженности. Они, напротив, добиваются соблюдения собственных индивидуальных прав и стремятся к самореализации. Наиболее важное изменение состоит в том, что люди хотят и ожидают большего от жизни в обмен на собственные усилия.

Направленность этой книги

Поиски самореализации создают трудности как для самого индивида, так и для нации, заставляя искать способы примирения старых и новых ценностей. Люди, обращающиеся к книжкам о самопомощи, зачастую находят слишком упрощенное представление о самореализации, приводящее к нереалистичным ожиданиям, заканчивающимся разочарованием. В отличие от них научная психология дает надежные принципы и проверенное знание, которые могут помочь в реалистическом самоопределении и личностном росте.

Психология показывает, что преемственность и изменения присутствуют в личности каждого из нас. Насколько меняетесь вы или я в значительной степени зависит от предпочтений, связанных для нас со стабильностью или с изменением. В то же время сегодня мы живем в эпоху, когда для личностных изменений предоставляется больше места, чем раньше.

Субъективный опыт изменений личности состоит из трех этапов: (1) осознания изменений, происходящих внутри нас или в нашем окружении; (2) появлении чувства раскогласования или неудовлетворенности, которое, в свою очередь, приводит к (3) той или иной реорганизации опыта, в частности, к принятию новых установок по отношению к себе или другим.

Критики утверждают, что движение, проповедующее самореализацию, поощряет людей к чрезмерной сосредоточенности на собственном Я и индивидуализму, мешает их включенности в общество, необходимой в условиях демократии. Однако сегодня происходит общая переоценка этого движения, которая прокладывает путь более реалистическому взгляду на жизнь и личностную реализацию. В сердцевине этого нового взгляда – призыв к уравниванию требований Я и общества в свете того, что личностная реализация может быть достигнута только в отношениях с другими – с помощью общепризнанных смыслов, объединяющих изолированных людей.

Тест для самопроверки

- Для постиндустриального общества характерно преобладание:
 - а. механизмов
 - б. безработицы
 - в. сферы услуг и информации
 - г. голубых воротничков
- В США наблюдается тенденция к:
 - а. меньшему соблюдению прав человека
 - б. этническому разнообразию
 - в. росту конформности по отношению к авторитетам
 - г. большему материализму
- Большинство работников сферы услуг имеют дело прежде всего с:
 - а. информацией
 - б. поддержанием здоровья
 - в. механизмами
 - г. финансами
- Кто чаще всего страдает технофобией?
 - а. менеджеры среднего звена
 - б. белые воротнички
 - в. дети
 - г. представители меньшинств и женщины
- Индивидуалистическое общество:
 - а. может быть проиллюстрировано примером США
 - б. считает важной выгоду для общества
 - в. может быть проиллюстрировано примером Китая
 - г. это то же самое, что и коллективистское общество
- «Старые правила», руководившие поведением американцев, были основаны на самопожертвовании и:
 - а. лояльности по отношению к требованиям общества
 - б. ориентацией на «сейчас»
 - в. личной самореализации
 - г. индивидуальных правах
- Какая из перечисленных ниже особенностей более всего способна измениться во взрослом возрасте?
 - а. общительность
 - б. тревожность
 - в. самоуважение
 - г. нейротизм
- По мнению Сидни Джурарда, субъективный опыт роста начинается с:
 - а. чувства раскогласования
 - б. осознания изменений
 - в. включенности в изменения
 - г. реорганизации опыта
- Опросы общественного мнения показывают, что большинство американцев удовлетворены:
 - а. личной жизнью
 - б. национальной политикой
 - в. своей страной
 - г. прогрессом в мире
- Пересмотр понятия самореализации предполагает, что самореализация личности возможна только:
 - а. для образованной части населения
 - б. в среднем или взрослом возрасте
 - в. во взаимоотношениях с другими людьми
 - г. у людей, стремящихся к совершенству

Упражнения

1. *Социальное изменение.* Выберите два-три социальных изменения, оказавших наиболее сильное влияние на вашу жизнь, и напишите об их воздействии примерно одну страницу. Например, поразмышляйте о том, как компьютер изменил вашу учебу, работу и личную жизнь.
2. *Изменение как появление нового или как угроза.* Выберите какие-то изменения, произошедшие недавно в вашем окружении, например, появление нового преподавателя или увольнение на работе. Напишите примерно одну страницу о том, какие чувства вы испытываете по этому поводу, стараясь определить, прежде всего, рассматриваете ли вы их как новую возможность или как угрозу. (Люди, психологически сильно ориентированные на то, чтобы рассматривать изменения как перемены, чувствуют себя лично вовлеченными в то, что они делают, и их отличает чувство контроля над собственной жизнью.)
3. *Определите особенности вашего личного договора дал/взял.* Выберите какую-нибудь сторону своей жизни, например, работу, друзей или брак. Затем напишите в нескольких абзацах, как много вы готовы вложить в эти взаимоотношения и чего вы ожидаете взамен. В какой степени ваш договор дал/взял основан на старых или новых правилах самореализации?
4. *Насколько важна для вас самореализация?* Подумайте, что из того, что вы делаете, можно отнести к самореализации. Каковы ваши жизненные цели? Ориентированы ли они на вас или на других? Что вы делаете для того, чтобы активно достичь этих целей?
5. *Опыт личностного роста.* Примерно на одной странице опишите какой-либо опыт личностного роста в соответствии с тремя фазами цикла личностного роста, выделенными Джурадом: а) осознание изменений, б) чувство внутренней неудовлетворенности и в) вытекающая отсюда реорганизация личного опыта.
6. *Самореализация и личностная и социальная вовлеченность.* Выберите какие-то события своей жизни, которые принесли вам большое удовлетворение (какое-то ваше достижение, отношения с кем-либо и т.п.), и опишите, в какой мере ваше чувство собственной реализованности было связано с вовлеченностью в отношения с другими людьми.

Вопросы для самопознания

1. Видите ли вы собственное будущее более оптимистически, чем будущее общества, в котором вы живете, или мира?
2. Не мешает ли вам принимать решения ваша чрезмерная озабоченность тем, чтобы оставлять как можно больше возможностей открытыми? Не слишком ли сильно вы стремитесь к совершенству?
3. Насколько вы чувствуете, что ваша жизнь находится у вас под контролем?
4. Согласны ли вы с тем, что многие базисные правила жизни в нашем обществе сегодня меняются?
5. Встречали ли вы людей, которые ведут себя так, словно не существует никаких правил, определяющих нашу жизнь?
6. Насколько важны ценности самореализации для вас лично?
7. Ожидаете ли вы от жизни большего, чем ожидали ваши родители?
8. В какой степени вам лично удалось примирить старые и новые правила жизни, описанные в этой книге?
9. Можете ли вы припомнить какой-либо тяжелый период своей жизни и, оглядываясь назад, определить было ли это временем вашего личностного роста?
10. Согласны ли вы с тем, что личностная реализация достигается главным образом в ходе ваших взаимоотношений с другими людьми?

Для углубленного изучения

- Bellah R.N., Madsen R., Sullivan W.M., Swidler A. & Tipton S.M. (1985). *Habits of the heart*. Berkeley: University of California Press. Глубокое и интересное исследование индивидуализма и включенности в американской жизни.
- Frey S. (1994). *Psychotrends: What kind of people are we becoming?* New York: Simon & Schuster. Один из конкретных взглядов на изменения, происходящие в американской жизни.
- Lauer R.H. & Lauer J.C. (1988). *Watersheds*. Boston: Little, Brown. Рассматриваются различные

жизненные кризисы как потенциальные возможности для личностного роста.

- Stock G. (1985). *The book of questions*. New York: Workman Publishing. Наводящие на размышление вопросы, стимулирующие самопознание и личностный рост.
- Zey M. (1994). *Seizing the future: How the coming revolution in science, technology, and industry will expand the frontiers of human potential and reshape the planet*. New York: Simon & Schuster. Книга, рисующая будущее мира, в случае продолжения технологической и информационной революций.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.launchsite.com/freedom.htm>: Обобщающий ресурс, содержащий ссылки на сайты, посвященные свободе слова, гражданским правам, социальной активности и т.д.

<http://www.mcs.net/~zupko/popculture.htm>: Сайт, посвященный изменениям в американской культуре.

<http://www.cpsr.org/dox/>: Сайт специалистов в области компьютерных технологий, озабоченных своей ответственностью перед обществом.

<http://futurec.xtc.net/>: Интересуетесь перспективами глобализации общества? Этот сайт для вас.

<http://www.safari.net/~pam/netanon/>: Хотя кое-кто боится новых технологий, многие люди крайне ими увлечены (особенно тем, что касается Интернета). Если вы относитесь ко второй категории, этот сайт для вас.

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ И СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Показать относительную важность наследственных особенностей для развития личности.
2. Объяснить, что означают термины Эго, Супер-Эго и Ид.
3. Перечислить задачи каждой из восьми стадий психосоциального развития по Э. Эриксону.
4. Объяснить сущность понятий моделирования и социального научения, введенных А. Бандурой.
5. Описать пять типов когнитивных переменных, влияющих на поведение.
6. Раскрыть сущность понятия самоактуализации по А. Маслоу.
7. Перечислить некоторые причины того, почему люди не могут достичь более высокой степени самоактуализации.

Жизнь Кена шла по восходящей. Он закончил престижный частный колледж на Северо-востоке. После колледжа поступил в юридический институт и окончил его вторым на своем курсе. После института Кен поступил в большую юридическую фирму. Он знал, что находится на самой первой ступени служебной иерархии, но планировал со временем стать партнером в одной из старых, почтенных фирм, и в конечном счете основать и собственную фирму. Это значило, что ему пришлось сменить работу и место проживания, но Кен не боялся трудностей на пути к вершине. Несмотря на то, что Кен был полон энтузиазма и успешно продвигался по карьерной лестнице, он почувствовал одиночество, которое привело его к знакомству с его первой подругой, Одрой, молодой женщиной, работавшей юристом вместе с ним. Одра знала об устремлениях Кена и принимала его таким. Она тоже стремилась к успешной карьере. Они вместе мечтали основать собственную юридическую фирму. Из-за этих планов ни один из них не хотел заводить ребенка.

Когда Кену исполнилось 49 лет, однажды он пришел домой и объявил Одре, что совершенно разочаровался и в своей карьере и в жизни. Развивая эту мысль перед пораженной Одрой, он пояснил, что стресс,

непредсказуемость адвокатской практики и постоянные переезды убивали его. Он тосковал по более спокойному, не такому бешеному ритму жизни или, как он выразился, более «здоровой» жизни. Он умолял Одру уехать вместе с ним в Орегон. Он сказал, что прочитал в журнале для любителей виноделия, что там продается прекрасный виноградник. Он хотел, чтобы они вдвоем купили виноградник и жили там.

Различные подходы к пониманию личности

«Как вы думаете, почему люди так поступают – неожиданно совершают драматические и совершенно непредсказуемые перемены в своей жизни?» «Могут ли все люди совершать подобные поступки или, по крайней мере, воображать себе их?» Когда мы задавали эти вопросы по поводу истории Кена и Одры студентам, их ответы оказывались поразительно разными. Один сказал: «Может быть, они хотят что-то доказать». «А я, честно говоря, думаю, что это просто психи», – добавил другой. «Даже если у меня было много денег, то никогда бы не стал рисковать своими сбережениями в таком бизнесе, как виноделие». Еще один сказал: «Как сказал этот мужчина, может быть они находятся в состоянии стресса и нуждаются в переменах». То, как каждый из нас понимает описанный эпизод, в значительной мере зависит от нашего собственного понимания личности.

Аналогично различные психологи рассматривают личность каждый под своим углом зрения. Существуют десятки различных теорий личности, но большинство из них может быть отнесено к четырем основным группам (подходам): биологическому, психодинамическому, социально-когнитивному (включая поведенческий) и гуманистическому. Каждый из подходов делает акцент на определенных сторонах личности, но ни один не описывает личность во всей ее реальной сложности. Пытаться доказать, какой из подходов вернее, особенно в области, где невозможно найти какого-то простого доказательства истины, – пустая трата времени. Гораздо более плодотворно извлечь лучшее из того, что может предложить каждый подход. То, что может предложить нам каждый подход, – это *оптимальный ряд* объяснений поведения личности. Это означает, что каждый подход хорошо объясняет одну из сторон личности, преуменьшая при этом другие или даже пренебрегая ими. Например, биологический подход напоминает нам об очевидном, но часто игнорируемом влиянии наследственности на личность. Психодинамический – привлекает внимание к нашим бессознательным потребностям и конфликтам, а также влиянию раннего детства на нашу жизнь. В противоположность этому социально-когнитивный подход подчеркивает важность научения* и влияния внешней среды, а также практических стратегий, позволяющих изменить поведение личности. Гуманистический – делает акцент на огромных возможностях, связанных со стремлением к свободе и личностному росту, заложенных в каждом из нас, поощряя таким образом человека к идущему на протяжении всей жизни процессу самоактуализации. Знакомясь с отличительными особенностями каждого из перечисленных выше четырех подходов, можно придти к более целостному, взвешенному пониманию личности.

* В отечественной науке различают термины «научение», «учение» и «обучение». *Обучение* – совместная деятельность учителя и учащихся. Она состоит из преподавания и учения (деятельности собственно учащегося). *Научение* – устойчивое изменение опыта в связи с некоторой предшествующей активностью. Научение имеет место и у животных. Факты научения у человека отмечаются уже в первые недели жизни. Подробнее см.: *Российская педагогическая энциклопедия*: В 2-х т. Т. 2.- М., 1999. – С. 26, 27, 86, 87 (Прим. ред.).

Биологический подход

Биологический подход, один из наиболее ранних подходов к пониманию личности, был связан с изучением **темперамента (temperament)** – наследственной предрасположенности человека к определенному типу поведения. Греческий врач Гиппократ, которого считают основателем современной медицины, разделил всех людей на четыре основных типа: меланхолики (депрессивный тип), сангвиники (жизнерадостный тип), флегматики (безэмоциональный) и холерики (вспыльчивый).

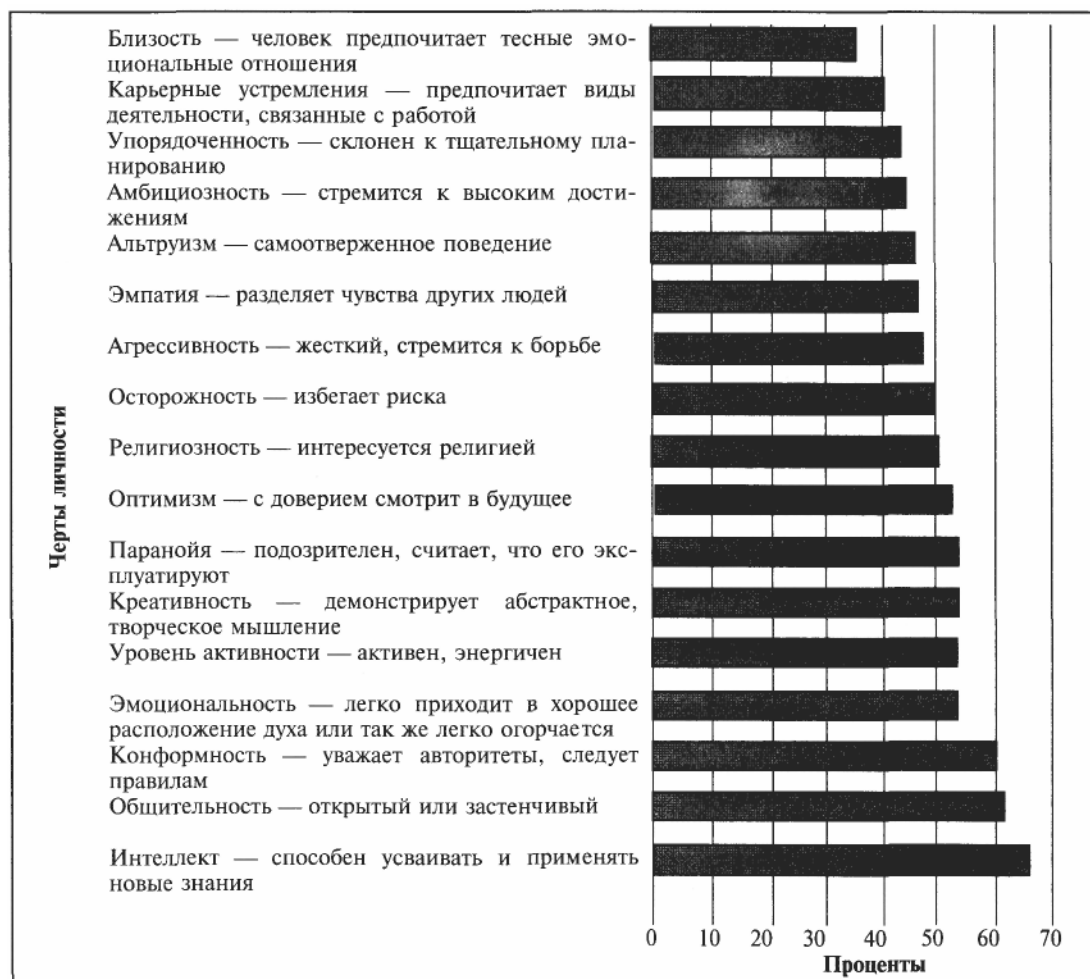
Позднее Уильям Шелдон (William Sheldon, 1954) использовал широкие **корреляционные исследования (correlational studies)** для классификации людей по типам телосложения, которое считается тесно связанным с типами темперамента. Полноватый «эндоморф», как правило, спокоен и легок в общении. Мускулистый «мезоморф» более энергичен и агрессивен, а хрупкий «экторморф» напряжен и одинок. В действительности каждый человек обладает особой комбинацией этих темпераментов, причем эта комбинация еще и испытывает на себе влияние его стиля жизни и окружения. Хотя исследования Шелдона выявили сильную положительную связь между типами телосложения и типами темперамента, другие исследователи выявили также положительные, но менее

сильные связи, и высказывали мнение, что подобные типы темперамента – это не что иное, как стереотипы, преувеличивающие заключенное в этих исследованиях рациональное зерно (L.A. Tucker, 1983).

Сегодня быстрый рост знаний о работе мозга и **наследственных особенностях (genes)** человека дает более основательное научное подтверждение биологическим факторам развития личности. Сравнения близнецов, воспитанных вместе или порознь, показали очевидность генетических (наследственных) особенностей личности. Например, у Кена есть брат-близнец, Пол. У них похожие прически, усы и очки. Оба выбрали профессии белых воротничков. Интересно также, что оба они любят одно и то же вино – шардоннэ.

По некоторым оценкам, в среднем от 25 до 50% индивидуальных различий в общей популяции (населении) определяются генетически (Bouchard, Lykken, McGue, Segal & Tellegen, 1990; Plomin & Rende, 1991; Scarr, 1987) см. илл. 2.1. Остальное определяется взаимодействием с окружением. Фактически величина **наследственной нагруженности (heredity)** сильно отличается у разных черт и у различных индивидов. Например, хотя Кен и его брат-близнец Пол сходны в одних отношениях, в других они совершенно различны. Пол хотел иметь детей; он считал их чудесным дополнением своей жизни. Кен же считал, что дети помешают его восхождению по карьерной лестнице. Генетические факторы (причины) связывают с такими чертами личности, как алкоголизм, депрессивность и фобии (навязчивые страхи); несомненен также их вклад в такие черты, как уровень интеллекта, общительность, эмоциональность и уровень активности (Bouchard et al., 1990; Plomin & Rende, 1991). По теории Дарвина, наследственный характер той или иной черты говорит о том, что она помогает приспособлению, т.е. нашему выживанию в определенной физической и социальной среде. Возможно, эта теория поможет объяснить частичную наследуемость таких черт личности, как интеллект, общительность и уровень активности, тем, что они усиливают наши адаптивные возможности или приспособление.

Однако не спешите делать вывод, как многие непрофессионалы, что наследственность важнее, чем влияние **окружающей среды (environment)**. Имейте в виду, исследования близнецов и других детей в приемных семьях показали, что люди, выросшие вместе, не обязательно обнаруживают значительное личностное сходство, независимо от того, имеют они или нет биологические узы (Rowe, 1990). Каждый человек имеет тенденцию быть уникальным. Такие данные поднимают непростые вопросы. Почему общий набор генов, а также общность окружения оказывают столь малое влияние на личность родных братьев и сестер? Связано ли это с тем, что каждый ребенок получает собственную комбинацию генов? Или, возможно, каждый человек выбирает окружение, более соответствующее его генетическим задаткам? А может быть, кроме того, каждый ребенок по-разному воспринимает одно и то же домашнее окружение? По-видимому, так оно и есть, уникальный опыт в каждом случае оказывает определяющее влияние на личность. На ребенка воздействуют не родители, как таковые, но то, как он воспринимает их и реагирует на них, своих братьев, сестер, сверстников, а также и на остальные социальные и культурные влияния.



Илл. 2.1. Величина наследственной обусловленности некоторых черт личности в общей популяции

Источник: Adapted from data in Bouchard T. J., Lykken D. T., McGue M., Segal N. L. & Tellegen A. (1990). Source of human psychological differences: The Minnesota study of twins reared apart. *Science*, 250, 223–228; Plomin R. & Rende R. (1991). Human behavioral genetics. *Annual Review of Psychology*, 42, 161 – 190; Rowe D. C. (1990). As the twig is bent? The myth of child-rearing influences on personality development. *Journal of Counseling and Development*, 68, 606–611.

В итоге было бы правильнее говорить о **наследственности и воспитании (nature-nurture issue)** как о наследственности в условиях воспитания, а не о наследственности или воспитании. Это означает, что личность является продуктом врожденных особенностей темперамента и среды. Большую или малую часть наших возможностей мы разовьем, будет в значительной степени зависеть от нашего взаимодействия с окружением, особенно тем окружением, которое мы сами выбираем и на которое реагируем. Однако возможности среды в отношении изменения темперамента ограничены. В долгосрочной перспективе даже настойчивое давление среды не может радикально изменить выраженные предрасположенности темперамента.

Как применить этот подход к себе

В соответствии с биологическим подходом до половины наших личностных особенностей могут быть обусловлены влиянием наследственности. Но поскольку большинство из нас проводит детские годы в семейном кругу среди людей, имеющих общий набор генов, трудно сказать, в какой степени та или иная особенность отражает наследственность, влияние среды или раннего воспитания. Многие зависят и от самой черты. Как мы уже видели, такие черты, как интеллект или общительность, имеют выраженную генетическую составляющую. Но даже эти характеристики определяются не одним каким-либо геном, а их сложной комбинацией, и это определяет существование широкого круга возможностей. Какую часть этих возможностей мы разовьем, будет в значительной степени зависеть от

нашего взаимодействия с окружением. Например, старшая дочь может получать хорошие отметки и успешно учиться на врача. Ее сестра, не менее одаренная, может оказаться слишком нетерпеливой для долгих лет учебы и выбрать «околоврачебную» карьеру медсестры в аварийно-спасательной службе. Обе сестры могут показывать одинаковые результаты в тестах, определяющих уровень интеллекта, однако их достижения будут оцениваться различно из-за разного статуса и заработка в каждой из карьер.

Задумывались ли вы когда-либо над преобладающими чертами у представителей вашего генеалогического древа (родословной)? На следующем семейном собрании вы можете заметить, что кто-то, возможно, ваша любимая тетя или дядя, проявляет ту же сердечность и общительность, что и вы сами. Вы можете удивиться, почему вы похожи на более отдаленных родственников в этом отношении, чем на ваших родителей, братьев или сестер. Ответ может быть заключен в генетике. Принимая во внимание значение наследственности, некоторые молодые люди, желающие заключить брак, стараются познакомиться не только с родителями своего избранника, но и со всеми его родственниками, чтобы составить лучшее представление о генетическом наборе, который унаследуют их дети. Допустим, в вашей семье есть склонность к депрессивному поведению. Хотели бы вы узнать, насколько велик риск наследования этой особенности? Однако хотя генетические факторы отвечают за предрасположенность к этому расстройству, сами по себе они еще не определяют его проявление. Развитие расстройства, как правило, запускается и другими обстоятельствами, такими, например, как повышенный уровень стресса. На особенностях этого и других расстройств мы еще остановимся в гл. 13.

Психодинамический подход

Психодинамический подход (psychodynamic theory) представлен группой взаимосвязанных теорий, рассматривающих личность и поведение в терминах динамики, или взаимодействия, влечений личности, таких, как желания, тревога, конфликты и защитные реакции. В соответствии с этой точкой зрения индивиды неизбежно оказываются местом борьбы конфликтующих жизненных сил, таких, как внутренние импульсы и их подавление или индивид и общество. Хотя различные психодинамические теории выделяют различные стороны личности, большинство из их сторонников согласны в том, что базисная динамика включает конфликт между двумя противоположными силами: **тревожностью (anxiety)** (которая возникает из-за столкновения желаний и подавления) и **защитой (defense)** от желаний, порождающих тревожность. Поскольку ключевые понятия этого подхода были предложены Зигмундом Фрейдом (Sigmund Freud), мы посвятим большую часть нашего изложения его идеям. Мы также расскажем и о том, как позднейшие психодинамические теории изменили и расширили взгляды Фрейда.

Фрейд (1933) сравнивал личность с айсбергом, у которого лишь самая верхняя часть находится над поверхностью. Большая часть психической активности остается *бессознательной*. Поскольку поведение порождается бессознательными импульсами, психологи, пытающиеся понять причины того или иного поведения, не могут просто опираться на наблюдения за индивидом, еще менее на его самоотчеты. Вместо этого они должны истолковывать поведение человека, вскрывая его неявные мотивы (побуждения). Таким образом, любая разновидность поведения, будь то юмор, сны или произведения искусства, может быть истолкована в терминах поверхностного смысла и в терминах ее подлинного, бессознательного смысла. В своих сочинениях Фрейд дает образцы толкования различных проявлений человеческого поведения в терминах глубинных бессознательных смыслов. Существование бессознательного, остававшееся спорным на протяжении нескольких десятилетий, в конечном счете стало общепризнанным в современной психологии (Allen, 1997).

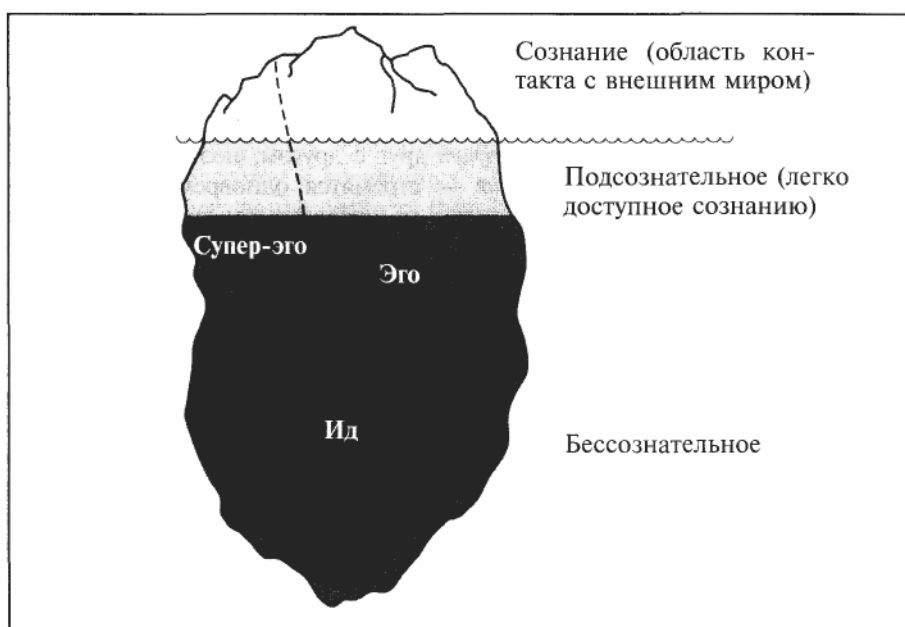


Зигмунд Фрейд

Цель психоаналитической, или фрейдовской, терапии состоит в том, чтобы помочь пациенту осознать свои подсознательные мотивы и овладеть ими. Чтобы понять психодинамический подход, мы опишем некоторые аспекты психоаналитической теории Фрейда, включая понимание структуры сознания или личности, изменений личности и ее развития. Психотерапевтическая практика психоанализа и других теоретических подходов будет рассмотрена более подробно в гл. 14.

Структура личности

Фрейд утверждал, что **структура личности** (structure of personality) складывается из трех взаимодействующих процессов: **Ид (Оно)**, **Эго (Я)** и **Супер-эго (Сверх-Я)** (илл. 2.2). Поскольку каждый из них имеет собственное назначение, их взаимодействие часто приобретает форму конфликта. Ид (id) представляет собой бессознательный резервуар психической энергии для личности в целом, в том числе и для других уровней ее развития – для Эго и Супер-эго. Все импульсы, порождаемые Ид, происходят из двух первичных инстинктов: «жизни», или инстинктов, связанных с сексуальностью (половым влечением), и «смерти», или агрессии (стремления к власти, нападению). Фрейд рассматривал сексуальность как главный источник психической энергии, затрагивающий личность в целом, включая потребность в любви, дружеской или родительской привязанности, стремление к творчеству, а также эротическое (гр. eros – любовь) поведение. Ид подчиняется исключительно **принципу удовольствия (pleasure principle)**, не принимая в расчет ни разум, ни реальность, ни мораль.



Илл. 2.2. Структура психики по Фрейду

Эго является непосредственной надстройкой над Ид и функционирует как управляющий центр

личности, позволяя человеку примирять противоречивые, конфликтующие требования **Ид, Супер-эго** и общества. В силу этого Эго подчиняется **принципу реальности (reality principle)** и стремится прежде всего к благополучию данного человека. Когда какое-либо желание Ид заявляет о себе, Эго ищет возможные средства его удовлетворения в социально приемлемой форме. Эго просчитывает последствия тех или иных действий и либо позволяет им осуществиться, либо отсрочивает их осуществление. Кен всегда мечтал быть богатым (типичное желание Ид), но он знал, что только социально приемлемые средства могут обеспечить его будущее. Это было одним из побуждений, заставивших его поступить в юридический институт.

Супер-эго представляет собой ту часть личности, которая формируется моральными нормами общества, передаваемыми родителями. В самом общем виде можно сказать, что оно тождественно «совести», хотя большая его часть остается бессознательной. В силу этого Супер-эго считается с реальностью не более, чем Ид, и вместо этого действует в соответствии с **принципом совершенства (perfection)**. Поэтому воздействие Супер-эго на личность часто оказывается жестким и наказующим, или «сверхнравственным». Большая часть подавления со стороны Супер-эго неприемлемых импульсов осуществляется им либо непосредственно, либо с помощью Эго. Кен, например, часто думал о том, чтобы списать на экзаменах в колледже и институте, но его Супер-эго было достаточно сильным, чтобы подавить это желание.

Ид, Эго и Супер-эго не являются какими-либо отдельными целостностями или частями ума. Лучше рассматривать их как метафоры или названия, которые Фрейд дал очень сложным психологическим процессам, которые управляют нашей душевной жизнью.

Личностная динамика

В соответствии с фрейдовским представлением о **личностной динамике (personality dynamic)** Ид, Эго и Супер-эго *конфликтуют* друг с другом, поэтому индивиды часто испытывают *противоречивые устремления* – стремятся одновременно к противоположному. Обычно Эго удерживает конфликт на управляемом уровне, разрешая проблемы Ид и Супер-эго. Однако временами настоятельные требования Ид и суждения Супер-эго угрожают отобрать контроль у Эго, что выражается в появлении неприемлемых чувств или поведения. Когда это происходит, Эго начинает испытывать тревогу.

Тревожность – это сигнал неблагополучия, аналогичный телесной боли, он предупреждает Эго об опасности. Фрейд различает три типа тревожности в зависимости от источника опасности. **Тревожность относительно реальности (reality anxiety)** возникает, когда (1) индивиду угрожает какая-то внешняя опасность, (2) он испытывает тревогу в отношении этой опасности и (3) действует соответственно. **Невротическая тревожность (neurotic anxiety)** возникает, когда Эго чувствует, что некоторые импульсы Ид угрожают выйти из-под контроля, соблазняя индивида сделать нечто, за что он будет наказан. **Моральная тревожность (moral anxiety)** возникает, когда личность испытывает чувство вины за что-то сделанное – в действительности или в воображении. Иногда Эго старается справиться с тревожностью непосредственным, реалистическим образом, например, занимаясь как можно больше, чтобы уменьшить тревожность относительно сдачи экзамена. Однако наиболее частый ответ на переживание тревоги – избегание, подавление ее с помощью защитных механизмов.

Защитными механизмами (defense mechanisms) называются бессознательные реакции, автоматически снижающие уровень тревожности и помогающие таким образом индивиду справляться с встречающимися на его пути трудностями. Основным защитным механизмом, входящим во все другие, является **подавление (repression)** – недопущение неприемлемых желаний или воспоминаний в сознание. О некоторых других защитных механизмах Эго мы расскажем в гл. 4. Здесь же важно отметить, что сами по себе защитные механизмы не являются ни хорошими, ни плохими. Прежде всего, это средства, помогающие нам справиться с переживанием угрозы. Но защитные механизмы могут стать саморазрушающими, например, у людей, склонных заставлять других извиняться или обвинять их за собственные ошибки вместо того, чтобы изменять свое поведение. Кен, по крайней мере, не проявил защитных реакций по поводу своего желания переселиться в Орегон; он не стал обвинять Одру или кого-либо еще у себя на фирме. Он просто пришел к выводу, что стресс, связанный с достижением высокого положения и адвокатской деятельностью, оказался слишком тяжелым для него самого.

Оговорки, обмолвки являются другим способом, которым проявляет себя бессознательное. Сегодня такие оговорки часто называют *фрейдовскими оговорками*. Во вставке 2.1 можно найти дополнительную информацию об этих интересных ошибках, часто встречающихся в нашей

Вставка 2.1. Оговорки

Большинство из нас знакомы с неприятным явлением, называемым фрейдовскими оговорками, когда мы говорим или пишем что-то, чего не предполагали. Являются ли эти оговорки просто случайными ошибками? Или они открывают нечто относительно наших «настоящих» или бессознательных побуждений (мотивов), как утверждал Зигмунд Фрейд? Рассмотрим такой пример. Один пациент, находившийся под влиянием сильнодействующих успокаивающих средств (*heavily sedated*), натолкнулся на хорошенькую медсестру и воскликнул: «Извините, мисс. Я нахожусь под сильным влиянием возбуждающих веществ (*heavily seducted*)». Или посмотрите на строку в газетном объявлении о предстоящем бракосочетании (*wedding*): «Состязание (*wrestling*) состоится в 8 часов в Первой баптистской церкви» (Feist, 1985, p. 51).

Хотя многие психологи не согласятся с фрейдовским толкованием подобных оговорок, нет сомнения, что эмоциональные факторы играют большую роль в появлении подобных языковых ошибок. Например, в одном эксперименте испытуемые – мужчины – заканчивали незавершенные фразы типа «Напряжение возросло к концу, когда симфония достигла своего ...». Когда тест предлагал экспериментатор-мужчина, большинство испытуемых дополнили фразу словами типа «финала» или «завершения». Однако когда тест предлагала привлекательная женщина-экспериментатор, в ответах стало появляться такое слово, как «кульминация» (*climax*). (Morris, 1988).

Можете ли вы припомнить какие-либо свои оговорки? Как вы думаете, были ли они связаны с такими причинами, как эмоции, чувства?

Главной особенностью личностной динамики является постоянный перенос или перемещение психической энергии от одной стороны личности к другой. Фрейд считал, что организм обладает определенным ограниченным запасом энергии, но она может быть сосредоточена или распределена по различным объектам. Например, если Кен рассердился на своего начальника, но боится высказать это, он может перенести свой гнев, стукнув кулаком по столу или накричав дома на Одру. Таким образом, значительная часть изменений личности состоит в преобразовании побуждений посредством перераспределения психической энергии.

Развитие личности

Поскольку Фрейд считал **либидо (*libido*)**, психическую энергию сексуального влечения, основным источником энергии для личности в целом, он истолковывал **развитие личности (*development of personality*)** как последовательное прохождение **психосексуальных стадий (*psychosexual stages*)**. На каждой стадии ребенок стремится получить удовольствие от различных зон тела: рта, ануса (*мед. заднего прохода*), гениталий (половых органов). То, как дети разрешают конфликты между внутренними импульсами и окружением, оказывает решающее влияние на формирование их взрослой личности. Чрезмерное или недостаточное удовлетворение соответствующих потребностей может привести к **фиксации (*fixation*)**, когда личность оказывается эмоционально фиксированной (задержанной, закрепленной) на определенной вызывающей тревожность стадии и пытается удовлетворять связанные с ней желания, подавленные или, наоборот, свободно удовлетворявшиеся в символической форме.

На первом году жизни ребенок находится на **оральной стадии (*oral stage*)** развития (*лат. oris – рот*), когда основным источником удовлетворения желаний Ид является рот. Поскольку детям необходимо питаться грудным молоком (или из бутылки), их рот быстро становится органом удовлетворения потребности в сосании и в определенной степени агрессивных импульсов. Различные способы, которыми ребенок добивается удовлетворения с помощью сосания или хватания, закладывают основания для формирования черт позднейшей взрослой личности, таких, как стяжательство или цепкость. Фиксация на этой стадии может привести к формированию пассивной личности, связанной с пристрастием к еде, курению или пьянству или саркастической личности, которая всегда все критикует, не предлагая в то же время ничего своего.

На втором году жизни ребенок переходит на **анальную стадию (*anal stage*)**, когда основным источником его удовольствия становится испускание или задержание каловых масс. Оказавшись между стремлением к удовольствиям, которых требует Ид, и требованиями родителей, ребенок может испытывать сильную тревожность и конфликт. Фиксация на раннем периоде этой стадии может вызвать тенденцию к беспорядочному, неорганизованному поведению. Напротив, фиксация на позднем периоде порождает упорное стремление к порядку.

От трех до пяти-шести лет ребенок проходит **фаллическую стадию (phallic stage)**, когда он испытывает чувственное удовольствие, трогая свои половые органы. Здесь также недостаточное или чрезмерное удовлетворение могут привести к позднейшим трудностям, таким, как чувство вины, связанное с сексуальностью или, наоборот, стремлением к сексу для снятия напряжения. Фаллическая стадия особенно важна, так как связана с появлением в этот период *Эдипова комплекса* у мальчиков и *комплекса Электры* у девочек. В греческих мифах рассказывается о царе Эдипе, который нечаянно убивает человека, который оказывается его отцом, и женится на женщине, которая, как потом обнаруживается, была его матерью. Электра, легендарная дочь царя Агамемнона, тосковала по нему после его смерти и составила заговор против его убийц – своей матери и ее любовника. Интересно, что Одра была похожа на мать Кена – такая же высокая, темноволосая, сердечная, очень умная, но не склонная к нежности.

Подобно греческим героям дети на фаллической стадии испытывают сексуальное влечение к родителю противоположного пола и ревнуют к другому родителю. Подсознательный конфликт вызывает сильную тревожность у детей обоего пола, хотя в должное время в большинстве случаев он разрешается так же самопроизвольно, как и возникает. Вместо того чтобы пытаться обладать родителем противоположного пола и рисковать потерять любовь другого родителя, ребенок начинает сознавать свое сходство с родителем своего пола. Таким образом, ребенок усваивает сексуальную ориентацию родителей, их манеру обращения и ценности. В дальнейшем разрешение Эдипова комплекса приводит к формированию Супер-эго. Примером людей, страдающих от неразрешенного Эдипова комплекса, являются Дон Жуан, который «любил их и жил ими», не пытаясь по настоящему сблизиться со своими возлюбленными, и женщины-кокетки, продолжающие испытывать чувство вины, связанное с сексом.

Промежуток между 5 и 12 годами занимает **латентная стадия (latency period)**. В это время интересы ребенка направлены на другие области, не связанные с эрогенным удовлетворением, ранние сексуальные переживания забываются, а сексуальные влечения оказываются относительно слабыми. Мальчиками Пол и Кен были типичными представителями этой стадии. Они не проявляли совершенно никакого интереса к представительницам противоположного пола; считали девочек глупыми и всеми способами избегали общения с ними.

Генитальная стадия (genital stage) начинается в подростковом возрасте в период полового созревания, примерно с 12 лет. В этот период сексуальные интересы индивида пробуждаются и сосредотачиваются на удовлетворении, связанном с генитальной, или сексуальной, активностью. У хорошо приспособленного индивида опыт оральной, анальной и фаллической стадий оказывается включенным в опыт, относящийся к генитальной стадии, и человек становится способным к подлинным любовным отношениям и взрослому сексуальному удовлетворению. Кен, например, перерос свою неприязнь к девочкам и был счастлив, встретив в юности Одру. Однако многие взрослые проблемы сексуального влечения происходят из фиксаций на ранних стадиях – оральной, анальной или фаллической. В качестве примеров этого можно привести людей, цинично относящихся к сексу и стремящихся к удовольствиям ради удовольствий, или тех, кто совершенно избегает сексуальных отношений.

После Фрейда

Многие последователи Фрейда были оригинальными мыслителями, переосмыслившими и дополнившими его представления. Хотя послефрейдовское мышление развивалось в различных направлениях, две тенденции кажутся нам особенно важными. Прежде всего более пристальное внимание было обращено на Эго. Многие из позднейших представителей психодинамического подхода перестали сосредотачиваться исключительно на сексе, подсознательном и детерминистском аспектах фрейдовского подхода. Вместо этого они подчеркивали значение целей и направления, которые человек сам задает своему развитию. Карл Юнг (Carl Jung) утверждал, что назначение *инсайта (догадки, озарения)* состоит не только в том, чтобы добиться рационального контроля над Ид как источником психической энергии. Оно также состоит в том, чтобы индивид открыл для себя и развил свою личностную целостность и своеобразие. Хайнц Хартман (Heinz Hartman) подчеркивал, что Эго развивается независимо от Ид и имеет собственные функции. Он утверждал, что многие познавательные процессы, такие, как память, восприятие или обучение являются «свободными от конфликтов». Соответственно психодинамический подход к поведению должен исследовать не только функции, связанные с разрешением конфликтов и защитными механизмами, но также Эго и

взаимосвязи между свободными от конфликтов процессами.

Второе направление пересмотра взглядов Фрейда было связано с более позитивным рассмотрением социального взаимодействия между людьми. Фрейд истолковывал социальное взаимодействие ребенка с точки зрения желаний, порождаемых Ид. Позднейшие мыслители, в частности Гарри Стэк Салливан (Harry Stack Sullivan) и Карен Хорни (Karen Horney) подчеркивали важность социальных отношений самих по себе. Эрик Эриксон (Eric Erikson) (см. вставку 2.2), предложил собственную теорию с большим количеством периодов развития, чем у Фрейда, а также сделал акцент не на внутренних психических, а на социальных конфликтах.

В позднейший период (St. Clair et al., 1986) внимание исследователей привлекла теория «объект-отношения», которая показывает как ранние образцы отношений Я с другими оказывают решающее влияние на межличностные отношения во взрослом возрасте. Эти изменения психоаналитической теории обогатили психодинамический подход и сблизили его с другими областями психологии, занимающимися познавательными процессами или изучением влияний среды.

Критика и оценка

Многие идеи Фрейда подвергались серьезной критике при его жизни. Позднее, на пике популярности, его взгляды получили широкое и часто некритическое применение. Критическая оценка психоанализа в последние годы привела к противоположному результату, связанному с отказом от достижений Фрейда и непониманием его вклада. Проблема состоит в том, что творчество Фрейда не представляет собой нечто, что может быть принято или отброшено в целом. Это сложная система взглядов, содержащая много важных идей, часть из которых заслуживает внимания, другие должны быть отброшены, а третьи пересмотрены (Cramer, 1991).

Главное критическое замечание состоит в том, что большинство положений психоанализа недостаточно определены и умозрительны, их трудно проверить. Как можно доказать или опровергнуть утверждение, что сексуальные влечения имеют инстинктивную природу или что абстрактное понятие типа бессознательного соответствует чему-либо в действительности, тем более что по определению люди не могут сознавать его? Большинство теоретиков отказались от понятия инстинкта и рассматривают половое влечение, скорее, как сложную смесь биологических, психологических и социальных составляющих, связанных со многими другими побуждениями. Связанное с первым, второе возражение состоит также в том, что взгляды Фрейда были основаны на его клинической практике, истолковании конкретных случаев психологических расстройств и не были подтверждены экспериментально. В противоположность этому сегодняшняя психология охватывает и клинический и экспериментальный подходы. Она стремится к составлению репрезентативных (представительных, достаточно больших) выборок испытуемых и к применению методов опытного подтверждения (верификации) данных. Например, современные исследования показали, что сны выполняют множество разнообразных функций, помимо функции символической реализации желаний (fulfilment), как считал Фрейд, в частности связанные с обслуживанием памяти, решением проблем и неврологической разрядкой (Hobson, 1988). Наконец, еще одно возражение связано с тем, что Фрейд предложил редукционистскую интерпретацию человеческого поведения. Любую сторону поведения он истолковывал с точки зрения роли животных инстинктов, детского опыта и детерминирующих сил. Как мы видели, многие из этих возражений были учтены последователями Фрейда, внесшими свои изменения в психоанализ.

Вставка 2.2. **Восемь стадий психосоциального развития по Эриксону**

Эрик Эриксон расширил сферу применения психодинамического подхода, переосмыслив психосексуальную теорию развития Фрейда и превратив ее в более общую теорию развития личности. Если Фрейд интересовало психосексуальное развитие ребенка в семье, то Эриксон принимает в расчет психосоциальные отношения индивида в более широком социальном окружении. И в то время как фрейдовские стадии охватывали только период от рождения до половой зрелости, стадии развития по Эриксону охватывают также взрослый возраст и старость. Каждая из восьми стадий представляет двойственную возможность: приобретения какой-либо позитивной способности или переживания связанной с этим угрозы или уязвимости. В результате формируется единая личность, состоящая из сильных и слабых сторон, приобретенных на каждой из стадий личностного развития.

1. *Доверие – неверие.* Если на первом году жизни физические и эмоциональные потребности ребенка удовлетворяются, то он научается верить окружающим его людям. Если нет, индивид становится тревожным и

недоверчивым к своему окружению.

2. *Автономия – сомнение и стыд*. Если родители ободряют ребенка, побуждая его ходить, говорить и справляться с другими вещами самостоятельно на втором и третьем году жизни, у ребенка развивается соответствующая возрасту самостоятельность. Если же родители слишком многое запрещают или чрезмерно опекают ребенка, он начинает чувствовать неуверенность в себе и стыд.
3. *Инициатива – чувство вины*. На протяжении четвертого и пятого годов жизни дети с готовностью отправляются путешествовать и заводят новых друзей. Если родители поддерживают эти усилия, детям будет нравиться исследовать свое окружение. Однако если такое поведение резко пресекается или наказывается, дети могут стать пассивными и испытывать чувство вины по поводу собственных инициатив.
4. *Умелость – неумелость*. Примерно в возрасте 6–11 лет детям очень нравится приобретать различные навыки дома, в школе, в играх. Чем более компетентными они становятся в своем взаимодействии с окружением, тем лучше они чувствуют себя в личностном отношении. Неоправданные фрустрации и провалы порождают чувство неполноценности и незначительности.
5. *Идентичность – смешение ролей*. В подростковом возрасте, примерно между 12 и 18 годами, индивиды глубоко переосмысливают собственную идентичность (от *лат.* *identicus* – тождественный, одинаковый) с учетом происходящих в это время физических, психологических и социальных изменений. Чем более успешно это происходит, тем более сильная личностная идентичность формируется. Чем больше трудности, с которыми сталкивается подросток, тем более неопределенны формирующиеся у него представления о том, кто он и кем он может стать.
6. *Близость – изоляция*. Поскольку семейные связи в возрасте ранней зрелости ослабевают, индивиды нуждаются в формировании приносящих удовлетворение, тесных отношений с ровесниками обоего пола. Неспособность установить такие отношения с друзьями, включая возлюбленных или супруга, приводит к тяжелому чувству изоляции или одиночества.
7. *Генерация – стагнация*. В среднем возрасте индивиды особенно склонны проявлять генерацию – способность видеть дальше собственного Я, семьи и работы, и способствовать благополучию других людей. Люди, которым это удается, продолжают оставаться продуктивными и счастливыми. Те, кому это не удается, все больше погружаются в самих себя.
8. *Целостность – отчаяние*. В позднем взрослом возрасте индивиды часто начинают оглядываться назад на прожитую жизнь в целом. В той степени, в которой они прожили удовлетворяющую их жизнь, они будут чувствовать себя счастливыми в пожилом возрасте. Но если они чувствуют, что их жизнь была разочарованием и неудачей, их может ждать отчаяние.

И с т о ч н и к : Erikson E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed). New York: W. W. Norton.

Необходимо все же подчеркнуть, что идеи Фрейда и психодинамического подхода в целом внесли значительный вклад в наше понимание человеческого поведения. 1) Этот подход привлек внимание к внутренней жизни, к памяти, сну, фантазиям и «повседневным» ошибкам. Он привлек внимание к «психологическому возрасту», в котором мы принимаем как данное адаптивное значение ценности самосознания и самопознания. 2) Фрейд помог увидеть за непонятностью болезненных психических проявлений действие тех же самых импульсов и механизмов развития, которые управляют и нормальным поведением. Принципиальное различие состоит лишь в том, что в случае психологического нарушения имеет место одностороннее распределение психической энергии, когда Эго оказывается подавленным Ид или Супер-эго. 3) Использование осознания, предложенное Фрейдом, породило, помимо практики ортодоксального психоанализа, целый веер различных инсайт-терапий, таких, как групповая терапия, терапия супружеских отношений, семейная терапия. Наконец, влияние фрейдовского мышления вышло далеко за пределы профессиональной психологии, так что понятия *подавления, бессознательного, Эго и рационализации* практически вошли в повседневный обиход.

Как применить этот подход к себе

В соответствии с психодинамическим подходом каждым из нас управляют *мотивы, потребности и конфликты*, которые мы не в состоянии полностью осознать. Соответственно временами нас одолевает неуверенность и двойственные чувства относительно того, хотим ли мы, например, поддерживать какие-либо отношения, оставаться на какой-либо работе или нет. Один из вопросов, наиболее часто задаваемых психологами, таков: «Можете ли вы любить и ненавидеть одного и того же человека?» Большинство терапевтов, принадлежащих к психодинамическому подходу, ответили бы «да», учитывая существование бессознательного и частые конфликты устремлений, внутренне присущих человеческой природе.

Однако то, как мы решаем проблемы повседневной жизни и строим взаимоотношения с другими людьми, в значительной мере зависит от того, как нас воспитывали. Это значит, что каждый из нас стремится действовать в соответствии со своим психическим складом или взрослой личностью. Личностные особенности, в свою очередь, развиваются, проходя ряд стадий, в результате которых ранний опыт может оказать решающее влияние и на наше сегодняшнее функционирование, особенно если наш детский опыт был отмечен каким-либо тяжелым переживанием или нежелательными взаимоотношениями с другими.

В то же самое время наличие «проблем» – совершенно нормальное явление. Их имел даже Фрейд, страдавший сильными головными болями, никотиновой зависимостью и имевший другие симптомы, которые он сам называл «невротическими» (E. Jones, 1953). Однако все разнообразные симптомы недостаточного приспособления, у Фрейда или у нас самих, имеют общую особенность: Эго индивида и защитные механизмы слабеют, делая личность более уязвимой и менее приспособленной к жизни. В крайних случаях защитные механизмы личности повреждаются, и Эго захлестывают архаические импульсы и тревожность, что может привести к серьезным психологическим нарушениям.

Наилучшее **приспособление (adjustment)** достигается только формированием более сильного Эго, которое учится жить в мире, а не предается фантазиям о жизни. По существу это связано с большим самопониманием и владением собой, которые могут способствовать построению осмысленных отношений между нашими глубинными влечениями, желаниями и общественными требованиями. Наша цель должна состоять в том, чтобы максимизировать удовлетворение собственных потребностей, минимизировав в то же время чувство вины и неудачи. Но в лучшем случае это предполагает на практике целую серию уступок, скорее, помогающих справиться с внутренне конфликтующими силами жизни, чем достичь некоторого идеального состояния самоактуализации. Не случайно Фрейд заметил, что если мы способны «любить и работать» – установить удовлетворяющие нас отношения с другими людьми и найти осмысленную работу – можно уже считать, что нам повезло.

Социально-когнитивный подход

Социально-когнитивный подход (social-cognitive perspective) – широкий термин, охватывающий поведенческие и социальные теории научения, а также когнитивную психологию (лат. *cognitio* – познание, знание). Ранние поведенческие теории были основаны на научных лабораторных методах наблюдения за поведением. В силу этого они исследовали, главным образом, научение видам поведения; этот подход часто называют **теориями научения (learning theory)** и **бихевиоризмом (behaviorism)**. Некоторые психологи, подобно Долларду и Миллеру (Dollard and Miller, 1950), размышляли над тем, как соединить основные идеи Фрейда с лабораторным подходом, и уделяли главное внимание человеческому поведению. Однако большинство теоретиков, занимавшихся научением, следуя за пионерскими усилиями Джона Уотсона (John Watson) и Б. Ф. Скиннера (B. F. Skinner), сосредоточились, в частности, на механизмах поведения, на подкреплении, которые исключали бы человеческое сознание. Поэтому большинство их открытий было связано с изучением поведения животных и более элементарных типов научения.

Однако в последние годы поведенческие исследования все в большей степени обращаются к сложным видам человеческого поведения и реальным жизненным проблемам. Понятия теории научения расширяются и объединяются с идеями и находками в других областях психологии, особенно в когнитивной психологии. В результате все большее внимание уделяется взаимодействию между индивидами и их окружением, а также тому, как развитие когнитивных способностей влияет на обучение и поведение.

Теории социального научения

Альберт Бандура (Albert Bandura, 1986) и другие показали, что большая часть того, что мы знаем и можем делать, усваивается в **ходе научения через наблюдение (observational learning)**. Это означает, что мы наблюдаем за другими людьми, или «моделями», событиями, и научаемся чему-либо без всякого непосредственного вознаграждения или подкрепления. Подобное научение зависит от четырех факторов: внимания, запоминания, воспроизведения и мотивации. Очевидно, что важно обратить внимание и внимательно следить за отличительными особенностями того поведения, модель которого мы видим. Подобное поведение не сможет оказать на нас никакого влияния, если мы не сможем

запомнить или сохранить его другим каким-либо способом после наблюдения. Далее, когда поведение предполагает сложную двигательную активность (например, вождение автомобиля или игра в теннис), наблюдатель также должен совместить физические составляющие действия, что предполагает внимательное самонаблюдение и обратную связь при повторении*. Наконец, чтобы знание превратилось в умение, у нас должна быть мотивация вести себя так, как мы научились. Хотя научение через наблюдение может быть связано с внутренним желанием усвоить наблюдаемое поведение, такое научение часто происходит одновременно с прямым подкреплением и улучшает усвоение. В качестве конкретного примера, опять приведем решение Кена оставить юридическую практику. С точки зрения теории социального научения интересно, что один знакомый Кену юрист оставил практику за год до этого из-за серьезного заболевания, связанного со стрессом. Когда Кен поинтересовался его судьбой, выяснилось, что он не вернулся к юридической практике даже после выздоровления. Вместо этого бывший юрист уехал в Вермонт, где открыл кафе-мороженое. Может быть, эта история послужила примером для Кена.

* О механизме формирования двигательных навыков см. блестящую научно-популярную работу «О ловкости и ее развитии» (М., 1991) советского психофизиолога и физиолога *Н.А. Бернштейна* (1896–1966), основоположника современной биомеханики (в спорте, протезировании, труде, деятельности космонавтов и т.д.) (*Прим. перев.*).

А. Бандура (1973) уделил особое внимание тому, может ли усваиваться агрессивное поведение в процессе научения через наблюдение. В одном исследовании он сравнивал явно агрессивных подростков, нарушавших закон, с хорошо приспособленными подростками. Он обнаружил, что значительную часть поведения первых можно объяснить той атмосферой, которая царит у них дома. В частности, он обнаружил, что отцы агрессивных подростков относились к ним более отчужденно, из-за чего сыновья были менее зависимы от них и проводили с ними меньше времени. Родители агрессивных подростков также гораздо чаще прибегали к жестким, физическим наказаниям, так что сыновьям было легче подражать агрессивному поведению родителей, нежели их чисто словесным призывам к противоположному поведению. Кроме того, эти родители были также склонны побуждать сыновей к агрессивному поведению, например, отстаивать свои права и быть лидерами среди сверстников. В противоположность этому родители лучше адаптированных подростков демонстрировали больше принятия по отношению к сыновьям, объясняли свои просьбы и дисциплинарные требования, реже прибегали к физическим наказаниям. В результате этим подросткам было легче сформировать внутренние средства контроля над агрессивными импульсами, т.е. правильное осознание этих импульсов и чувство вины, что позволяло им удерживать свое агрессивное поведение в рамках закона.

Однако, как обнаружил Бандура, усвоение той или иной поведенческой черты вовсе не означает, что она будет одинаково проявляться во всех ситуациях. Последнее будет в значительной степени зависеть от того, как поведение оценивается или вознаграждается в различных ситуациях. Например, физическая агрессивность может поощряться на занятиях борьбой или боксом, но пресекаться в отношениях с родителями или младшими братьями и сестрами. Вследствие этого реальное поведение можно лучше понять в терминах взаимодействия между усвоенными чертами (или прошлым научением) и настоящей ситуацией. В действительности наше поведение чаще определяется требованиями данной конкретной ситуации, нежели внутренними чертами. Таким образом, один и тот же человек может вести себя агрессивно в спорте, уступчиво – в классе и демократично – со своими друзьями.

Познавательные процессы и поведение

В последние годы психологи начали активно изучать влияние познания на поведение. Сущность **познания (cognition)** связана с процессом переработки информации, который включает ряд функций (избирательное внимание, сбор информации, память и мотивация). Психологи изучают познание как средство понимания этих процессов, выступающих посредниками между стимулами, поступающими из окружающей среды, и ответами индивида. Они считают, что воздействие стимулов зависит не только от их объективных физических характеристик, но и от контекста событий, в частности, от того, как он предъявляется и какой смысл имеет для индивида. Другими словами, многие теоретики научения считают, что поведение формируется под влиянием всего комплекса стимулов, а не только какого-либо одного стимула, действующего в отдельности.

Уолтер Мичел (Walter Mischel, 1986) высказал мнение, что существуют пять основополагающих типов когнитивных переменных, определяющих наш ответ на данный конкретный стимул:

1. *Компетентность* (competencies). Каждый из нас обладает собственным набором способностей и навыков, определяющих возможный ответ на те или иные события. Когда у машины не работает аккумулятор, один человек едет на работу на автобусе, а другой, с иным набором навыков, одалживает «прикуриватель», чтобы завести машину.
2. *Стратегии кодирования* (encoding strategies). Каждый обладает собственными способами восприятия и упорядочения (категоризации) опыта, которые определяют ответы на него. Например, глядя на беспорядок в комнате подростка, одна мать начинает волноваться и раздражаться без всяких результатов. Другая же спокойно переступает через разбросанные вещи, учитывая, что в этом возрасте детей волнуют другие проблемы.
3. *Ожидания* (expectancies). Опыт научения формирует у каждого из нас различные ожидания, помогающие определить нашу реакцию на те или иные события. Один человек покупает лотерейные билеты, надеясь выиграть миллион; другой, думая об огромном числе желающих приобрести подобное состояние, удовлетворяется тем, что покупает билеты лишь изредка или не покупает вовсе.
4. *Личностные ценности* (personal values). Решения и действия также формируются нашим представлением о приоритетах (о том, что мы предпочитаем) и ценностях. Так, когда атмосфера на работе становится непереносимой, один работник увольняется, а другой старается перебороть себя.
5. *Системы саморегуляции* (self-regulatory systems). Мы также формулируем планы, цели и стратегии, влияющие на наши действия. Например, одни люди считают изучение иностранных языков потерей времени, а другие находят это полезным для путешествий или ведения бизнеса.

Признание того факта, что когнитивные переменные опосредуют взаимодействие между поведением и окружающей средой, означает, что мы являемся активными, сложными органами и что наше поведение управляется целым набором факторов. А. Бандура (1986) называет взаимодействие между различными составляющими научения «*взаимным (reciprocal) детерминизмом*». Это означает, что внутренние переменные, воздействия окружающей среды и поведенческие реакции личности действуют как сцепленные друг с другом механизмы. Например, привычки питания (или соответствующее поведение) формируются под влиянием семьи, в которой мы воспитывались (факторы окружения), но на них также оказывает влияние наш собственный опыт питания и вкусовые предпочтения (личностные когнитивные факторы), т.е. эти воздействия пересекаются. Значит, если мы захотим узнать больше о питании (личностный когнитивный фактор), это повлияет на то, какой ресторан мы будем искать (фактор окружения), в свою очередь повлияет на то, как мы сегодня питаемся (или проявляем соответствующее поведение). Такой подход дает нам более полное, реалистическое понимание человеческого существования, чем более ранние теории научения.

Позже Бандура (1997) дополнил свои теоретические представления еще одним очень важным понятием **самоэффективности (self-efficacy)**. Самоэффективность – это вера в нашу собственную способность организовать и осуществить последовательность действий, необходимых для достижения определенного результата. Кен, юрист, о котором мы говорим в этой главе, опять может послужить нам примером. Когда он впервые заговорил с Одрой о переезде в Орегон, то был очень убедителен и верил, что они оба легко справятся с этой переменой в карьере. Он был уверен, что они достаточно умны, чтобы сделать новый бизнес успешным, хотя ни у кого из них не было опыта виноделия. Можно, таким образом, предположить, что Кен в значительной степени самоэффективен.

Вся наша деятельность стимулируется ощущением самоэффективности (Wiedenfeld et al., 1990). Самоэффективность как когнитивный процесс оказывает определенное влияние на наши достижения, физическое и душевное здоровье, карьерный рост и даже поведение в период избирательных кампаний. Самоэффективность будет обсуждаться более подробно в гл. 3, посвященной проблеме мотивации и эмоций.

Критика и оценка

Первое возражение в адрес теории научения, особенно в той ее форме, которая строго придерживается классического принципа оперантного обусловливания*, состоит в том, что она чрезмерно упрощает человеческое поведение. Сводя человеческое поведение к набору измеряемых поведенческих реакций, она представляет человека машинообразным и пассивным, исключая из рассмотрения большую часть того, что делает нас людьми. Однако значительная часть замечаний была снята по мере развития идей социального научения, предполагающих учет познавательных составляющих. Строгие бихевиористы критиковали когнитивных психологов за то, что они

компрометируют эмпирические методы исследования. В ответ когнитивные психологи заявляли, что необходимо проводить различие между экспериментальным бихевиоризмом (который может изучать любое поведение, лишь бы его можно было зарегистрировать) и философским бихевиоризмом, который предполагает автоматический отказ от какого-либо инструментального исследования внутреннего опыта. В дальнейшем, признав сложность познавательной жизни человека и значение его межличностных, жизненных связей, психологи, развивавшие социальную теорию научения, расширили поведенческий подход, больше приняв во внимание реальное богатство человеческой жизни, включая и возможности человеческой свободы.

* Понятие, близкое к идее условного рефлекса. См.: *Краткий психологический словарь* / Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – М., 1985. – С. 217 (*Прим. ред.*).

Одним из главных достижений теории научения было продвижение психологии на пути ее становления как научной дисциплины. Настаивая на применении методов, регистрировавших реальное, действительное поведение, результаты которых можно было бы повторить и проверить, теоретики научения по-новому поставили вопрос достоверности научного исследования человеческого поведения. Терапевты, ориентировавшиеся на этот подход, также создали много эффективных методов лечения, менее длительных и дорогостоящих, чем традиционные методы, такие, например, как последовательная десенсилизация (*desensitization*). Наконец, социальная теория научения напоминает нам о важности ситуационных факторов и того обстоятельства, что поведение обычно является результатом взаимодействия внутренних предрасположенностей и воздействий среды.

Как применить этот подход к себе

Социально-когнитивный подход предполагает, что большая часть наших личностных черт и особенностей поведения приобретает во взаимодействии с окружающей средой, особенно со значимыми в нашей жизни людьми. Но хотя прошлый опыт и влияет на сегодняшнее поведение, он не предопределяет полностью нашу жизнь. Это означает, что сегодняшнее приспособление может быть улучшено с помощью научения и использования тех же механизмов, которые «работают» в детстве или при формировании неадаптивного поведения. Например, человек, пристрастившийся к курению, глядя на родителей или сверстников в подростковом возрасте, таким же образом может избавиться от этой привычки, став взрослым, будучи достаточно мотивированным и ориентируясь на сегодняшние образцы.

В отличие от психодинамического подхода, который утверждает, что мы всегда действуем, исходя из своего «характера», теория научения подчеркивает важность среды и наличной ситуации. Мы часто действуем, исходя из особенностей конкретной ситуации дома или на работе. Поэтому плохо адаптированное поведение часто оказывается связанным не с нашими глубинными психологическими особенностями, а с неподходящими обстоятельствами или неправильным научением. И наоборот, возможность изменения предполагает поиск более положительного или многообещающего окружения, такого, как новая работа или карьера, а также освоение новых навыков. Поэтому, когда мы обсуждаем себя или других людей, не надо спешить с осуждением, лучше принять во внимание обстоятельства, в которых находится человек.

Наилучшее приспособление состоит в максимизации наших умений и навыков, а также в улучшении взаимодействия со средой. Проблемы и конфликты, как внутренние, так и межличностные, надо считать неизбежными. И важно учиться преодолевать их на протяжении всей жизни. Таким образом, изменения личности и поведения не только возможны, но и действительно происходят постоянно, особенно в среде, способствующей развитию. Соответственно, лучше всего смотреть на себя как на активных творцов, обладающих мощной способностью к научению, особенно если мы полностью используем свой разум (или «когнитивные переменные») и постоянно расширяем репертуар навыков решения проблем и упрочения отношений с другими людьми.

Гуманистический подход

Хотя психодинамический и социально-когнитивный подходы различаются во многих отношениях, но в одном они едины – оба предполагают, что человеческое поведение можно разложить на отдельные составляющие. Если говорить точнее, то оба подхода ищут причинно-следственные взаимосвязи в

человеческом поведении, аналогично естественным наукам. Например, если Кен и Одра не ладили с начальством на работе, и представители психодинамического направления и теории научения свели бы проблему к определенным причинным связям, таким, как сексуальные конфликты дома или опыт научения. В противоположность этому представители **гуманистического направления (humanistic perspective)** в психологии утверждают, что за рамками обоих этих подходов остаются самые важные особенности человеческого поведения, такие, как осмысленность и богатство субъективного опыта, его целостность и способность человека выбирать варианты развития и определять самого себя.

В 1950-е и 1960-е годы, когда многие были озабочены угрозой, которую технология представляет для человеческих ценностей, гуманистическая психология получила национальное признание как *третья сила в психологии* (third force in psychology), альтернативная детерминистическим подходам психодинамики и бихевиоризма. Гуманистическая психология представляет собой группу взаимосвязанных теорий и терапевтических практик, подчеркивающих ценность человеческой свободы и личности. Мы познакомим читателя с тремя основными понятиями гуманистической психологии: феноменальное Я, человеческая свобода и самоактуализация.

Феноменальное Я

Понятие «*феномен*» (от лат. явление) означает здесь нечто данное нам в наших ощущениях, или воспринимаемую нами реальность. Карл Роджерс (Carl Rogers, 1980), ведущий представитель гуманистической психологии, подчеркивал, что основой нашего поведения является не столько абсолютная (внешняя) реальность, сколько именно эта «воспринимаемая реальность». По сути человеческое поведение – целенаправленная деятельность организма по удовлетворению его потребностей, переживаемых и воспринимаемых через собственный опыт. Иными словами, то, как мы видим и истолковываем события в нашем окружении, определяет то, как мы на все это реагируем.



Карл Роджерс – основатель гуманистической психологии

Ключевыми понятиями феноменологической теории личности К. Роджерса являются понятия **тенденции организма к актуализации (organismic actualizing tendency)** и **феноменального Я (phenomenal self)**, или Я-концепции. Роджерс предположил существование тенденции к актуализации на биологическом уровне – присущей самому организму человека тенденции к саморазвитию и *самоосуществлению (самоактуализации)*. В ходе самоактуализации организм вовлекается в процесс оценивания (valuing). Опыт, который воспринимается как усиливающий самореализацию, оценивается позитивно, и организм начинает стремиться к нему. Опыт, воспринимаемый как блокирующий самореализацию (противодействующий ей), оценивается негативно, и организм начинает избегать его. Степень доверия человека к процессу оценивания в значительной мере зависит от его представления о собственном Я, особенно от образа Я, основанного на опыте взаимодействия со значимыми другими в детском возрасте. Когда дети начинают осознавать себя, у них автоматически появляется потребность в положительной оценке или принятии их другими. Однако принятие личности ребенка родителями обычно связано с определенными условиями, и ребенок включает эти «*условия ценности*» (conditions of worth) в представление о собственном Я. Затем внешний процесс оценивания начинает конкурировать с

процессом самооценки. Если условия ценности немногочисленны и разумны, Я ребенка включается в разнообразный опыт и вместе с процессом самооценки может независимо судить, что усиливает его развитие, а что – нет. Однако, если условий ценности много и они строго ограничительные, они перечеркивают значительную часть опыта индивида, из-за чего тот начинает воспринимать себя искаженно.

Возникающее напряжение между представлением о своем Я и самооценкой – главный источник нарушений приспособления. Основной проблемой является расхождение между тенденцией организма оценивать опыт, исходя из того, что хорошо или желательно для удовлетворения его основных потребностей и тенденций Я оценивать опыт избирательно, вычеркивая то, что не соответствует требованиям, предъявляемым к ребенку (условиям ценности). В действительности исследования показали, что когда существует значительное расхождение между тем, чем мы хотели бы быть, и тем, что мы реально собой представляем, возникает *депрессия* (Higgins, Bond, Klein & Strauman, 1986).

Кен, например, вырос в убеждении, что для того, чтобы родители относились к нему хорошо и принимали его, он должен быть успешным. В результате прошло много лет, на протяжении которых он отрицал свой гнев в отношении родителей, а также свою потребность расслабиться и быть самим собой. Когда Кен впервые сказал Одре о своем решении оставить юридическую практику и переехать в Орегон, она прежде всего попросила его обратиться к психотерапевту. Кен согласился. Когда в ходе лечения он обнаружил свой подавленный гнев, он сказал: «Из меня вышло *столько боли и гнева, сколько я никогда бы не предполагал*. Я продолжал так чувствовать до тех пор, пока однажды ночью не понял, что я должен был уже давно попытаться найти свое реальное Я». Отрицание Кеном своих мыслей и чувств было столь сильным, что его отчуждение от самого себя препятствовало его развитию. Интересно, что и после того как Кен закончил курс психотерапии, он не отказался от мысли переехать в Орегон и оставить юридическую практику.

Роджерс (1951) разработал терапию, сосредоточенную на личности и предполагающую достижение более гармоничных отношений между Я и внутренне присущей организму тенденцией к самореализации. Этот подход предполагает что терапевт принимает установку **безусловного позитивного принятия (unconditional positive regard)** по отношению к клиенту. С помощью эмфатического (с подчеркнутым соучастием) слушания терапевт помогает ему обнаружить подлинные мысли, чувства и потребности. В обстановке принятия клиент может ослабить действие своих защитных механизмов и исследовать свои мысли и чувства более свободно, приводя, таким образом, свое самовосприятие в большее соответствие с базисной тенденцией самого организма к самореализации (актуализации). В ходе общения с терапевтом клиенты начинают больше доверять собственному опыту, становятся более независимыми (self-directed) и полноценно функционирующими личностями. В контексте детского развития (Harrington, Block и Block, 1987) обнаружено, что дети, выросшие в поддерживающем окружении, более креативны, склонны к творчеству, возможно потому, что они могут более полноценно функционировать в своем окружении. Представления о поддерживающем окружении и психологическом росте будут более подробно рассмотрены в главах об образе Я (self-concept) и терапии.

Человеческая свобода

Еще одна важнейшая особенность гуманистической психологии – это ее настойчивое подчеркивание **человеческой свободы (human freedom)** в противоположность детерминистской точке зрения, преобладающей в большинстве других психологических подходов. Ролло Мэй (Rollo May, 1977) с экзистенциалистской (лат. *existentia* – существование) точки зрения объясняет, что само самосознание делает возможной свободу выбора. Это означает, что благодаря высокому уровню самосознания и способности к символическому мышлению – использованию идей, слов и образов – человек, уже имеет в своем распоряжении способность выходить за пределы слепого послушания импульсам или требованиям среды. Более конкретно человеческая свобода состоит в «способности выдерживать паузу перед лицом различных стимулов и потом всем своим существом утверждать один ответ, а не другой». Неспособность принять эту человеческую свободу приводит, с одной стороны, к отрицанию нашего подлинного Я. Человек переживает что-то вроде духовной смерти, когда жизнь становится бессмысленной, и он замыкается на требованиях общественных установлений, на материальном комфорте или технологическом контроле. С другой стороны, когда мы утверждаем нашу человеческую свободу, мы начинаем жить подлинной жизнью, т.е. жить здесь и сейчас, делая основные выборы в

несовершенном мире, принимая собственное Я как процесс становления и не отказываясь от ответственности за собственную жизнь. Мы не можем обвинять в своих проблемах собственное детство, прошлые несчастья или тяжелые обстоятельства.

Роджерс (1980) добавляет, что свобода, которую мы так высоко ценим, включает некоторое внутреннее качество, существующее внутри нас, независимо от степени тех выраженных вовне выборов, которые мы часто принимаем за свободу. Это внутреннее, субъективное ощущение свободы, благодаря которому каждый из нас понимает: «Я могу жить собственной жизнью, здесь и сейчас, делая собственный выбор». Роджерс пишет: «Мой опыт психотерапевтической практики и работы с группами привел меня к невозможности отрицания реальности и значимости человеческого выбора. Для меня нет никакого сомнения, что человек в определенной степени является архитектором самого себя».

Самоактуализация

Третье основное понятие гуманистической психологии – это понятие **самоактуализации (self-actualization)**, осуществления врожденного потенциала человека. Прежде чем продолжить чтение, вам может быть интересно оценить собственный уровень личностного роста, выполнив тест самоактуализации (илл. 2.3). Этот тест оценивает такие свойства, как автономия и самопринятие, которые тесно связаны с понятием самоактуализации.

Илл. 2.3. Тест самоактуализации

Инструкция: укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, поставив соответствующий балл (цифру) на пустое место в начале каждой строки. Затем посмотрите ключ к тесту в конце главы и определите сумму своих баллов и то, что она означает. Значение баллов:

1 = не согласен

2 = в какой-то степени не согласен

3 = в какой-то степени согласен

4 = согласен

- | | |
|-------|--|
| _____ | 1. Я не стыжусь ни одной из своих эмоций. |
| _____ | 2. Я чувствую, что делаю большую часть из того, чего ожидают от меня другие. |
| _____ | 3. Я считаю, что люди в сущности хорошие и им можно доверять. |
| _____ | 4. Я чувствую, что имею право сердиться на тех, кого люблю. |
| _____ | 5. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю. |
| _____ | 6. Я не признаю собственные слабости. |
| _____ | 7. Я не могу любить людей, если я их не одобряю. |
| _____ | 8. Я опасаясь неудачи. |
| _____ | 9. Я избегаю попыток разбирать и упрощать сложные проблемы. |
| _____ | 10. Важнее быть самим собой, чем быть популярным. |
| _____ | 11. Я не чувствую никакого особого призвания в жизни. |
| _____ | 12. Я могу выражать свои чувства, даже если это может привести к нежелательным последствиям. |
| _____ | 13. Я не чувствую себя обязанным всем помогать. |
| _____ | 14. Я устаю от постоянного опасения сделать что-то неправильно. |
| _____ | 15. Меня любят, потому что я люблю. |

И с т о ч н и к : Jones & R. Crandall. Validation of a Short Index of Self-Actualization, *Personality and Psychological Bulletin*, 12 (1986).

Термин *самоактуализация* часто связывают с именем Абрахама Маслоу (Abraham Maslow), который дал его наиболее полное определение. Маслоу, как и Роджерс, допускал существование тенденции самореализации на биологическом уровне. Соответственно каждый человек обладает внутренне присущей ему потребностью к осуществлению своих возможностей. Однако, по Маслоу, личностный рост возможен только при последовательном удовлетворении иерархически организованных потребностей. Потребности более высокого уровня могут возникнуть и стать реальной мотивирующей силой только в случае, если удовлетворяются базисные потребности индивида. Пока потребности индивида в пище, безопасности и человеческих отношениях остаются неудовлетворенными, его существование определяется в значительной мере этим дефицитом. Но как только базовые потребности оказываются относительно удовлетворенными, индивид начинает осознавать потребность в развитии и потребность в автономии и творчестве. Кену, например, нечего было беспокоиться об удовлетворении

потребностей в пище и безопасности. Он также чувствовал себя принадлежащим к определенному обществу и взаимную близость с Одрой. Однако, когда он осознал, что эти потребности удовлетворены, он почувствовал выраженное стремление, лучше узнать самого себя. Это произошло, когда он понял, насколько несчастливым и неудовлетворенным он чувствовал себя в своей профессии. Кену повезло в этом отношении; в других случаях иногда уходит целая жизнь на то, чтобы осознать потребность в раскрытии собственных возможностей, так что самоактуализация является скорее не готовой достижимой целью, а процессом, растягивающимся на целую жизнь.

Маслоу (1971) утверждал, что некоторые люди достигают более здорового, более хорошего уровня функционирования, чем в среднем. Он назвал их *самоактуализированными личностями* (*self-actualizing people*) и утверждал, что их изучение может помочь нам понять собственные возможности развития. Подобные личности относительно свободны от наиболее часто встречающихся душевных проблем и наиболее полно используют свои силы и таланты. По сравнению со средней личностью самоактуализированные люди имеют некоторые общие особенности, такие, как постоянная свежесть оценки повседневной реальности; большее принятие себя и других; выраженная способность к творчеству, причем не обязательно в искусстве; и высокая сопротивляемость конформности. Если самоактуализация является действительно столь позитивным процессом, мы должны искать собственные способы стать более актуализированными. Вставка 2.3 может подсказать некоторые стратегии для повышения оптимальности своего существования.

Люди, мало знакомые с понятием самоактуализации по Маслоу, часто понимают его неверно. Так, в одном исследовании студентов спрашивали: «Хотели бы вы самоактуализироваться? Почему?» Три четверти студентов ответили утвердительно. Но пояснения обеих групп (студентов, давших ответы «да» и «нет») показали, что широко распространенное понятие актуализации неверно. В некоторых *утвердительных* ответах говорилось, что актуализация принесет им спокойствие духа, поможет достичь контроля над собственными мыслями и даст им власть. Некоторые из ответивших *отрицательно* написали, что самоактуализированным личностям, достигшим всех своих целей, больше не к чему стремиться. Как написал один студент: «Нет, пока рано, но, скорее, перед тем, как я умру. Мне еще очень много надо сделать в жизни прежде, чем я достигну самоактуализации» (Feist, 1985). Однако Маслоу ясно писал, что самоактуализация вовсе не означает совершенства. Самоактуализированные личности продолжают оставаться уязвимыми для жизненных проблем и забот, от которых страдает каждый из нас. Временами такие личности могут быть скучными, надоедливymi или впадать в депрессию. В сущности, самоактуализированные люди очень похожи на всех остальных, разве что они не имеют нераскрытых способностей, что очень характерно для среднего человека.

Главное возражение в адрес Маслоу обычно формулируется следующим образом: «Если каждый из нас обладает врожденной тенденцией к самоактуализации, то почему так мало актуализированных личностей?» Маслоу (1971) размышлял над этим вопросом и дал несколько возможных объяснений. Одна причина, противодействующая развитию, состоит в так называемом *комплексе Ионы**, или боязни стать лучше, чем ты есть. Подобно библейскому Ионе, который пытался избежать своей судьбы, каждый из нас боится успеха, отчасти из-за чересчур захватывающего характера этого опыта, отчасти из-за требований, которые это может нести с собой. Кен, например, был уже близок к пику своей карьеры, однако его мучили опасения, что он не сможет достичь того, чего хочет, и он предпочел бросить все и уехать в Орегон.

* Согласно библейской легенде, Бог велел Ионе идти в город Ниневию, к врагам израильтян, и предупредить их о возможности грозной кары в том случае, если они не покаются. Иона не послушался Бога, сел на корабль, плывущий в другую сторону, попал в морскую бурю, был проглочен китом, провел несколько дней в его чреве и потом все-таки сделал предписанное Богом (*Прим. перев.*).

Во-вторых, наш врожденный запас потребностей развития относительно невелик и неразвит, его, может быть, трудно почувствовать и легко подавить в неблагоприятных обстоятельствах. Многим людям так и не удастся актуализировать себя из-за отсутствия поддерживающих обстоятельств. Однако множество людей раскрывают свои творческие возможности, несмотря на неудачные обстоятельства. Маслоу писал, что это загадка, почему одни и те же влияния раскрывают возможности развития одних людей и задерживают развитие других. В результате он высказал предположение, что само по себе благоприятное окружение недостаточно, чтобы обеспечить развитие. Человек должен иметь сильное желание развиваться, преодолевать апатию и сопротивление развитию.



Абрахам Маслоу – самый горячий пропагандист самоактуализации

Принимая все это во внимание, Маслоу рассматривал личностный рост как постоянную борьбу между силами, способствующими развитию личности, и задерживающими его, такими, например, как боязнь неизведанного. Он полагал, что наше общество задерживает развитие, делая чрезмерный упор на безопасности. Он считал необходимым, минимизировать притягательность безопасности и максимизировать осознание таких опасностей, как скука и застой. Он также считал необходимым подчеркивать притягательность роста, минимизируя его опасности. Маслоу (1968) много раз подчеркивал, что «рост *сам по себе* уже несет в себе вознаграждение и радость, преодолевая, таким образом, большую часть нашего сопротивления самоактуализации».

Вставка 2.3. Советы стремящимся к самоактуализации

1. Полностью живите сегодняшней жизнью, не предаваясь ни воспоминаниям о прошлом, ни беспокойству о будущем.
2. Выбирайте ситуации, которые будут способствовать вашему развитию. Разумный риск лучше, чем привязанность к спокойствию и безопасности.
3. Прислушивайтесь к своим потребностям, реакциям и доверяйте собственному опыту.
4. Будьте честны сами с собою и с другими людьми.
5. Старайтесь делать максимум возможного для достижения реальных целей в повседневной жизни.
6. Будьте настойчивы в выражении своих потребностей, идей и ценностей.
7. Старайтесь понять и почувствовать вдохновение, связанное с теми наиболее выдающимися моментами вашей жизни, когда вы чувствовали себя наиболее близко подошедшими к осуществлению своих возможностей.
8. Будьте открыты новому опыту. Старайтесь понять свои защитные механизмы и отбросить их, чтобы пересмотреть свои ожидания, идеи и ценности.
9. Не оставайтесь равнодушными к заботам и проблемам вокруг себя: самоактуализация является, скорее, побочным продуктом полного развития ваших способностей, нежели результатом эгоцентрического стремления к своему росту.
10. Помните, что самоактуализация – это долговременный процесс, охватывающий жизнь в целом, полностью достичь ее невозможно.

И с т о ч н и к : По Maslow A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: Viking.

Критика и оценка

Чаще всего гуманистический подход обвиняют в ненаучности. Критики утверждают, что большую

часть сведений гуманистические психологи получают из терапевтической практики и исследований, основанных на самоотчетах испытуемых, а это ведет к построениям, не имеющим достаточной научной точности и не дающим исчерпывающего анализа причин поведения. Связанное с этим соображение состоит в том, что феноменологическая точка зрения, подчеркивающая свободу человека, не дает наблюдателю возможность обнаружить причинно-следственную цепочку и провести научный анализ.

На эти тяжелые обвинения гуманистические психологи отвечают, что если сводить научные методы исключительно к методам, заимствованным из естественных наук, ошибка будет не столько в понимании того, что мы исследуем, сколько в самих неверных способах исследования. Виднейшие представители гуманистического подхода, Маслоу и Роджерс, не раз доказывали, что исследование человека и межличностных отношений требует более глубокого и гибкого подхода к пониманию научного метода. Говоря об этом, Роджерс (1985) упомянул, о некоторых последних открытиях в различных областях науки, связанных с более широким ее пониманием, признающим, что нет *единственного* научного метода, который был бы всегда наилучшим. Это не означает, что надо полностью отбросить линейную, причинно-следственную, бихевиористскую модель. Однако ее необходимо рассматривать как метод, подходящий для исследования одних вопросов, но совершенно непригодный для других. Аналогичным образом феноменологический подход получает все большее признание как прекрасный способ исследования, позволяющий иметь дело с живым, действующим, целостным человеческим существом.

Гуманистическая психология внесла огромный вклад в психологические исследования и в жизнь общества в целом, занявшись вопросами, насущными для каждого человека, такими, как свобода личности, автономия, любовь, личностный рост и ценности. Она также привлекла наше внимание к конструктивной стороне психологии. Человек теперь рассматривается не только с точки зрения его уязвимости и неприспособленности, но и в свете его возможностей для здорового развития и самореализации.

Как применить этот подход к себе

Гуманистическая психология побуждает нас рассматривать себя в терминах наших положительных возможностей, или того, чем мы можем стать. Поэтому она больше занимается нашим личностным ростом, развитием, чем просто выживанием. Проблемы и конфликты не являются ни необходимыми, ни неизбежными. Они возникают из-за ограниченного понимания своего Я, неверного выбора или неподдерживающего характера окружения. Следовательно, мы можем улучшить собственную жизнь, изменив то, как мы воспринимаем самих себя и достигнув большего контроля над собственной жизнью. Кроме того, подобные изменения легче происходят, если сама среда способствует развитию, например, когда вы меняете работу или заключаете счастливый брак, а не прибегаете к психотерапии. Приспособление редко понимается в терминах изменения себя на основе согласия с требованиями общества из-за высокой ценности, которая придается человеческой личности. В действительности большая часть плохого приспособления возникает из-за того, что человек живет так, словно у него нет внутренних сил для достижения чего-то лучшего. С точки зрения роджерсовского понятия феноменального Я, мы рискуем стать плохо приспособленными, когда вместо того, чтобы стремиться к большему самопринятию и самоопределению, принимаем ограниченное, полное психологических защит Я в качестве неизбежного состояния существования. С точки зрения понятия Ролло Мэя (R. May) о человеческой свободе, большинство наших трудностей происходит из-за отказа открыто встретить важные выборы в нашей жизни, вынужденного действия в таких ситуациях. А с точки зрения понятия Маслоу о самоактуализации, значительная часть плохого приспособления возникает из-за того, что мы выбираем общепринятые жизненные условия, основанные на безопасности и скуке, вместо того, чтобы сделать выбор, приносящий новизну и ускоряющий развитие.

Наилучшее приспособление достигается, когда человек делает выбор, способствующий развитию, и идет на разумный риск, позволяющий раскрыться его внутренним силам и возможностям. Однако необходимо помнить, что самоактуализация – процесс, длящийся всю жизнь и лишь частично осуществляющийся в жизненном опыте конкретного человека. Это не мешает тому, что большинство переживших это состояние считают опыт развития приносящим удовлетворение уже сам по себе, несмотря на его несовершенство. Например, у самого Маслоу было несчастливое детство; его идеи, связанные с самоактуализацией, не были полностью оценены; он страдал от хронической усталости, которую только на склоне лет удалось связать с гипогликемией (пониженным содержанием глюкозы в

крови). Тем не менее в 56-летнем возрасте Маслоу писал: «Если бы кто-то спросил меня «Счастливы ли вы? я бы ответил «Да. Конечно.» ... Повезло ли мне?... Подарок судьбы? Забрался так высоко, как только человек может забраться? Да!» (G. Leonard, 1991, p. 21). А Кен и Одра? Они переехали в Орегон и были очень счастливы, что изменили свою жизнь.

Обзор главы

Различные подходы к пониманию личности

Психологи подходят к рассмотрению личности, ее приспособления и развития с различных точек зрения, каждая из которых предлагает скорее ряд отдельных объяснений, чем полное представление об истине. Поэтому можно получить более целостное и уравновешенное понимание личности и поведения, если познакомимся с идеями всех четырех подходов.

Биологический подход

Исследования близнецов и других людей показали, что генетические влияния ответственны примерно за 25–50% личностных различий в общей популяции (множестве обследованных людей). Вместе с тем, то, насколько человек развивает свои внутренние силы, возможности, зависит от его взаимодействия со средой. Поэтому можно говорить скорее о природе, раскрывающейся через воспитание, чем о природе в противоположность воспитанию.

Психодинамический подход

Психодинамический подход предполагает, что человек неизбежно оказывается в тисках конфликтов между противоборствующими жизненными силами, такими как бессознательные влечения и защитные механизмы Эго, а также напряженных взаимодействий между индивидом и обществом. Эго представляет собой управляющий центр личности, позволяющий человеку разрешать конфликты между Ид, Супер-эго и обществом. Поскольку Эго, Ид и Супер-эго чаще всего находятся в состоянии конфликта, человек обычно находится под воздействием тревоги, а также снижающих ее защитных механизмов. Личность развивается, проходя ряд стадий. И то, как ребенок справляется с разворачивающимися на этих стадиях конфликтами, оказывает решающее влияние на особенности его личности во взрослом возрасте. Многие последователи Фрейда стали придавать гораздо меньшее значение половому влечению и бессознательной сфере и большее – управляющим функциям Эго и межличностным отношениям. С точки зрения обсуждаемого подхода наилучшее приспособление достигается благодаря умению справляться с внутренними побуждениями и ориентации на реальность.

Социально-когнитивный подход

Теоретики научения стали придавать меньшее значение биологическим основам поведения и, напротив, сосредоточились на том, каким образом поведение усваивается в процессе взаимодействия с окружением. Они утверждают, что большая часть наших личностных особенностей и поведения приобретается в процессе научения через наблюдение, не обязательно предполагающее непосредственное подкрепление. В дальнейшем обнаружение когнитивных переменных, опосредующих взаимодействие между средой и поведением, заставило предположить, что процесс научения направляется более сложными факторами, чем изолированный стимул, как это предполагали родоначальники бихевиоризма. Бандура назвал взаимодействие между различными составляющими обучения – личностно-когнитивными переменными, средой и поведением – взаимным детерминизмом этих составляющих. С точки зрения этого подхода человек обладает огромными способностями к научению и изменению, особенно если он полностью использует разум и максимизирует свои навыки в работе с окружением. Одним из средств достижения роста и изменения является самоэффективность.

Гуманистический подход

Психологи гуманистического направления делают акцент на целостных характеристиках

человеческого существования, таких, как человеческая свобода и самоактуализация. Понятие феноменального Я в теории Роджерса подчеркивает важность воспринимаемой реальности, особенно того, как человек воспринимает и переживает самого себя в своих взаимодействиях с окружением. С точки зрения Мэя, мы начинаем жить по-настоящему лишь в случае, если утверждаем свою подлинную внутреннюю свободу и берем на себя ответственность за собственную жизнь. И Маслоу, и Роджерс утверждали, что все люди обладают внутренней потребностью в осуществлении своих возможностей, но самоактуализация – это, скорее, процесс, длящийся всю жизнь и связанный с приданием ей все большей осмысленности, нежели просто наличие некоторой готовой и достижимой цели.

Интерпретация результатов

Ключ к тесту самоактуализации

Этот тест оценивает четыре стороны самоактуализации: автономность, самопринятие (принятие собственных эмоций), доверие и ответственность в межличностных отношениях.

Чтобы получить общую оценку, ответы на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13 и 14 должны быть преобразованы (4=1, 3=2, 2=3, 1=4). Затем нужно прибавить получившееся число к сумме оценок по другим вопросам. Общая сумма может составить от 15 до 60. Обычно ее средняя величина у студентов колледжа составляет 45, 60.

У женщин оценка, обычно, оказывается немного выше, чем у мужчин. Кроме того, оценка по этому тесту положительно связана с оценками по другим тестам. Высокая оценка по тесту самоактуализации обычно показывает тенденцию жить, скорее настоящим, чем прошлым, испытывая вину или сожаление, или будущим, чрезмерно преувеличивая его цели и опасности. Люди с высокой оценкой также обычно более самостоятельны, экстравертированы и рациональны в своих мыслях и поведении.

Тест для самопроверки

- Какая из перечисленных ниже черт более всего зависит от наследственности?
 - интеллект
 - бережливость
 - импульсивность
 - ппроницательность
- Часть психики по Фрейду, которая действует, основываясь исключительно на принципе удовольствия:
 - Эго
 - Ид
 - Супер-эго
 - Идеальное эго
- По Фрейду, эмоциональный сигнал тревоги, предупреждающий Эго об опасности, – это
 - тревожность
 - Супер-эго
 - Ид
 - подавление
- В отличие от Фрейда Эриксон считал наиболее важным для человека
 - детский опыт
 - психосексуальное развитие
 - психопатологию
 - психосоциальное развитие
- Процесс приобретения новых навыков поведения без всякого непосредственного подкрепления называется
 - самоактуализацией
 - научением, основанном на наблюдении
 - условной реакцией
 - оперантным научением
- Какая из нижеследующих категорий включена в список познавательных (когнитивных) переменных Мичела
 - Я-концепция
 - человеческая свобода
 - фантазия
 - кодирование
- С точки зрения социально-когнитивного подхода, оптимальное приспособление достигается благодаря совершенствованию
 - управления внутренними конфликтами
 - стремления к самоактуализации
 - навыков и умений решения проблем
 - самооценки
- Карл Роджерс утверждал, что человеческое поведение определяется прежде всего
 - воспринимаемой реальностью
 - социальным подкреплением
 - защитными механизмами Эго
 - биологическими влечениями
- С точки зрения Маслоу, самоактуализация
 - редко происходит раньше достижения среднего возраста
 - бывает только у половины населения
 - является процессом, длящимся всю жизнь
 - легко достижима
- Гуманистическая психология рассматривает оптимальное приспособление индивида в связи с процессом

- а. социального научения
- б. самоактуализации

- в. контролирования импульсов
- г. преодоления внутренних конфликтов

Упражнения

1. *На какой стадии развития личности, по Эриксону, вы находитесь?* Напишите примерно страницу о том, насколько хорошо вы справляетесь с задачами, соответствующими данной стадии, в соответствии с теорией Эриксона. Насколько важным, по вашему мнению, является ее решение для человека, находящегося на этой жизненной стадии? Если возможно, опишите, как ваше прошлое развитие влияет на ваш опыт на нынешней стадии развития.
2. *Значимые люди в вашей жизни.* Опишите некоторых, из наиболее важных для вас людей, включая родителей, которые особенно повлияли на ваше прошлое развитие. Какие это люди? Какое влияние они оказали на ваше развитие? В какой степени черты вашей личности являются результатом научения? В какой степени, по-вашему, они определились под влиянием наследственности?
3. *Самоактуализация (самоосуществление).* Перечитайте десять советов Маслоу по поводу более полной актуализации личности. Затем попробуйте применить их к собственным сегодняшним особенностям личности и поведения.
4. *Препятствия личностному росту.* Каждый из четырех описанных в данной главе подходов предлагает свое понимание препятствий личностному росту. Биологический подход напоминает о важности наследственности, например, врожденного темперамента; психодинамический подход подчеркивает значение бессознательных конфликтов и фиксаций; теория социального обучения подчеркивает значение неправильных образцов, среды и плохо приспособленного поведения; а гуманистический подход выделяет значение ограничений Я-концепции и самоактуализации. Напишите примерно по одному абзацу о том, как каждая из этих точек зрения помогает вам понять, какие препятствия мешают вашему личностному развитию.
5. *Человеческая свобода.* Выберите конкретную ситуацию, в которой вы ощутили свою человеческую свободу, столкнувшись с ограничивающими обстоятельствами. Затем напишите примерно страницу об этом опыте. В какой степени вы согласны или не согласны со взглядом, выраженным Мэем и Роджерсом, а именно, что мы обладаем внутренней свободой выбора, существенно превышающей возможности, доступные нам в нашем внешнем окружении?
6. *Какой из основных подходов в наибольшей степени отражает ваши собственные взгляды?* Выберите один из четырех подходов, в наибольшей степени совпадающий с вашими собственными представлениями о приспособлении и развитии. Затем объясните примерно на одной странице, почему вы предпочитаете именно данный подход. В какой степени вы готовы принять точку зрения, отличающуюся от вашей собственной? Согласны ли вы с тем, что ни один из подходов не отражает истину в целом?

Вопросы для самопознания

1. Можете ли вы обнаружить личностные характеристики, которые передаются у представителей вашего семейного древа?
2. Согласны ли вы с мыслью Фрейда о том, что личность подобна айсбергу, у которого только надводная часть – нечто, что может быть осознано?
3. Испытываете ли вы иногда амбивалентные чувства – одновременное стремление к двум противоположным вещам?
4. Согласны ли вы, что значительную часть непоследовательности в человеческом поведении можно объяснить ситуационными факторами?
5. Как вы понимаете подход, который психологи называют когнитивным?
6. Как бы вы могли объяснить различие между теорией социального научения Бандуры и гуманистическим подходом Роджерса?
7. Согласны ли вы с убежденностью Роджерса в том, что каждый из нас обладает большим потенциалом для самопонимания и развития?
8. Согласны ли вы с тем, что самоактуализация – это всегда скорее «процесс», чем достигнутое состояние?
9. Почему, по вашему мнению, людям не удается стать более самоактуализированными?

10. Согласны ли вы с тем, что ни один из психологических подходов не обладает монополией на истинность?

Для углубленного изучения

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman. Основные идеи и применения теории самоэффективности в изложении ведущего специалиста в данной области.
- Freud, S. (1965). *New introductory lectures on psychoanalysis* (J. Strachey, Trans. & Ed.). New York: W. W. Norton. Ясное изложение основных представлений Фрейда о личности и психотерапии.
- Nagary, K., & Donahue, E. (1994). *Who do you think you are?* San Francisco: Harper. Книга, помогающая понять вашу личность и влияющие на нее факторы.
- Hetherington T.F., & Weinberger. J.L. (1994). *Can personality change?* Washington, DC: American Psychological Association. Научное обсуждение проблемы стабильности личности на протяжении жизни или ее изменения в ходе жизненного опыта.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. Роджерс описывает собственное личностное развитие и основные идеи, связанные с его центрированным на личности подходом к терапии и жизни.

Вебсайты и Интернет

<http://www.hgmp.mrc.ac.uk/>: Веб-сайт проекты «Геном человека», цель которого – описать все гены человеческих хромосом.

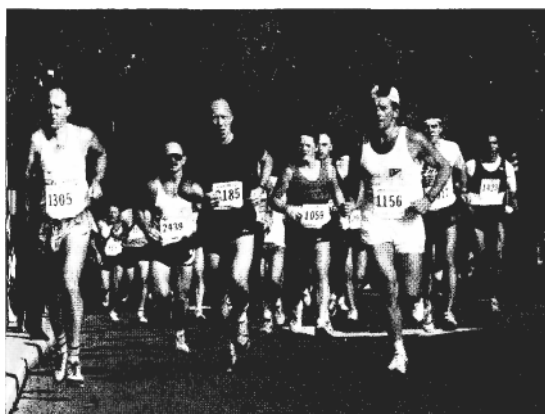
<http://parenttime.com>: Совершенно новый сайт для родителей, нуждающихся в консультации специалистов по воспитанию детей. Используются советы доктора Б. Спока.

<http://uww.cs.washington.edu/homes/raj/dream.html>: Сайт для тех, кто хочет понять свои сны или почитать о снах других людей.

<http://plaza.interport.net/nypsan/freudairc.html>: В этом сайте есть ответы на ваши возможные вопросы.

<http://mny.2h.com/Tests/personality.phtml>: Здесь вы найдете тесты на самопознание, с которыми можно поработать в режиме диалога.

ГЛАВА 3. МОТИВАЦИЯ И ЭМОЦИИ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Описать иерархию потребностей по Маслоу.
2. Описать различные проявления сенсорного голода.
3. Перечислить факторы, влияющие на мотивацию достижения.
4. Раскрыть важность целеполагания для мотивации личности.
5. Указать четыре компонента эмоций.
6. Объяснить сущность когнитивной теории эмоций.
7. Перечислить четыре компонента Я-сообщения.
8. Описать способы управления непродуктивными эмоциями.

9. Обсудить некоторые факторы, связанные и не связанные с переживанием счастья.

Вэйзи был одним из тех студентов, которых трудно забыть. Приятный и стройный молодой человек, он сидел в аудитории в задних рядах, ближе к двери. Он держался дружелюбно, просто и стремился к знаниям. Когда он был на занятии, то всегда высказывался, но ходил на занятия нерегулярно. В день первого экзамена осенью он позвонил профессору Голд и сказал, что слишком болен, чтобы прийти на экзамен. Профессор согласилась подготовить для него специальный тест. Но то же самое произошло и в день второго экзамена и в день сдачи итоговой письменной работы. Перед третьим тестом профессор Голд сама спросила, сможет ли Вэйзи присутствовать на экзамене в назначенное время. Вэйзи сказал, что скорее всего да, но в назначенный день не появился. В конце концов, профессор вызвала Вэйзи в свой кабинет, чтобы выяснить, почему он пропускает занятия и итоговые испытания.

Понятие мотивации

У многих из нас Вэйзи может вызвать симпатию. Иногда мы работаем, засучив рукава, особенно, если выполняемое дело приближает нас к желанной цели, например, получению аттестата или диплома. Однако в другое время мы можем быть слабо или вовсе не мотивированы к тому, чем, как предполагается, должны заниматься. Мы откладываем дела, ищем оправданий себе и теряем драгоценное время. Нет ничего удивительного, что родители, учителя и различного рода управленцы хотели бы научиться тому, как мотивировать людей.

По сути своей **мотивация (motivation)** (от глагола to move – двигать) *заряжает энергией и направляет, побуждает* наши усилия на достижение некоторой осмысленной цели. На мотивацию влияют самые разные факторы, одни совершенно очевидные, другие – менее заметные. Мы начнем с обсуждения широко известной теории мотивации Абрахама Маслоу. Затем обратимся к некоторым базисным **потребностям (needs)**, таким, например, как голод. В следующих разделах мы рассмотрим базисные **мотивы (motives)**, формирующиеся главным образом под воздействием научения и среды, например, мотивация достижения. Закончим главу рассмотрением личностной мотивации.

Большинство психологов считают, что эмоции и мотивация тесно связаны. Когда мы счастливы, мы очень хотим и дальше оставаться счастливыми. Когда мы печальны, мы хотим перестать испытывать печаль как можно скорее. В последующих разделах главы мы обратим внимание на эмоции – что это такое, как они выражаются вербально (в речи) и невербально. Затем мы обратимся к особым эмоциям, которые связаны с трудностями приспособления, таким, как тревожность, гнев и ревность. Чтобы закончить на восходящей ноте, мы завершим главу сведениями о счастье.

Иерархия потребностей

Наше понимание мотивации можно улучшить, обратившись к модели роста потребностей Маслоу (А. Maslow), или к понятию **иерархии потребностей (hierarchy of needs)**. Маслоу (1970) высказал мысль, что потребности и мотивы образуют иерархию, в основании которой лежат потребности, наиболее важные для выживания. Более высокие потребности начинают переживаться только по мере того, как более базисные потребности оказываются относительно удовлетворенными. Маслоу описывает пять уровней потребностей, выстроенных следующим образом: (1) *физиологические потребности* включают потребность в пище, сне и сексуальном удовлетворении; (2) *потребность в безопасности* включает потребность в защите от телесных повреждений и безопасности, а также потребность в порядке и стабильности; (3) *потребность в любви и принадлежности* кому-либо включает потребность в принятии нас другими, в привязанности и в одобрении; (4) *потребность в уважении* связана с потребностью в самоуважении и чувством достижения; (5) *потребность в самоактуализации* включает различного рода потребности, например потребность в автономии, уникальности, ярком переживании жизни, красоте и справедливости. Иерархия потребностей по Маслоу представлена илл. 3.1. Обратите внимание на то, что вершина пирамиды гораздо уже основания, это означает, что удовлетворения высших потребностей достигает лишь небольшое количество индивидов.

Маслоу утверждал, что неудовлетворенность потребностей низшего уровня оказывает наиболее сильное влияние, захватывая наше внимание и силы. Но как только данный уровень потребностей удовлетворен, человека начинают мотивировать неудовлетворенные потребности ближайшего более высокого уровня. Таким образом, как только мы удовлетворяем потребность в пище и крове, нас начинают беспокоить такие вещи, как стабильная работа. В то же время Маслоу подчеркивал, что наши

потребности могут быть удовлетворены только относительно. Однажды он подсчитал, что человек в среднем удовлетворяет свои физиологические потребности на 85%, потребность в безопасности – на 70%, потребность в любви – на 50%, потребность в уважении – на 40% и только на 10% – потребность в личностном развитии.

Важным допущением модели Маслоу является то, что мы не можем удовлетвориться достижением стабильного, гармоничного состояния. Поскольку как только мы достигаем относительного удовлетворения, биологического или психологического, мы начинаем испытывать все большую неудовлетворенность потребностей в личностном росте. Эта теория помогает понять, почему успешные люди редко «почуют на лаврах». Они постоянно стремятся к достижению чего-то лучшего. Аналогично люди, счастливые на пенсии, редко сидят сложа руки; скорее, они развивают новые интересы и углубляют свои отношения с другими людьми. Получается, что мы чувствуем себя счастливее, когда развиваемся как личности и актуализируем собственное Я.



Илл. 3.1. Иерархия потребностей по Маслоу

Потребности выстроены иерархически в зависимости от того, насколько важно их значение для выживания. Потребности более высокого уровня выявляются только по мере того, как оказываются относительно удовлетворенными более базисные потребности.

И с т о ч н и к : Диаграмма «Иерархия потребностей» из книги *Motivation and Personality*, 3rd ed. By Abraham H. Maslow. ©1954, 1987 by Harper & Row, Publishers, Inc. © 1970 by Abraham H. Maslow.

Индивидуальные различия

Хотя каждый из нас нуждается в удовлетворении биологических потребностей в пище и сне, а также в достижении более высоких целей типа успехов в работе, относительная сила этих потребностей различается у разных людей. Соответственно необходимо представлять иерархию мотивов не только в их общем виде, по Маслоу, но и с точки зрения *индивидуальной личностной иерархии*. Какие мотивы будут находиться на вершине пирамиды у данного человека, будет зависеть от таких факторов, как врожденная предрасположенность, культурный уровень, личностные ценности, половые роли и прошлый опыт. Например, первенцы в семье обычно имеют более сильную мотивацию достижения, чем их братья и сестры, возможно в силу большего внимания, которое родители уделяли им в детстве. В противоположность этому, люди, лишённые любви и привязанности в детском возрасте, могут испытывать большую потребность в одобрении, чем в достижениях.

Кроме того, наши побуждения (мотивы) изменяются со временем в зависимости от **мотивационных мишеней (motive targets)** вокруг нас – людей, на которых направлены наши мотивы. Например, на работе у вас может быть сильная мотивация к соперничеству с коллегами. В часы досуга вас может больше заботить принятие со стороны друзей. Дома вы можете ощущать потребность в близости и

сексуальных отношениях с подругой или женой. В результате наши мотивы постоянно меняются в течение дня по мере того, как мы переходим из одной ситуации в другую. Более того, мотивы человека имеют тенденцию меняться на протяжении жизненного цикла, главным образом, в связи с изменением жизненного опыта и личностным ростом. В результате мы можем вкладывать большую или меньшую часть самих себя в одну и ту же работу или семейные отношения по мере нашего взросления.

Базисные потребности

Подобно другим живым организмам и вы и Вэйзи должны есть, пить и избегать боли для того, чтобы выжить. Хотя сексуальные отношения не необходимы для нашего личного выживания, они необходимы для выживания вида в целом. Такие потребности, хотя и видоизменяющиеся в различной степени под влиянием научения, имеют явно выраженное биологическое основание. В силу этого они получили название **базисных потребностей (basic needs), первичных влечений (primary drives) или мотивов, связанных с выживанием (survival motives).**

Для примера обсудим здесь две базисные потребности, такие, как голод и жажда. Если вы провели без пищи или воды полдня, вы почувствовали голод или жажду – правильно? Если лишить вас еды на более длительное время, то эффект будет более заметен. Люди, лишенные пищи на длительный период, становятся менее эффективными в своем мышлении и поведении. Они становятся апатичными, раздражительными и депрессивными. Мечты о еде заполняют их деятельность в течение дня и их сновидения. К счастью, большинство из нас никогда не испытывали этого крайнего состояния, но мы ясно представляем себе, насколько важна для нас еда. Вода играет еще более важную роль для выживания. Можно продержаться несколько недель при минимальном питании, но без воды – лишь несколько дней.

Наше пищевое и питьевое поведение контролируются частью мозга, которая называется **гипоталамусом (hypothalamus)**. На пищевое поведение также оказывают влияние разнообразные факторы научения и среды. Действительно, некоторые люди приучаются много есть, плохо контролируя себя, и им трудно соблюдать какую-либо диету. Попробуйте выполнить тест (илл. 3.2), чтобы определить, насколько вы умеете поддерживать свой вес. Наиболее важные ключевые признаки, «запускающие» пищевое поведение, формирующиеся в процессе научения, – это запах, внешний вид и вкус пищи. Необходимо также учитывать влияние эмоционального стресса и самоконтроль (над пищевым поведением). Культура также оказывает значительное влияние на различия в пищевом поведении. Так, например, большинство американцев предпочитают белые яйца коричневым; коричневые кажутся грязными. Русские же не имеют таких предпочтений и охотно едят коричневые яйца; большинство съедаемых ими яиц имеют коричневую скорлупу*.

* Не стоит забывать, что книга написана американцами, по-видимому, не имеющими собственного опыта жизни в России (Прим. перев.).

Существуют и другие базисные потребности, такие, как потребности в сне, чистом воздухе и сексуальных отношениях. Некоторые из этих мотивов будут рассмотрены в дальнейших главах. А теперь мы перейдем к мотивам другого типа, более близким к вершине иерархии Маслоу.

Илл. 3.2. Известно ли вам, как контролировать собственный вес?

Определите, истинно или ложно каждое из предложенных утверждений. Затем сверьте свои ответы с верными и прочитайте объяснения в конце главы.

верно	неверно	
_____	_____	1. 10-минутная прогулка на свежем воздухе не только сжигает калории, но и придает энергию.
_____	_____	2. Большинство полных людей, которым удается похудеть, снова набирают вес в течение трех лет.
_____	_____	3. Люди, контур тела которых похож на грушу (широкий таз и бедра), меньше подвержены риску сердечных заболеваний, диабета и желчнокаменной болезни, чем люди, формой тела похожие на яблоко (выступающий живот).
_____	_____	4. Когда мы излишне полны, для поддержания веса нужно меньше пищи, чем мы съедали, набирая его.
_____	_____	5. Есть всего один раз в день и поститься все остальное время – замечательный способ похудеть.

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | 6. Калории сжигаются быстрее, если физические упражнения делаются в течение трех часов после еды. |
| _____ | _____ | 7. Болезненные ощущения от голода в желудке усиливаются в течение трех-четырех дней после последней еды, а потом постепенно ослабевают. |
| _____ | _____ | 8. Регулярные физические упражнения в момент своего выполнения сжигают калории, но не влияют на общий обмен веществ. |
| _____ | _____ | 9. Наиболее полные люди недостаточно контролируют свои желания или обращаются к еде как заменителю других удовольствий. |
| _____ | _____ | 10. Основной способ похудения состоит в том, чтобы сжигать больше калорий, чем потреблять. |

Психосоциальные мотивы

Психосоциальные мотивы (psychosocial motives) меньше связаны с нашим физическим выживанием и больше — с чувством благополучия и психологической компетентности во взаимодействии с окружением. Некоторые мотивы, например потребность в новых стимулах, исследовательской деятельности и любопытство, по всей видимости, являются в значительной мере врожденными, их иногда называют **потребностями в новой стимуляции (stimulus needs)**. Другие, например, потребность в достижениях, оказываются под более сильным воздействием психологических, культурных и социальных влияний. Из-за сложности человеческого поведения невозможно составить единый исчерпывающий список психологических и социальных потребностей. Некоторые из этих мотивов будут рассмотрены в последующих главах, например сексуальные мотивы, потребность в переживании чувства сопричастности, а также потребность в личностной свободе и контроле. Здесь же мы проанализируем два психосоциальные мотива, а именно: потребность в новых стимулах и потребность в достижении.

Стимуляция (stimulation). Нам необходимы как сенсорные (связанные с работой органов чувств), так и социальные стимулы. Люди, лишенные этих двух видов стимуляции, например узники одиночных камер и испытуемые в экспериментах по сенсорной депривации (*лат. deprivatio* – лишение, потеря), обнаруживают явные признаки стресса, включая нарушения восприятия. Люди видят и слышат странные вещи; у них появляются галлюцинации, обманы зрения и страх потерять рассудок. Аналогичные реакции, хотя и в менее сильной степени, наблюдаются у военных, в одиночку находящихся на отдаленных постах. Большинство из нас редко оказываются в обстановке, когда мы страдаем от крайней сенсорной или социальной изоляции. Но даже если вы всего лишь несколько часов прозанимались в одиночестве, у вас может появиться потребность послушать радио, позвонить кому-нибудь по телефону или поговорить с соседом по комнате, главным образом, ради получения новых стимулов.



Некоторые люди ищут опасности

Возможно, вы замечали, что некоторые люди испытывают сильную потребность в получении нового опыта и встречах с новыми людьми. Другие предпочитают более спокойные виды деятельности, например, чтение или собирание марок. Марвин Цукерман (Marvin Zuckerman, 1990) связывает подобные различия в человеческом поведении с различной силой **потребности в новых ощущениях (sensation-seeking motive)**. Цукерман считает, что потребность в новых ощущениях может быть

частично связана с биологическими факторами, такими, как стимуляция мозга или секреция гормонов, поскольку каждый человек нуждается в своем оптимальном уровне активации. Когда человек попадает в ситуацию, предполагающую уровень активации значительно меньше или больше оптимального, он начинает чувствовать неудобство. Если стимуляции недостаточно, он ищет возможность ее увеличить; если слишком много, – уменьшить. Отчасти из-за своего биологического основания, потребность в новых ощущениях наиболее сильно проявляется в молодости и несколько уменьшается с возрастом. Если вы хотите определить свой уровень этой потребности, то можно воспользоваться шкалой потребности в стимуляции Цукермана, представленной в илл. 3.3.

Илл. 3.3. Шкала поиска новых ощущений

Исходя из того, что вы любите или не любите, что вам нравится или не нравится, выберите одно из утверждений в каждом пункте и обведите А или В.

1. А. Я предпочел бы работу, где надо много путешествовать.
В. Я предпочел бы работу на одном месте.
2. А. Я чувствую себя бодрее в свежий, холодный день.
В. Когда холодно, я хочу как можно скорее добраться домой.
3. А. Мне становится скучно, когда я вижу все те же знакомые лица.
В. Я чувствую себя уютно со старыми друзьями.
4. А. Я хотел бы жить в идеальном обществе, в котором все находятся в безопасности, здоровы и счастливы.
В. Я предпочел бы жить в наши смутные времена.
5. А. Иногда я люблю заняться чем-то опасным.
В. Чувствительные люди избегают деятельности, связанной с опасностью.
6. А. Я не хотел бы, чтобы меня гипнотизировали.
В. Я хотел бы попробовать на себе, что такое гипноз.
7. А. Самая важная жизненная задача состоит в том, чтобы прожить жизнь как можно полнее и испытать как можно больше.
В. Важнейшая цель жизни состоит в обретении мира и счастья.
8. А. Я хотел бы попробовать прыгнуть с парашютом.
В. Я совсем не хочу пробовать прыгать с самолета, будь то с парашютом или без.
9. А. Я вхожу в холодную воду постепенно, давая себе время привыкнуть.
В. Я люблю прыгать или нырять прямо в море или в холодный бассейн.
10. А. Отправляясь в отпуск, я предпочитаю комфортабельную комнату и кровать.
В. Отправляясь в отпуск, я предпочитаю сменить обычную обстановку на кемпинг или ночевку в палатке.
11. А. Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они несколько нестабильны.
В. Я предпочитаю людей спокойных и уравновешенных.
12. А. Хорошая живопись должна шокировать или давать встряску.
В. Хорошая живопись должна создавать ощущение покоя и безопасности.
13. А. Людьми, мчащимися на мотоциклах, по-видимому, владеет бессознательная потребность причинить себе боль.
В. Я хотел бы промчаться на мотоцикле.

Завершив работу, обратитесь к ключам в конце главы для определения своей оценки по данному тесту и ее значения.

И с т о ч н и к : M. Zuckerman, The Search for High Sensation, *Psychology Today* (February, 1978).

Поведение, связанное с потребностью в новых ощущениях, может иметь различное выражение.

1. *Поиск приключений и опасности.* Виды спорта, связанные с риском, гонки и проявления физической силы.
2. *Поиск нового опыта.* Наркотики, романы, нонконформное (не согласующееся с принятыми нормами) поведение.
3. *Раскрепощение.* Экстравертированный (направленный вовне) поиск ощущений.
4. *Чувствительность к скуке.* Плохая переносимость постоянных и повторяющихся видов деятельности.

Риск, бравада и поиск необычных ощущений занимают видное место в американской культуре. Однако в склонности к риску и потребности в новых ощущениях существуют значительные индивидуальные различия. При этом, хотя потребность в таких ощущениях испытывают и женщины, и мужчины, исследования показали, что обычно мужчины набирают более высокие баллы по шкале

Цукермана (Wills, Vasago & McNamara, 1994) и они же более склонны к скуке (в части поиска новых впечатлений), чем женщины (Vodanovich & Kass, 1990). Позднейшие исследования также показали уменьшение склонности чувствовать скуку с возрастом.

Различия в потребности в новых стимулах могут влиять на наши взаимоотношения с другими людьми. Человек со слабой потребностью может считать человека с сильной потребностью безрассудным и желающим всеми способами привлечь к себе внимание. Наоборот, человек с сильной потребностью в новых ощущениях может считать человека со слабой потребностью робким и скучным. Подобные различия влияют на выбор друзей и брачного спутника, каждый тип стремится выбрать сходного по типу супруга. В действительности совпадение по этой черте кажется важным показателем возможности взаимного приспособления в браке. Пары, в которых один супруг имеет очень высокий показатель по данной шкале, а другой – очень низкий, являются потенциально *дисгармоничными* (Farley, 1986).

Достижения (achievement). Возможно, вы уже замечали, насколько ваши друзья различаются по своей потребности в достижениях. Одни любят все новое. Не важно, с какой задачей они сталкиваются, они всегда стараются сделать ее лучше всех. Другим достаточно просто сделать работу и покончить с ней. В том случае, который описывался в самом начале главы, у Вэйзи была сильная потребность в успехе, но что-то все время мешало ему осуществить это желание.

Мотивация достижения (achievement motivation) – это желание выполнить что-то или овладеть чем-либо сложным или новым как можно более успешно. В действительности мотивация к достижениям возникает из сложного сочетания факторов. Два из них – **стремление к успеху (desire for success)**, или желание быть успешным, и противоположный – **боязнь неудачи (fear of failure)**, опасение быть униженным неудачей. У каждого из нас эти две тенденции представлены в разных пропорциях в зависимости от личностных особенностей и прошлого опыта. В результате люди значительно различаются по тому, задачи какой трудности они выбирают. Например, человек с сильным стремлением к успеху и слабой боязнью неудачи более склонен выбирать умеренно сложные, но реалистические задачи, максимизируя, таким образом, шансы на успех. Другой человек с сильным стремлением к успеху, но и с сильной боязнью неудачи, поставит перед собой более простые цели и возможно проявит большую тревожность в отношении их достижения.

Хотя наша потребность в достижениях остается достаточно постоянной с течением времени, она все же может меняться в связи с некоторыми факторами. Один из наиболее важных из них – *самоэффективность* (self-efficacy). В книге, посвященной этому вопросу, Альберт Бандура (1997) определяет самоэффективность как веру в собственную способность организовывать и исполнять последовательность действий, необходимых для достижения поставленной цели. Самоэффективность влияет на наше интеллектуальное здоровье, физическую подготовку и карьеру. Например, спортсмены должны приобрести определенные навыки, выиграть в сложных отборочных соревнованиях и затем совершенствовать их в каждой игре. Успешность работы зависит от чувства владения собой или самоэффективности.

«Я могу сделать это» – вот, что говорит успешный человек. Но откуда возникает подобное чувство? Бандура считает, что опыт успеха приобретается в семье. Самые маленькие дети пытаются побудить взрослых сделать то, чего они не способны достичь самостоятельно. Родители должны поддерживать поведение детей и создавать возможности для эффективного действия с помощью разнообразного предметного окружения, свободы исследования и опыта усвоения различных навыков. Таким образом, дети приобретают здоровые навыки самооценки. В результате, когда они попадают в школьное окружение, самоэффективность продолжает совершенствоваться, если создается аналогичный тип окружения. Мы еще вернемся к понятию самоэффективности в некоторых других разделах этой книги. В илл. 3.4 вы найдете тест, который поможет вам определить свою самоэффективность.

Информация о самоэффективности, вероятно, истинна для большинства белых американцев. В других культурах саморазвитие, достижение поставленных целей и соревнование не всегда рассматриваются как нечто положительное. Действительно, другим фактором, влияющим на достижения, является преобладающее окружение и разделяемые им социальные ценности. Например, Стил (Steele, 1992) утверждает, что больше половины чернокожих американцев, учащихся колледжей, не получают дипломов из-за расовых притеснений в студенческих городках. Лишь очень немногие не получают дипломов из-за отсутствия способностей. Чернокожих и их достижения недооценивают в школах и в обществе в целом. Если притеснения незначительны, чернокожие американцы отказываются отождествлять себя со школой; то есть, чтобы поддержать свое самоуважение в ситуации, когда их

достижения не принимаются во внимание, дети решают, что им «не нравится» школа.

В коллективистских (по сравнению с индивидуалистическими) обществах, где общее благо ставится выше личной выгоды, мотивация к достижениям приобретает иную форму. Положительные чувства относительно собственного Я вызывает выполнение задач, предполагающих взаимозависимость со значимыми другими (Markus & Kitayama, 1991). Например, исследование японских юношей показало, что самопродвижение в коллективистском японском обществе рассматривается достаточно негативно даже детьми. В экспериментальном задании один из двух равных по своим физическим возможностям мальчиков был представлен как скромный, в то время как другой – как самовыдвиженец, выскочка. Более скромный был воспринят как более развитый, чем самовыдвиженец.

Илл. 3.4. Шкала самоэффективности

1.	Когда я что-то планирую, я уверен(а), что сумею воплотить эти планы в жизнь.	Да/Нет
2.	Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу заставить себя засесть за работу, когда это можно было бы сделать.	Да/Нет
3.	Если мне не удастся сделать какую-то работу сразу, то я пробую до тех пор, пока смогу.	Да/Нет
4.	Когда я ставлю перед собой важные цели, то редко их достигаю.	Да/Нет
5.	Прежде, чем сделать дело, я пытаюсь отказаться от него.	Да/Нет
6.	Я предпочитаю избегать трудностей.	Да/Нет
7.	Когда что-то выглядит слишком сложным, я даже не хочу утомлять себя попытками.	Да/Нет
8.	Когда мне надо сделать что-то неприятное, я делаю, не прерываясь, пока не закончу.	Да/Нет
9.	Когда я решил(а) сделать что-либо, я прямо иду к поставленной цели.	Да/Нет
10.	Когда я пытаюсь научиться чему-то новому, я быстро бросаю дело, если начало оказывается неудачным.	Да/Нет
11.	Когда возникают неожиданные проблемы, мне не всегда удается с ними справиться.	Да/Нет
12.	Я избегаю пытаться научиться чему-то новому, если это выглядит слишком сложным для меня.	Да/Нет
13.	Неудача только заставляет меня удвоить усилия.	Да/Нет
14.	Я чувствую себя неуверенно, когда думаю о своей способности справляться с трудностями.	Да/Нет
15.	Я надеюсь только на самого(у) себя.	Да/Нет
16.	Я легко откладываю дела.	Да/Нет
17.	Я не кажусь способным(ой) справиться с большинством проблем, встречающихся на жизненном пути.	Да/Нет
18.	Мне трудно приобретать новых друзей.	Да/Нет
19.	Если я вижу кого-то, кого хотел(а) встретить, я иду прямо к этому человеку, не дожидаясь пока он подойдет ко мне.	Да/Нет
20.	Если я встречаю кого-то, кто меня интересуется, но с кем трудно подружиться, я быстро оставляю всякие попытки.	Да/Нет
21.	Если я уже пытаюсь подружиться с кем-то, кто вначале заинтересовал меня, мне трудно отказаться от этих попыток.	Да/Нет
22.	Мне трудно управлять собой в больших компаниях.	Да/Нет
23.	Я приобрел(а) друзей благодаря своей способности заводить их.	Да/Нет

Воспроизводится с разрешения авторов и издателей: Sherer M.T., Maddux J.E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B. & Rogers R. W. The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 1982, 51, 663–671. © *Psychological Reports*, 1982.

Личностная мотивация

Секрет активности и мотивированности состоит в том, чтобы самостоятельно ставить цели и прилагать все усилия для их достижения. В определенном смысле постановка целей происходит совершенно естественным образом, так как мы полностью ориентированы на будущее. Мы больше озабочены сегодняшними и завтрашними событиями, чем вчерашними. Однако постановка личностных целей и задач требует определенного размышления и душевных поисков, поэтому многие люди ленятся делать это. Однако риск, связанный с тем, что человек не делает этого, может дорого стоить ему, приводя к значительным тратам времени и сил.

Существует несколько видов личностных целей:

- *Долговременные* цели связаны с тем, какую жизнь вы хотели бы прожить и соответственно как

вы определяете свою карьеру, брак и стиль жизни. Вы поступите мудро, если будете формулировать эти цели достаточно широко и гибко, особенно в годы учебы.

- *На средний период времени.* Эти цели охватывают ближайшие пять лет и включают то, какое образование вы хотите получить, или следующий шаг в вашей карьере или семейной жизни. Эти цели легче контролировать, вы можете судить, как быстро вы продвигаетесь к их достижению, и соответственно изменять их.
- *Краткосрочные* относятся к ближайшим нескольким месяцам или году жизни. Вы можете ставить эти цели совершенно реалистически и должны приложить все усилия для их достижения.
- *Мини-цели* ставятся на срок от одного дня до месяца. Их достижение легко контролировать, поэтому они должны быть конкретными.
- *Микроцели* ставятся на срок от 15 минут до нескольких часов. По сути это единственные цели, которые вы полностью и непосредственно контролируете.

Как вы можете видеть, чем короче промежутки времени, связанный с достижением какой-либо цели, тем легче ее контролировать. Конечно, вы можете достичь средне- и долгосрочных целей только путем осуществления скромных краткосрочных целей. Очень часто люди совершают ошибку, ставя перед собой грандиозные цели и потом быстро разочаровываясь, поскольку продвижение к ним идет очень медленно. Гораздо лучше ставить перед собой желанные, но реалистические цели; затем сосредоточиться на достижении повседневных целей, которые сделают более возможным приближение к вашей «мечте». Помните также, что как только вы достигли поставленной цели, важно ставить перед собой новые.

Некоторые люди могли бы испытывать меньший стресс в своем повседневном существовании, если бы ставили перед собой менее значительные, но более простые задачи. В интересной вставке 3.1 о «Повседневных радостях» обсуждается вопрос о том, как стать более удовлетворенным своей жизнью, просто получая большое удовольствие от мелких радостей повседневного существования.

Вставка 3.1. Повседневные радости

Поиск удовольствия является одним из базисных мотивов. Не случайно у животных и человека в мозгу есть несколько «центров удовольствия». У животных удовольствие может быть связано с едой, утолением жажды и сексом – видами деятельности, важными для выживания. Эволюция человека связала эти центры с удовольствием от таких видов деятельности, которые способствуют нашему здоровью и благополучию – сон, физические упражнения, осмысленный труд, игра и дружеское общение. Таким образом, удовольствие, получаемое от пищи, сексуальных отношений или сна, доставляет нам двойную радость, принося непосредственное удовлетворение и улучшая наше здоровье.

Пробуждение после освежающего сна само по себе является приятным ощущением. Бодрящий душ и чашка горячего кофе помогают нам начать день. Для некоторых хорошей зарядкой являются аэробика или другие упражнения, разогревающие мышцы. Удовольствие от хорошей и неспешной еды увеличивается, если мы разделяем его с хорошей компанией.

Возможности повседневных радостей достаточно широки и зависят от человека. Очевидно, что некоторые из этих радостей, больше полезны для здоровья, чем другие.

Чувственное удовлетворение от ванны, сауны или плавания в жаркий день хорошо известно. Одна женщина рассказывала, какое удовольствие ей доставило ощущение на коже теплого душа, когда она впервые смогла принять его после тяжелой операции.

Расхожее выражение «Без труда не вынешь рыбки из пруда» верно только отчасти. На самом деле упражнений для поддержания формы требуется гораздо меньше, чем об этом обычно думают. Ходьба, велосипед, танцы и даже садоводство могут ускорить кровообращение и физическую выносливость.

Существует также то, что называется «пиром для глаз» – можно любоваться красивым деревом или цветами, рассматривать произведение искусства или оценивать чей-либо необыкновенный яркий наряд.

Музыка также приносит свое чувственное удовольствие. Будь то рок, джаз, поп или кантри, музыка может успокоить нервы или поднять нам испорченное настроение.

В одном исследовании испытуемым были установлены датчики, записывавшие их самочувствие и оценивающие уровень удовлетворенности в течение шести недель. Было обнаружено, что переживание счастья характеризуется скорее тем, сколько времени человек чувствует себя хорошо, чем единовременным переживанием некоторого пикового экстатического состояния. Следовательно, простые радости, например ощущение песка под ногами, когда вы гуляете по берегу моря, дружеское общение или слушание любимой музыки, гораздо теснее связаны со счастьем, чем сильные переживания. Поэтому не делайте ставку на то, чтобы выиграть в лотерею или стать президентом вашей компании. Лучше постарайтесь получить удовольствие от здоровых радостей повседневного существования – вкусов, звуков, ощущений и приносящих удовлетворение отношений с другими людьми. Приятные чувства помогают нам сделать каждый день лучше.

Эмоции

Мы можем только догадываться о том, какими неприятными были переживания Вэйзи, когда он не мог сдать вовремя экзамен или работу. Эти переживания, вероятно, были лишь частью более мучительных болей и депрессии, связанных с загадочным заболеванием, о котором он упомянул, но не захотел поделиться более подробно с преподавателем до постановки окончательного диагноза. Мы, таким образом, переходим к изучению эмоций, которые, как уже было сказано, являются мотивирующей и движущей силой.

Что такое эмоции?

Существуют различные мнения относительно того, в какой степени наши эмоции являются врожденными или приобретенными. В действительности понимание эмоций продолжает оставаться проблемой как для исследователей, так и для обыкновенных смертных. На сегодняшний день нет единой, всеохватывающей теории эмоций. Тем не менее, большинство психологов согласны, что **эмоции (emotions)** – это сложный комплекс изменений, включающих физиологический уровень активации, субъективные переживания, познавательные процессы и поведенческие реакции, возникающий в ответ на лично значимые для человека ситуации. Соответственно выделяются четыре составляющих эмоций:

1. *Физиологический уровень активации.* Эмоции затрагивают мозг, нервную систему и гормоны, поэтому, когда мы переживаем эмоцию, наше тело также находится в возбужденном состоянии. Сильное и постоянное эмоциональное возбуждение поглощает много энергии и снижает нашу сопротивляемость заболеваниям.
2. *Субъективные переживания.* Эмоции также включают субъективное осознание, или «переживание», элементы удовольствия или неудовольствия, «нравится» или «не нравится». Поэтому, если мы хотим исследовать эмоции или понять переживания другого человека, мы должны в значительной степени полагаться на его самоотчет.
3. *Познавательные процессы.* Эмоции также включают когнитивные процессы, такие, как память, восприятие, ожидания и истолкования. Наша оценка некоторого события играет решающую роль в том, какой смысл оно для нас имеет.
4. *Поведенческие реакции.* Эмоции также включают поведенческие реакции, как выразительные, так и действенные. Выражение лица, а также жесты и тон голоса служат для того, чтобы сообщить другим о наших переживаниях. Слезы отчаяния или борьба за жизнь являются также адаптивными ответами, способными увеличить наши шансы на выживание.

Большинство психологов согласны, что эмоции помогают психологическому приспособлению (Keltner, Moffitt & Stouthamer, 1995). Например, Кац и Кэмпбелл (Katz, Campbell, 1994) просили студентов колледжа вести в течение двух недель дневник, записывая случаи неоднозначных (амбивалентных) переживаний.

Неоднозначные переживания могут быть двух типов. Одни люди хотели бы выразить свои эмоции, но не могут; другие могли бы выразить их, но предпочитают прятать внутри себя. Студенты также отвечали на вопросник, посвященный приспособлению к среде и физическому самочувствию. Кац и Кэмпбелл обнаружили, что чем более неоднозначными были переживания индивидов по поводу уместности выражения своих эмоций, тем больше была для них вероятность появления негативных жизненных последствий, таких, как соматические заболевания.

Многие современные теории эмоций подчеркивают роль познавательных факторов. Опыт вызывает эмоциональную реакцию главным образом тогда, когда воспринимаемые индивидом стимулы лично значимы для него. С этой точки зрения эмоциональный опыт нельзя понять просто как нечто происходящее только в личности или только в мозгу, но скорее в нашей взаимосвязи с окружением. Какую именно эмоцию мы переживаем, в значительной степени зависит от того, как мы определяем данную ситуацию, истолковываем, какой смысл она имеет лично для нас.

Важнейшее следствие когнитивного подхода к эмоциям состоит в том, что каждый из нас потенциально в состоянии гораздо больше контролировать свои переживания, чем об этом обычно

думают. Когда мы испытываем гнев, ревность или уныние, мы не находимся полностью во власти собственных чувств. И мы вовсе не должны выплескивать наши внутренние переживания как абсолютно истинные, какими бы важными они нам не казались. Вместо этого лучше осознать, что сиюминутные переживания отчасти являются следствием истолкования, которое мы даем обстановке и на основе которого отвечаем на данное событие.

Эмоциональный опыт

Эмоции являются своего рода барометром нашего внутреннего мира, дающим интуитивное знание о нас самих и нашей вовлеченности в отношения с другими в данный момент. С одной стороны, сильные эмоции говорят нам о том, что на нашу жизнь сильно влияют определенные люди или события, и это подталкивает нас действовать соответственно. С другой стороны, если данная ситуация вызывает у нас мало или не вызывает совсем никаких эмоций, это, скорее всего, говорит о том, что наши потребности, цели или ценности не затронуты, т. е. мы остаемся «эмоционально не вовлеченными». Может быть, поэтому мы постоянно спрашиваем друг друга «Как ты это воспринимаешь?» или «Как ты на это реагируешь?». К сожалению, не всегда можно ответить на этот вопрос. Главным образом потому, что нам не всегда легко определить, какие чувства мы испытываем в данный момент; еще труднее подобрать точные слова для их выражения. Кроме того, наши эмоции находятся в постоянном движении, изменении, и мы можем в данную минуту испытывать удовольствие, а в следующую – скуку. Поэтому наши переживания часто представляют собой целую смесь **первичных эмоций (primary emotions)** и в связи с этим бывает трудно подобрать для них ярлык.

Вместе с тем, когда людей в разных странах, например в Греции, Польше, Китае или Канаде, просили рассказать о переживании различных эмоций, все так или иначе располагали их по двум измерениям – «приятные» в отличие от «неприятных» и «сильные» в отличие от «слабых» (J. A. Russell, Lewicka & Niit, 1989). Эмоции удовлетворения, радости и любви попадают в категорию положительных, а гнев, отвращение и уныние – в категорию отрицательных, неприятных. По шкале интенсивности ярость сильнее гнева, который, в свою очередь, сильнее досады. Поэтому неудивительно, что мимическое выражение, сопровождающее некоторые эмоции, истолковывается одинаково независимо от культуры. На самом деле шесть первичных эмоций выражаются одинаково на человеческом лице с самого раннего возраста: *гнев, страх, счастье, печаль, удивление и отвращение* (Ekman, 1993). Основываясь на своих кросс-культурных (межкультурных) исследованиях Матсумото (Matsumoto, 1992) утверждает, что существует еще одна, седьмая, универсальная эмоция – *презрение*.

Выражение эмоций

Эмоции не только заставляют нас действовать или избегать определенных ситуаций, но и являются первичным способом общения с другими людьми. Это не значит, что хорошо всегда выражать свои внутренние переживания, если только мы не просто приветствуем товарища, встреченного в холле или на улице. Выражение переживаний всегда предполагает определенный риск и делает нас уязвимыми для суждений других людей. Некоторые люди так боятся своих внутренних переживаний, что не в состоянии испытывать и еще менее выражать свои глубокие эмоции в минуту радости или печали. Другие, лучше взаимодействующие со своими эмоциями, более готовы поделиться переживаниями как в гневе, так и в любви. К какой бы из двух категорий мы не относились, самое важное – найти тот баланс между внешним выражением переживаний и контролем над ними, который позволил бы нам чувствовать себя наиболее удобно.



Тревога



Гнев



Ревность



Счастье



Страх



Отвращение

Шесть основных эмоций

От чего зависят различия в выражении эмоций, а также в способности истолковывать эмоциональные проявления других людей? Исследования показали, что женщины лучше мужчин расшифровывают эмоции других людей, особенно позы тела (L. R. Brody & Hall, 1993). С точки зрения понимания нашего собственного эмоционального состояния, исследователи обнаружили, что мужчины больше размышляют о печальных событиях и чаще говорят о подавлении эмоций враждебности, чем женщины (McConatha, Lightner & Deaner, 1994). Те же исследователи обнаружили, что более взрослые люди чаще пересказывают печальные события и выражают эмоции реже, чем люди более молодые. Как вы можете догадаться, культура также оказывает большое влияние на выражение эмоций. Матсумото (1993) показал различия в выражении эмоций у американцев негритянского, азиатского, европейского и латиноамериканского происхождения. Так, например, американцы японского происхождения слабее выражают свои позитивные эмоции, а также склонны меньше выражать свои романтические переживания (Aune & Aune, 1996).

Другой фактор, заставляющий скрывать истинные чувства, состоит в том, что нас стараются ввести в заблуждение. Например, женщина может стараться внушить своему другу, только что получившему важную награду, что она очень этому рада, в то время как на самом деле она испытывает ревность. Или мужчина, недавно обманутый своей возлюбленной, может выражать презрение по отношению к ней, хотя на самом деле находит ее очень привлекательной. Как вы можете догадаться об этом? Определенную помощь здесь может оказать то, что психологи называют **микроэкспрессиями (microexpressions)**; например, мимолетные выражения лица, длящиеся доли секунды (Ekman, 1985). Одна эмоция, быстро сменяющаяся другой, – один из признаков обмана. Кроме того, нужно иметь в виду, что люди стараются как можно лучше контролировать выражение своего лица, так как большинство верит, что лицо есть зеркало души. Они могут щуриться сильнее или улыбаться шире, чтобы ввести нас в заблуждение (Wagon & Vugne, 1997). Обращайте внимание на язык телодвижений, т. е. как *тело выдает свои секреты*. Истина часто становится очевиднее при наблюдении за движениями тела, чем за выражениями лица*.

* Обращаем внимание читателя на книгу российского автора: *Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание.* – Ростов-на-Дону, 1999. (Прим. ред.)

Управление эмоциями

Поскольку эмоции связаны с психологическим приспособлением, часто желательно управлять своими переживаниями. Научение эффективно выражению переживаний предполагает достижение желаемого баланса между произвольным и преднамеренным выражением эмоций, рациональным контролем. Люди эмоциональные и импульсивные могут выдавать свои эмоции, сами того не желая; им необходимо достичь лучшего самоконтроля. Те же, кто постоянно держит эмоции «под присмотром», могут нуждаться в том, чтобы несколько ослабить его, лучше осознать свои переживания и почувствовать себя в отношении их более удобно. Большинство из нас относятся к этой второй

категории.

Мы можем научиться лучше выражать эмоции, если будем с большей готовностью выражать свои повседневные переживания. Если нам приятно то, что кто-то делает для нас, почему бы не выразить это чувство? Если вы привыкнете выражать свои хорошие переживания, вы ближе подойдете к пониманию своей эмоциональной жизни. Тогда, если вы почувствуете сильную эмоцию, такую, как гнев или отвращение, вам, может быть, будет легче понять свои чувства и легче выразить их. Достаточно часто существует риск ошибиться. Когда вы открыто и конструктивно выражаете свои переживания, это помогает разрядить атмосферу и облегчает взаимопонимание. Если поделиться своими переживаниями с внимательным слушателем, это также может помочь прояснить их. Очень часто мы сами не уверены в том, что мы чувствуем, до тех пор, пока не выразим свои переживания и не услышим, как другие реагируют на то, что мы рассказываем.

Очень полезным приемом, по мнению Тома Гордона (Gordon & Sands, 1978), для выражения сильных отрицательных эмоций является **«Я-сообщение» («I»message)**. Суть его состоит в том, чтобы честно сказать, что именно вы чувствуете и таким образом поощрить другого к слушанию и сотрудничеству. «Я-сообщение» особенно помогает выразить ваши чувства в отношении человека, чье поведение стало проблемой для вас. «Я-сообщение» состоит из четырех частей.

Рассмотрим «Я-сообщение» более подробно.

1. Нужно описать вызывающее неприятные переживания поведение другого человека в объективных, безоценочных терминах. Например, вместо «ты безответственный человек» можно сказать «когда ты не возвращаешь мне книгу вовремя, ...». Избегайте неясных или обвинительных ответов или догадок о мотивах, вызвавших подобное поведение. Подобные выражения только усиливают сопротивление человека, мешающее ему изменить свое поведение.
2. Ясно покажите, каким образом это поведение отражается на вас. В большинстве случаев люди не пытаются специально испортить вам жизнь; они просто не осознают последствий своих действий. Когда же они начинают лучше осознавать, каким образом их поведение создает для нас проблемы, они обычно склонны изменить его.
3. Расскажите человеку, что вы переживаете по поводу его поведения таким образом, чтобы выразить свои эмоции. При этом вместо «ты делаешь мне больно» скажите лучше просто «мне больно». Избегайте проецировать свои эмоции на другого человека.
4. Скажите, что бы вы хотели, чтобы этот человек сделал. Например, если вы протестуете против того, как вам передают оставленные для вас телефонные сообщения, вы можете сказать что-то типа: «Когда ты не записываешь то, что мне передают, я не получаю необходимой мне информации и это меня нервирует. Я был бы тебе очень благодарен, если бы ты записывала, что мне передают».

Сначала «Я-сообщения» могут показаться немного надуманными или неестественными. Однако со временем вы обнаружите, что выражать свои эмоции таким образом значительно удобнее. В табл. 3.1 представлены еще некоторые примеры «Я-сообщений».

Подробнее рассмотрим некоторые волнующие переживания.

Таблица 3.1

Примеры «Я-сообщений»

Безоценочное описание поведения	Конкретное воздействие на меня	Мои переживания по поводу этого	Желаемое поведение
1. Если вы не делаете то, что обещаете,	мне приходится делать это помимо своей основной работы	и мне это неприятно.	Я хотел бы, чтобы вы выполняли то, что обещаете.
2. Каждый раз, когда вы критикуете мою работу, не говоря, что именно я сделал неправильно,	я не знаю, как поправить дело,	и я чувствую себя обиженным и возмущенным.	Скажите мне, что я делаю неправильно, и я постараюсь исправить ошибку.

3. Когда вы передумываете в последнюю минуту, уже очень поздно менять что-либо, и это вызывает у меня гнев и разочарование. Предупреждайте меня заранее, когда, как вы предполагаете, что-то может не получиться.



Семейные конфликты вызывают сильные эмоции

Тревога, гнев, ревность, счастье

Тревога (anxiety). Вэйзи, возможно, сильно тревожился по поводу экзаменов. Возможно, он предполагал, что его нездоровье может быть связано именно с экзаменами. Возможно, он боялся говорить с профессором Голд о том, как много работ он не сдал вовремя.

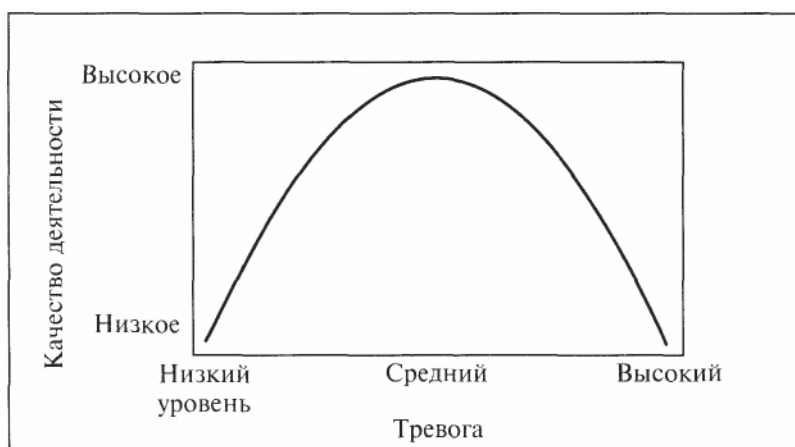
Хотя тревога является неприятной эмоцией, она выполняет роль внутреннего сигнала, предупреждающего об угрозе или опасности. Когда угроза реальна и может быть четко определена (например, риск не сдать экзамен), тревога может заставить нас предпринять необходимые шаги, чтобы избежать подобного несчастья. К сожалению, мы часто испытываем тревогу, когда нет никакой реальной опасности, например, когда надо произнести речь или отправиться к зубному врачу. Люди, склонные к постоянной смутной тревоге, слишком сильно реагируют на стресс-соединенные ситуации, делая их еще хуже. Более того, высокий уровень тревожности искажает наше восприятие и мышление, вредит нашим достижениям. Тревога, кроме того, отбирает энергию, заставляя поддерживать состояние мобилизованности к действию, когда на самом деле делать ничего не надо. Она делает нас напряженными и усталыми, лишая нас, таким образом, многих радостей жизни.

Тревога по поводу сдачи экзаменов является проблемой, общей для многих студентов колледжа, наподобие вас или Вэйзи. Помогает ли тревога учиться лучше или, наоборот, мешает вашим достижениям? Очень многое зависит от конкретного человека и ситуации. Обычно отношения между тревожностью и достижениями имеют форму перевернутой U-образной кривой (илл. 3.5). Как видно из графика, при низком уровне тревоги, мы остаемся слабо мотивированными и достигаем хороших результатов только в относительно простых задачах. Умеренный уровень тревоги снижает качество деятельности, по крайней мере, до определенного предела. Однако при высоком уровне тревоги она начинает отвлекать человека и захлестывать его, поэтому успехи на экзаменах опять снижаются. Разные люди значительно отличаются по свойственному им оптимальному уровню тревоги, т.е. уровню тревожности, когда их достижения становятся наилучшими. Люди с относительно низким уровнем тревожности часто выкладываются только в ситуации вызова, явного соревнования. Но люди, которым свойствен высокий уровень тревоги, склонны добиваться лучших результатов в условиях меньшего давления, по крайней мере, при выполнении трудных задач. К какому из этих двух типов вы относите себя? Как вы считаете, зависит ли это от ситуации или вашего владения соответствующими навыками и вашей мотивации?

Зейднер (Zeidner, 1995) обнаружил, по крайней мере, две важные общие особенности в отношении

тревожности в связи с экзаменами. Во-первых, адаптивное разрешение экзаменационной ситуации предполагает гибкий поведенческий репертуар и комбинированное использование различных стратегий. Если не удастся одна стратегия, человек должен быть способен воспользоваться другой. Во-вторых, эффективные стратегии должны подходить одновременно и к индивиду, и к ситуации. Это означает, что человек должен чувствовать себя удобно, осуществляя данную стратегию, а также, что стратегия должна соответствовать степени сложности экзамена. К счастью, Зейднер также пишет, что большинство студентов успешно справляются с экзаменационной ситуацией, используя активные стратегии, т.е. выделяя время на изучение предмета, применяя специальные приемы работы, отказываясь от конкурирующих видов деятельности (например, встреч с друзьями), и подходят к этому стрессогенному событию с позитивным настроем.

Если вашим успехам в учебе мешает тревожность в отношении экзаменов, вам могут помочь различные стратегии ее снижения. Например, если чувствуете, что начинаете все больше тревожиться во время экзамена, вы можете воспользоваться снижающими тревожность словесными формулами типа «Я знаю, что я могу сделать это» и «Я просто буду обдумывать вопрос за вопросом». Другой эффективный прием в случае экзаменационной тревоги состоит в том, чтобы хорошо учиться и заниматься в семестре. Хорошие стратегии подготовки к экзаменам описаны во вступительном разделе данного учебника.



Илл. 3.5. Отношения между тревогой и качеством деятельности

Гнев (anger). Баскетбольный тренер выкрикивает ругательства судье после яростного спора. Девочка-подросток кричит своей матери: «Нет, нет и нет!». Рабочий с раскрасневшимся лицом во время переговоров с администрацией стучит кулаком по столу, отстаивая свое. Все эти люди испытывают **гнев** – чувство недовольства или обиды за плохое отношение. Большинство из нас выросли в убеждении, что если мы разозлились, полезнее «дать волю своему гневу» или «облегчить душу». Сдерживаемый гнев, по общему мнению, ведет к разного рода проблемам, например высокому кровяному давлению, повышенному риску сердечных приступов, депрессии и самоубийствам.

В этих суждениях есть *доля истины*, в том смысле, что люди, чрезмерно подавляющие свой гнев, подвержены гипертонии и сердечным приступам. Психологи описали синдром враждебного поведения, получивший название **личности типа А (type A individuals)**. Личности типа А склонны к соревновательности, спорам, нетерпеливы и враждебны. Такие люди страдают от коронарной сердечной недостаточности в два раза чаще, чем другие (Booth-Kewley & Friedman, 1987). На протяжении многих лет психологи верили, что весь синдром типа А в целом делает подобных людей более склонными к сердечным приступам, чем людей противоположного **типа Б (type B)**, или релаксированного типа. Однако более поздние исследования показали, что первичным измерением, ответственным за коронарные расстройства, является враждебность (Contrada, Leventhal & O'Leary, 1990). Поведение типа А также может наблюдаться у детей, в частности у мальчиков в Соединенных Штатах (Compas, 1987), и часто проявляется как гнев, тревога и депрессия (Heft et al., 1988). Основные различия между типами А и Б иллюстрирует табл. 3.2. На самом деле основной поток американской культуры и доминирующая тема индивидуализма может побуждать иммигрантов к поведению, более близкому типу А, чем, возможно, к тому, к которому они склонны (Thoreson & Powell, 1992).

Таблица 3.2

Тип А / Тип Б: К какому типу вы относитесь?**Тип А**

1. Соревновательный
2. Всегда спешит
3. С сильными влечениями
4. Требуется совершенства от себя и других
5. Амбициозен, хочет быстрого продвижения
6. «Трудоголик» – даже в игре
7. Враждебен по отношению к другим

Тип Б

1. Несоревновательный
2. Расслаблен, контролирует себя
3. Беззаботный
4. Понимающий, прощающий
5. Доверчив и счастлив на работе
6. Любит досуг и выходные

Источники: From *Type A Behaviour and Your Heart* by Meyer Friedman, M.D. and Ray N. Rosenman, M. D. ©1974 by Meyer Friedman.

Существует много доказательств того, что с гневом можно справиться. Прежде всего, определенные способы воспитания детей помогают еще в раннем возрасте начать профилактику неуместных форм гневливости. Стратегии воспитания, побуждающие ребенка к ответственному управлению гневливостью, предполагают, что родители подают ему пример правильных форм поведения, не осуждают проявления гнева у ребенка, учат его понимать свое состояние, а также воспитывают способность контролировать реакции на вызывающие гнев события (Marion, 1994). Также помогает избегание ситуаций, в которых ребенок может столкнуться с примерами агрессии. Например, родители могут проследить за тем, что ребенок смотрит по телевидению. Существует немало подтверждений тому, что насилие, показываемое по телевидению, делает нас менее чувствительными к его последствиям (Hearold, 1986). Индивидам, находящимся в изоляции, также трудно контролировать свой гнев. Возможно, что именно неспособность индивида управлять вспышками гнева оттолкнула от него друзей. Расширение социальных контактов и социальная поддержка, когда гневливые люди могут обсудить свои проблемы с другими, помогает улучшить управление этим эмоциональным состоянием (Spicer & Hong, 1991; Spicer, Jackson & Scragg, 1993).

Другое решение проблемы состоит в том, чтобы тренировать социальные навыки поддержания отношений с другими людьми. Если мы не знаем, как правильно реагировать на чужое поведение, нам легче потерять самоконтроль. Тренировка социальных навыков помогает находить альтернативные ответы на провоцирующие ситуации. Такой тренинг дает хороший эффект уже через несколько часов (Bienert & Schneider, 1993). Для некоторых индивидов, особенно ставших жертвой агрессии, терапевтические занятия могут стать единственной реальной помощью. Терапия в этом случае должна показать, что гнев носит деструктивный характер и что улучшение общения, усиление сочувствия, а также навыки решения проблем могут помочь справиться с ним. Подобная терапия показала свою эффективность для подростков и взрослых с высокой степенью гневливости при слабом самоконтроле (Acton & Daring, 1992; Wilcox & Dowrick, 1992).

Ревность (jealousy). По сути своей ревность – это сложное переживание, возникающее, когда мы боимся потерять близкие отношения с кем-либо или уже их потеряли. Ревность характеризуется боязнью утраты, неверием, тревогой и гневом (Parrott & Smith, 1993). Ревность особенно часто возникает, когда людей связывают любовные отношения, поэтому часто ее называют романтической ревностью. Ревность нужно отличать от зависти (Parrott & Smith), связанной с чувством униженности, жадности чего-либо, обиды и неодобрения.

Часто считают, что ревность является мерой преданности и что отсутствие ревности свидетельствует

о недостатки любви. Предполагается, что ревность положительно, хотя и косвенно, способствует поддержанию тесных взаимоотношений, например, в браке. Сильная ревность связана с «сильной любовью», «установленными правилами» и «большей вовлеченностью» в брачные отношения. Однако большинство американцев считают ревность не необходимой и разрушительной эмоцией в близких отношениях (Bringle, 1991).

Возникновение ревности в значительной степени зависит от взаимодействия между вызывающей ревность ситуацией и особенностями личности людей, вовлеченных в нее. Некоторые ситуации вызывают ревность особенно часто (Salovey, Rodin, 1986):

- Человек, которого вы любите, проводит время с кем-то другим.
- Человек, который вас привлекает, сближается с кем-то еще.
- Ваш(а) возлюбленный(ая) или супруг(а) рассказывают вам о том, каким сексуальным был ее (его) бывший друг (подруга).
- Ваш(а) возлюбленный(ая) или супруг(а) навещает человека, с которым раньше встречался(ась).
- Вы обнаруживаете, что ваш партнер вам неверен.

Как бы вы повели себя, если бы оказались в одной из этих ситуаций? Как, по вашему мнению, повел бы себя ваш партнер? Очевидно, что многое здесь зависит от личностных особенностей; некоторые люди особенно ревнивы. Ревнивые люди отличаются низким самоуважением, высоким уровнем тревожности, негативным взглядом на мир, низким уровнем удовлетворенности жизнью, малым контролем над собственной жизнью, низким порогом эмоционального возбуждения и высокой чувствительностью к угрожающим сигналам в социальном окружении (Bringle, 1991). Кроме того, ревность чаще встречается у мужчин традиционного маскулинного типа и женщин традиционного фемининного (Hansen, 1985), причем у женщин в отличие от мужчин ревность угасает, если они находят романтическую замену закончившимся взаимоотношениям (Mathes, 1991).

Хотя склонность к ревности и заложена в наших биологических особенностях, культурные влияния играют большую роль в определении того, какие именно ситуации вызывают ревность и как она выражается. Например, француз, ревнуя, начинает сходить с ума, а датчанин просто становится печальным. Немцы предпочитают не бороться в таких случаях, а итальянцы даже не хотят об этом разговаривать. Американцы же, похоже, больше всего озабочены тем, что подумают их знакомые (Bryson, 1991; Zummuner & Fischer, 1995).

Особенно важно, как человек ведет себя в вызывающей ревность ситуации. Рас-балт (Rusbult, 1987) изучал такое поведение с двух точек зрения: является ли ответ активным или пассивным с точки зрения сохранения самоуважения и конструктивным или деструктивным, с точки зрения поддержания взаимоотношений. Результаты показали, что люди, выбирающие активный, конструктивный ответ, склонны выражать свою неудовлетворенность взаимоотношениями таким образом, чтобы одновременно и улучшить взаимоотношения и повысить самоуважение. Например, «Я сел бы и поговорил откровенно с моей девушкой». Наоборот, деструктивный ответ направлен на прекращение взаимоотношений, что часто является попыткой сохранения самоуважения, хотя и за счет возможного разрыва взаимоотношений. Например, «Я сказала бы своему другу, что мне надоел его эгоизм, и я ухожу от него».

Счастье (happiness). Представьте себе счастье Вэйзи, когда его загадочное заболевание наконец-то будет диагностировано и успешно излечено. Вэйзи летом работал на ферме и заболел там от укуса клеща. Заболевание вызывает необъяснимые боли в суставах, головные боли и усталость спустя месяцы после укуса. Был бы Вэйзи счастлив? Что еще могло бы сделать его счастливым? Что могло бы сделать счастливыми вас? Что вообще называется счастьем?

В 1995 г. Дэвид Мейерс (David Myers) и Эд Динер (Ed Diener) пересмотрели всю доступную литературу о счастье. Хорошая новость состоит в том, что счастья, оказывается, обнаружилось гораздо больше, чем казалось. **Счастье**, или то, что Мейерс и Динер назвали *Субъективным Благополучием (Subjective Well-Being, SWB)*, включает преобладание позитивных мыслей и переживаний по поводу собственной жизни. Люди с высоким показателем SWB живут с общим ощущением, что на работе, в семье и в других областях жизни их все удовлетворяет. Они чаще всего переживают и указывают в ответах приятные ощущения, а не тревогу, гнев или депрессивные переживания. Счастливые люди меньше сосредоточены на себе, менее враждебны и меньше подвержены различного рода заболеваниям. Они более доброжелательны, легче прощают, более доверчивы, энергичны, решительны, творчески настроены, готовы помочь и общительны, чем несчастливые люди (Myers, 1993). Многие исследования

подтвердили, что счастливые люди отличаются большим самоуважением, чувством личностного контроля, оптимизмом и экстраверсией; счастливые люди часто теряют чувство времени и собственного Я, поскольку находят задачу, поглощающую все их внимание и интерес (Myers & Diener, 1995). Определить, насколько вы счастливы, вам поможет следующий тест (илл. 3.6).

Илл. 3.6. Шкала счастья

Часть I. Можете ли вы сказать в общем, чувствуете ли вы себя обычно счастливым человеком или нет? Выберите одно из предложенных ниже утверждений, наиболее точно описывающее ваше среднее ощущение счастья. Утверждение может быть выбрано только одно.

- | | | |
|-------|----|---|
| _____ | 10 | Необыкновенно счастливый (экстатические, необычайно радостные, фантастические переживания!) |
| _____ | 9 | Очень счастливый (чувствую себя действительно хорошо, в приподнятом настроении). |
| _____ | 8 | Довольно счастливый (хорошее настроение, приятные переживания) |
| _____ | 7 | Средне счастливый (хорошо себя чувствую, довольно весел). |
| _____ | 6 | Немного счастливый (чуть выше нейтрального ощущения). |
| _____ | 5 | Нейтральный (трудно сказать: не особенно счастлив или несчастлив). |
| _____ | 4 | Немного несчастливый (чуть ниже нейтрального ощущения). |
| _____ | 3 | Средне несчастливый (еще чуть ниже предыдущего). |
| _____ | 2 | Довольно несчастливый (настроение понижено, все видится в мрачном свете). |
| _____ | 1 | Действительно несчастливый (депрессия, очень плохое настроение). |
| _____ | 0 | Крайне несчастливый (в глубокой депрессии, полностью разбит). |

Часть II. В среднем, какой процент времени вы чувствуете себя счастливым? Несчастливым? Нейтрально (ни счастливым, ни несчастливом)? Запишите ваши оценки, заполнив пропуски ниже. Обратите внимание, что сумма трех сделанных вами оценок должна составить 100%.

Время, когда я чувствую себя счастливым		%
Время, когда я чувствую себя несчастливом		%
Время, когда я чувствую себя нейтрально		%
Всего 100%		

Когда вы выполнили задания частей I и II, можно переходить к ключам, данным в конце этой главы, чтобы определить ваш общий уровень счастья.

Источники: Fordyce M. W. A Review of Research on the Happiness Measures: A Sixty Second Index of Happiness and Mental Health, *Social Indicators Research*, 1988, 20, 355–381.

Майерс и Динер разоблачили многие мифы относительно счастья. Так, например, исследования показали, что нет какого-либо одного периода в жизни, который был бы более счастливым или несчастливом, чем другие (Latten, 1989). Кроме того, в отношении счастья не существует различий по признаку пола: кросс-культурные исследования показали, что и мужчины и женщины имеют равные возможности для того, чтобы чувствовать себя счастливыми (Michalos, 1991). Кроме того, обнаружилась довольно слабая корреляция между богатством и счастьем (Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993). Как убедительно пишут Майерс и Динер (1995), «отсутствие денег может вызывать нищету, но их наличие еще вовсе не является гарантией счастья». Расовая и этническая принадлежность также не являются предвестниками счастья. Крокер и Мейджор (Crocker and Major, 1989) обнаружили, что несмотря на дискриминацию социальные группы, находящиеся в менее выгодном положении, поддерживают самоуважение, ориентируясь на ценности, в которых они действительно превосходят других, и приписывают свои проблемы внешним причинам и предубеждениям. Таким образом, каждый имеет возможность быть счастливым. Может быть, теперь вы поняли, насколько вы счастливы?

Обзор главы

Понятие мотивации

Наиболее известная теория мотивации – теория иерархии потребностей Маслоу. Базисными (основными) потребностями считаются потребность в пище, а также потребность в безопасности. Средний, более узкий, уровень включает потребность в принадлежности или в принятии (со стороны других). На самых верхних уровнях находятся потребность в самоуважении и стремление к

самоактуализации (самоосуществлению). Потребность в самоуважении предполагает переживание собственной значимости и достижений, в то время как самоактуализация включает чувство автономии и собственного своеобразия (уникальности) по сравнению с другими. Потребности более высокого уровня не могут быть удовлетворены, если неудовлетворенными остаются потребности более низкого уровня.

Голод – пример базисной потребности. Большинство базисных потребностей являются биологическими, но научение может придать их удовлетворению определенную форму. Психологические потребности включают потребность в новых стимулах, одной из форм которой является поиск новых ощущений и достижений или потребность в успехе. Подобные мотивы сильно различаются у разных индивидов. Культура, пол и другие факторы, влияющие на научение, определяют индивидуальные способы удовлетворения потребностей.

Эмоции

Эмоции представляют собой комплекс реакций, включающих физиологический уровень активации и оценку ситуации. Эмоции очень важны для психологического приспособления. Когнитивный подход к пониманию эмоций состоит в том, что реакция на ситуацию больше связывается с истолкованием своего эмоционального состояния, чем действительным уровнем возбуждения, или провоцирующими стимулами. Существуют несколько всем понятных и одинаково выражаемых эмоций: гнев, страх, счастье, печаль, удивление и отвращение. Культура может оказать значительное влияние на внешнее проявление эмоций. Другой сложный факт в отношении эмоций состоит в том, что люди часто пытаются ввести друг друга в заблуждение относительно своих переживаний с помощью невербальных средств общения (лицо и тело). Любой из нас может научиться здоровым методам управления своими эмоциями, чтобы выражать их социально приемлемым образом, в нужное время и с нужной интенсивностью.

Распространенной неприятной эмоцией является *тревога*, но она же может служить полезным сигналом, предупреждающим нас об опасности. Тревога по поводу экзаменов может оказаться особенно вредоносной для плохо подготовленных студентов, еще более ухудшая их результаты. Тщательная подготовка к экзаменам может помочь преодолеть тревожность.

Другая эмоция, создающая проблемы, – *гнев*. Исследования постоянно враждебно настроенных индивидов (тип А) показали, что враждебность может вести к коронарным расстройствам. Поэтому научиться отвечать на ситуации невраждебным образом полезно для психического и физического здоровья. Хорошим способом для этого является такое воспитание, когда детей с самого раннего возраста учат замечать свой гнев и справляться с ним. Родители могут служить образцами поведения для детей в ситуациях подобного рода.

Третьей негативной эмоцией, с которой должны справляться индивиды, является *ревность*. Ревность часто возникает в любовных отношениях. Она чаще встречается у мужчин и женщин традиционных сексуальных типов. Такие индивиды должны научиться справляться с ревностью активным и конструктивным образом, выражая свою неудовлетворенность одновременно с желанием улучшить отношения.

Счастье – это позитивная эмоция, связанная с субъективным благополучием. Как показали исследования, счастье доступно всем людям независимо от пола, расы или уровня дохода. Счастливые люди менее враждебны, меньше подвержены заболеваниям, легче прощают, более доверчивы и энергичны, чем несчастливые.

Интерпретация результатов

Ответы и объяснения к вопроснику «Контроль собственного веса»

1. Верно. Ежедневная 10-минутная прогулка придает энергии и на два часа снижает давление.
2. Неверно. Только половина тучных людей, сбросивших вес, набирают его в течение трех лет, но почти все набирают его в течение последующих десяти лет.
3. Верно. Скопление жира в области живота повышает риск сердечных заболеваний, диабета и желчно-каменной болезни сильнее, чем скопление жира в области таза и бедер.
4. Верно. По сравнению с другими тканями жировая ткань может поддерживаться меньшим

- количеством калорий.
5. Неверно. Такой способ приема пищи, распространенный среди тучных людей, на самом деле замедляет обмен веществ.
 6. Верно. Одна из причин этого состоит в том, что калории, поступившие с последней едой, сжигаются до того, как пища успевает покинуть желудок и оказаться усвоенной тканями тела.
 7. Верно. Это одно из главных открытий исследований, посвященных голоданию.
 8. Неверно. Регулярные физические упражнения не только сжигают калории, но также повышают скорость обмена веществ в период отдыха.
 9. Неверно. Большинство специалистов сегодня не считают причиной тучности слабость воли, придавая гораздо большее значение индивидуальным особенностям обмена веществ и наследственности.
 10. Верно. Этот способ остается важнейшей стратегией похудения.

Как подсчитывать баллы по шкале поиска новых ощущений

Вы получаете по 1 баллу за каждый из следующих ответов: 1А, 2А, 3А, 4Б, 5А, 6Б, 7А, 8А, 9Б, 10Б, 11А, 12А, 13Б.

Цукерман предлагает такое истолкование результатов (суммы баллов):

- 1–3 очень низкая оценка
- 4–5 низкая оценка
- 6–9 средняя оценка
- 10–11 высокая оценка
- 12–13 очень высокая оценка.

Как подсчитывать баллы по шкале самооффективности

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| 1. Да | 7. Нет | 13. Да | 19. Да |
| 2. Нет | 8. Да | 14. Нет | 20. Нет |
| 3. Да | 9. Да | 15. Да | 21. Да |
| 4. Нет | 10. Нет | 16. Нет | 22. Нет |
| 5. Нет | 11. Нет | 17. Нет | 23. Да |
| 6. Нет | 12. Нет | 18. Нет | |

За каждый из перечисленных выше правильных ответов вы получаете по одному баллу. Чем ближе ваша общая оценка (сумма баллов) к 23, тем больше ваша эффективность.

Как подсчитывать баллы по шкале счастья

Данный тест позволяет измерить частоту и интенсивность переживаний. Оценки по I части шкалы и процент времени, «занимаемого» переживанием счастья, по II части используются как промежуточные данные. Общая оценка предполагает минимальные вычисления, а именно:

$$\text{Общая оценка} = \frac{(\text{Оценка по шкале I} \times 10 + \text{«Процент» счастья})}{2}$$

Средняя оценка более 3 тыс. студентов колледжа оказалась следующей: общая оценка – 61,66%; оценка по шкале I – 6,92; «процент» счастья – 54,13; «процент» несчастья – 20,44; «процент» нейтрального состояния – 25,4.

Тест для самопроверки

1. В теории иерархии потребностей Маслоу наиболее насущной потребностью, захватывающей наше внимание, является:

а. самоактуализация	в. чувство принадлежности
б. безопасность	г. низшая из неудовлетворенных потребностей
2. Часть мозга, отвечающая за изменения в составе крови во время гнева, это

- а. гипоталамус
б. продолговатый мозг
3. Различия потребности в новой стимуляции считаются частично связанными с
а. биологическими факторами
б. уровнем образования
4. Люди с высокой потребностью в достижениях склонны выбирать задачи с
а. низким уровнем риска
б. высоким уровнем риска
5. Какое из следующих утверждений лучше всего характеризует самоэффективность:
а. «я могу сделать это»
б. «может быть, завтра»
6. Когнитивная теория эмоций утверждает, что наши переживания прежде всего зависят от:
а. того, как люди относятся к нам
б. гормональной активности
7. Сознательный, преднамеренный контроль над эмоциями называется:
а. отрицанием
б. подавлением
8. Ответ на чье-либо неверное поведение с помощью «Я-сообщения» обычно предполагает:
а. понимание чувств другого человека
б. скорее позитивные, чем негативные
9. Лучше всего понимают невербальные сообщения:
а. женщины
б. мужчины
10. Ревность – это смешанная эмоция, включающая:
а. предвидение
б. отвращение
- в. мозжечок
г. лобные доли
- в. интеллектом
г. социальной принадлежностью
- в. максимальным вознаграждением
г. средним уровнем риска
- в. «некоторые вещи лучше не говорить»
г. «любовь – это великолепная вещь»
- в. того, как мы понимаем ситуацию
г. левой половины мозга
- в. переносом
г. сдерживанием
- в. оценку поведения этого человека
г. безоценочное описание этого поведения эмоции
- в. люди, сами отличающиеся яркой экспрессивностью
г. люди с развитым воображением
- в. любовь
г. боязнь потери

Упражнения

- Понаблюдайте за своими пищевыми привычками.* Примерно на одной странице опишите свои пищевые привычки, используя ответы на следующие вопросы: Насколько здоровыми они являются? Знаете ли вы, сколько калорий в день вы потребляете? Как это выглядит в сравнении с другими людьми вашего возраста и стиля жизни? Правильное питание предполагает потребление пищи, относящейся к основным продуктам: хлеб и злаки, овощи и фрукты, молочные продукты и мясо. Хорошо ли сбалансирован ваш рацион? Есть ли у вас какие-либо дурные пищевые наклонности, например переедание, перекусывание между едой или частое посещение закусочных?
- Поиск нового опыта.* Иногда стимулы, связанные с новым опытом, помогают оживить мотивацию и вкус к жизни. Вы можете проверить на себе некоторые из следующих советов: попробуйте пищу, которую никогда не ели. Начните осваивать новый вид спорта или хобби. Пойдите куда-либо с человеком, которого вы хотите лучше узнать. Запишитесь на какие-либо интересующие вас занятия или семинар. Может быть, вы придумаете что-то иное. Испробуйте некоторые из этих предложений и напишите о своих впечатлениях примерно на одной странице. Согласны ли вы, что разнообразие – это «приправа» к жизни?
- Оцените ваше стремление к достижениям.* Посмотрите на свое стремление к достижениям в определенных областях жизни: в усвоении определенного предмета, учебе в целом, работе или продвижении к карьерным целям. Затем ответьте на следующие вопросы:
 - Насколько сильно ваше стремление преуспеть?
 - Считаете ли вы, что главную роль играют ваши способности, или успех – это дело случая?
 - Насколько вам нравится то, что вы делаете?
 - Есть ли у вас навыки, необходимые для того чтобы преуспеть?
 - Если нет, то что вы делаете, чтобы решить эту проблему?
 Честные ответы на подобные вопросы помогут вам понять, насколько сильно ваше стремление к достижениям и что необходимо, чтобы его укрепить.
- Личностные цели.* Ставите ли вы перед собой цели? Если да, то напишите примерно на одной странице о своих долгосрочных, промежуточных и краткосрочных целях. Если же вы обычно не формулируете свои цели в явном виде, попытайтесь все же сделать это, используя материал данной

главы. Может быть вы обнаружите, что постановка целей особенно полезна в таких областях, как карьера, брак и семейная жизнь.

5. *Делиться своими повседневными переживаниями.* Так ли легко вам выразить свои переживания, как бы этого хотелось? Если нет, попробуйте сделать это упражнение. Хороший способ научиться делиться своими переживаниями состоит в том, чтобы начать с повседневных, простых переживаний. Например, если вам особенно понравилось то, что другой человек сделал для вас, скажите ему, что вы почувствовали. Если вы будете практиковаться в выражении простых чувств, это поможет вам осознать и почувствовать себя увереннее и в отношении ваших более глубоких переживаний.
6. *Тренировка в составлении «Я-сообщения».* Подумайте о какой-либо ситуации, когда поведение другого человека создало бы для вас проблемы. Затем напишите нужное «Я-сообщение» в соответствии с четырьмя пунктами, описанными и проиллюстрированными в данной главе. Если вам понравится то, что вы написали, можно попытаться выразить что-то из этого «Я-сообщения» лично.
7. *Влияние тревоги на вашу жизнь.* Как вы помните, тревога может оказывать как позитивное, так и негативное влияние на вашу жизнь. Найдите, по крайней мере, две ситуации в своей жизни, когда тревога подтолкнула вас приложить максимум усилий и когда она помешала вашим достижениям. Как бы вы объяснили это различие?
8. *Гнев.* Вспомните случай, когда вы действительно сильно разозлились. Можно ли сказать, что вы почти потеряли самообладание и совершили поступки, о которых потом пожалели? Или вы сумели отреагировать на ситуацию, дав понять свое недовольство, но восстановив одновременно самообладание? Вспоминая теперь об этом в прошедшем времени, что бы вы сделали по-иному?

Вопросы для самопознания

1. Какие мотивы преобладают в вашей жизни?
2. Насколько важны для вас такие побудительные силы как деньги и успех?
3. Является ли переедание или перекусывание между едой проблемой для вас?
4. Насколько сильно у вас стремление к новым впечатлениям?
5. Насколько сильно вы стремитесь к успехам в учении?
6. Самостоятельны ли вы в своей деятельности? Или вам работается лучше «под давлением»?
7. Какие цели вы ставите перед собой на будущий год? А на будущие пять лет?
8. Когда вас спрашивают, всегда ли вы готовы сказать, что вы чувствуете?
9. Можете ли вы назвать себя эмоциональным человеком?
10. Выросли ли вы в семье, где люди свободно выражали свои чувства?
11. Какие эмоции вам труднее всего выразить?
12. Как вы обычно преодолеваете тревогу?
13. Когда вы злитесь, стараетесь ли вы подумать прежде, чем начать говорить?
14. Когда вы ревнуете, что вы чувствуете и говорите?
15. Что делает вас счастливым человеком?

Для углубленного изучения

- Birch, C. (1995). *Feelings*. Sydney, Australia: University of New South Wales Press. Обзор эмоций и переживаний: где они возникают; как мы переживаем их; как мы различаем эмоции.
- Foxman, P. (1996). *Dancing with fear: Overcoming anxiety in a world of stress and uncertainty*. Northvale, NJ: J. Обзор материалов о страхе и тревоге с рекомендациями по поводу того, как лучше справиться с ними.
- Kinder, M. (1994). *Mastering your moods: Recognizing your emotional style and making it work for you*. New York: Simon & Schuster. Дает читателю советы о том, как различать свои настроения, как владеть каждым состоянием; книга дает представление об эффективном и эмоциональном стиле.
- Myers, D. G. (1992). *Searching for joy: Who is happy—and why*. New York: William Morrow. Книга написана известным психологом, который дает читателю советы относительно переживания радости и счастья. Он обращает особое внимание на то, почему одни люди счастливы, а другие – нет.
- Pines, A. (1992). *Romantic jealousy: Understanding and conquering the shadow of love*. New York: St.

Martin's Press. Вы никогда не ревнуете? А большинство американцев ревнуют. Автор исследует романтическую ревность, естественна ли она и можно ли ее преодолеть.

Вебсайты и Интернет

<http://www.pmaxis.com/~katemac/fag.html>: Сайт, посвященный различным видам любви и верности и, конечно, обсуждающий также проблему ревности.

<http://www.etnc.maricopa.edu/emc.html/academics/successguide/testanxiety.html>: Сайт одного из колледжей, где даются советы студентам, как преодолеть тревогу относительно сдачи экзаменов.

Usenet: alt.angst: Сайт для тех, кому необходимо спокойное место, чтобы разрядиться от негативных переживаний; увидеть реакции других или увидеть как это делают другие.

<http://www.algy.com/anxiety/anxiety.html>: Сайт поддержки для людей, испытывающих сильную тревогу или приступы паники.

Usenet: alt.lies: Сайт, где вы можете рассказывать любые небылицы, а также познакомиться с небылицами и выдумками других. Может быть попрактиковавшись, вы научитесь лучше различать, когда вас обманывают!

ГЛАВА 4. СТРЕСС



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Дать определение стресса.
2. Различать четыре вида стресса, выделенные Селье.
3. Описать жизненно-событийный метод измерения стресса.
4. Понять, каким образом повседневные проблемы могут способствовать стрессу.
5. Изложить теорию общего адаптационного синдрома Селье.
6. Рассказать о трех стратегиях преодоления стресса с помощью смены окружения.
7. Описать способы преодоления стресса путем изменения стиля жизни.

Стив приходит на работу с опозданием, после изнурительной получасовой гонки по автостраде. И сразу же его вызывает к себе босс. «Интересно, зачем это?», – спрашивает себя Стив, снимая пальто и поднимаясь по лестнице. Секретарь впускает его, и он видит, что босс ходит по кабинету взад и вперед. Он в ярости. Только что провалилась крупная сделка с серьезной фирмой, на которую они так рассчитывали. Босс дает ясно понять, что если бы Стив ценил свою работу, то он бы уже начал выяснять причины отказа. Стив с трудом подбирает слова. «Клянусь, я поражен. Не могу себе представить, что произошло», – говорит он. – «Разрешите я позвоню и поговорю с ними, чтобы выяснить, что случилось». Но босс продолжает обвинять его в некомпетентности и указывает на неопределенность его будущего на данной фирме. Стив начинает чувствовать, что приходит в ярость от подобного обращения. Ему очень хочется ударить босса по лицу, но он знает, что это вряд ли будет разумно. Стив возвращается к себе в кабинет, чтобы успокоиться, садится за стол и чувствует, что желудок свело, шейные мышцы напряжены, а кровяное давление повышено. И тогда он идет за маалоксом и аспирином.

Что такое стресс

Стив обнаружил, что современный мир столь же полон опасностей, как и джунгли. Он почувствовал

выброс адреналина в кровь, который заставил напрячься его мускулы и приготовил его нервы к борьбе. Однако примитивный ответ по принципу «бежать или бороться», который использовали наши предки каменного века, сегодня уже неуместен. И даже опасен. Когда люди, вроде Стива, в состоянии ярости бросаются с кулаками или оружием на обидчика, они подвергают опасности благополучие самого общества. Если же они пытаются выйти из этого состояния с помощью алкоголя или наркотиков, то только усложняют свои проблемы. Необходимо научиться управлять стрессом, в том числе и сильным эмоциональным возбуждением, таким способом, который более соответствовал бы нашему времени.

Между тем стресс собирает тяжелую дань с благосостояния нации. Руководителей промышленности беспокоит высокая стоимость неявок на работу, потерь производительности и возрастающие медицинские расходы. Все эти потери для бизнеса оцениваются в 75 млн долларов в год. Стресс прямо или опосредованно является также одной из главных причин коронарной недостаточности, рака, легочных заболеваний, различного рода травм, цирроза печени и самоубийств – шести наиболее распространенных причин смерти в США. Можно сказать, что современный стиль жизни стал главным источником стресса.

Большинство американцев, так же как и Стив, обязательно сталкиваются с «сильным стрессом». Большинство сообщают, что они испытывают «значительный стресс», по крайней мере, один или два раза в неделю или живут в состоянии сильного стресса каждый день. Стресс стал ценой, которую необходимо платить за богатство и успех. Люди с низким доходом испытывают стрессогенное напряжение в два раза реже, чем люди с высоким уровнем дохода. Также, чем выше уровень образования, тем более вероятно, что человек будет страдать от стресса. Руководители, менеджеры и специалисты гораздо больше страдают от стресса, чем представители других профессий.

Понятие стресса

Дать определение стресса достаточно сложно, так как это слово может иметь различное значение для разных людей. Для одних стресс связан с внешними истощающими и изматывающими воздействиями, например, с требованием хорошо выполнить ту или иную работу. Конкуренция, неустойчивость современной жизни, угроза увольнения, ядерной катастрофы – все эти обстоятельства делают жизнь все более полной стрессов. В то же время разные люди реагируют на одно и то же стрессогенное событие по-разному. Люди, постоянно жалующиеся или паникующие из-за сложностей на работе, будут испытывать гораздо более сильный стресс, чем те, кто спокойно принимает подобные вещи. С этой точки зрения стресс в значительной степени зависит не от событий, как таковых, а от того, *как* мы реагируем на них. Таким образом, значительную часть стресса создаем мы сами.

Хотя любой опыт стресса включает одновременно обе составляющие – и стимул (воздействие) и ответ, – большинство теорий склонны придавать большее значение одной из них. Подходы, придающие большее значение стимулам, описывают стресс с точки зрения **стрессогенных факторов**, или **стрессоров (stressors)**, – разнообразных внешних и внутренних обстоятельств, вызывающих стресс, таких, например, как высокая конкуренция на работе. Другие теории придают большее значение важности того, как человек воспринимает подобные события и реагирует на них. Соответственно можно определить **стресс (stress)**, как своеобразный ответ индивида на события, нарушающие его равновесие или превышающие его способности к взаимодействию со средой. Обратите внимание на то, что мы испытываем стресс в том случае, когда требования ситуации превышают привычный уровень функционирования и нам нужно прилагать дополнительные усилия для восстановления равновесия. Не удивительно, что стресс часто вызывается стечением обстоятельств, например, мы не можем завести машину в то время, когда нужно ехать на важный экзамен. В этом случае стресс будет связан со специальными усилиями, которые придется приложить, чтобы завести машину (или вызвать такси) и сдать экзамен. Но стресс также предполагает неспецифические (общие) физиологические реакции, в частности, повышающееся количество адреналина в крови, который помогает мобилизоваться для дополнительных усилий. Мы кратко расскажем об этих факторах в связи с синдромом общей адаптации (общим адаптационным синдромом).

При этом необходимо различать стресс и дистресс. Стресс – это многостороннее явление, которое может оказывать как отрицательное, так и положительное воздействие. Ганс Селье (Hans Selye, 1991), известный исследователь стресса, описал четыре основные его разновидности, дав каждой из них собственное название. Когда события оказывают вредящее воздействие, стресс правильнее называть **дистрессом (distress)**. К сожалению, большинство стрессогенных событий в современном мире

вызывают дистресс. Однако стресс может оказывать и благотворное воздействие. Приступить к новой работе, завести семью или начать заниматься каким-то возбуждающим видом спорта, например прыжками с парашюта, – все это может оказать стимулирующее воздействие, которое приведет к личностному росту. Селье предлагает использовать в данном случае название **эустресс** (eustress), или хороший стресс. Он также описал еще две разновидности стресса. **Гиперстресс** (hyperstress), или чрезмерный стресс, обычно возникает, когда события, в том числе и положительные сами по себе, накладываются одно на другое и выходят за границы наших приспособительных возможностей. **Гипостресс** (hypostress), или недостаточный стресс, может возникнуть, когда мы испытываем недостаток стимуляции. В результате у людей, страдающих от скуки, может возникнуть поведение, связанное с поиском новых впечатлений (см. гл. 3), например, они могут захотеть попробовать наркотики (илл. 4.1).



Илл. 4.1. **Четыре основные разновидности стресса, по Селье**

И с т о ч н и к : From *Stress Without distress* by Hans Selye. © 1974 by Hans Selye.

Измерение стресса

Поскольку опыт переживания стресса имеет сложный характер и оказывается различным в разных ситуациях, величину стресса, испытанного Стивом в кабинете его начальника, сложно измерить. Исследователи предлагают специальные способы объективного измерения стресса в зависимости от его влияния на наше здоровье, работоспособность и моральное состояние. Обычно различные опросники отражают разные понятия стресса, особенно в зависимости от того, на какую из его сторон обращается особое внимание.

Поскольку основные жизненные события действуют как очевидные стрессогенные факторы, то прежде всего начали изучать именно их. Одним из наиболее ранних инструментов для измерения стресса в терминах событий жизни была *шкала социального приспособления* (Social Readjustment Rating Scale), разработанная Холмсом и Раем (Holmes & Rahe, 1967). Они обнаружили, что обычно сильное стрессогенное влияние оказывают такие негативные события, как потеря работы или смерть близкого человека. В то же самое время они показали, что позитивные события, например поступление в колледж или женитьба, также могут оказывать стрессогенное воздействие. В силу этого наиболее важным фактором, с точки зрения данного подхода, стала общая величина различных жизненных изменений, и позитивных и негативных, и величина приспособительных усилий, которые они предполагают. Многочисленные исследования показали, что изменение интенсивности жизненных воздействий, измеряемое данной шкалой, тесно связано с началом различных заболеваний. Соответственно комбинированный стресс, обусловленный жизненными событиями, оказывается связанным с внезапными сердечными приступами, диабетом, осложнениями беременности и родов, хроническими заболеваниями, множественным склерозом и многими другими менее серьезными проблемами со

здоровьем.

Шкала стресса у студентов (Student Stress Scale), разработанная на основе шкалы социального приспособления Холмса и Рая, представлена в табл. 4.1. Как и в шкале Холмса и Рая, каждому событию соответствует оценка, характеризующая количество приспособительных усилий, которые человек должен приложить в результате связанных с ним изменений. Люди, у которых *индекс жизненных изменений* (*life change unit – LCU*) составляет 300 и выше, наиболее сильно подвергаются риску осложнений, связанных со здоровьем. При индексе от 150 до 300 риск серьезных заболеваний в ближайшие два года составляет 50% на 50%. Для людей с индексом 150 и ниже вероятность серьезных изменений в состоянии здоровья составляет 1 к 3 (Insel & Roth, 1985). Чтобы определить собственный индекс, нужно подсчитать сумму оценок, соответствующих событиям, которые вы пережили в течение последних шести месяцев или наступление которых вы ожидаете в предстоящие полгода.

Таблица 4.1

Шкала стресса у студентов

События, обстоятельства	Прошлом	Индекс	Будущее
1. Смерть близкого члена семьи	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>
2. Смерть близкого друга	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>
3. Развод родителей	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>
4. Приговор к тюремному заключению	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>
5. Серьезный вред здоровью или заболевание	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>
6. Вступление в брак	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>
7. Увольнение с работы	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>
8. Провал на важном экзамене	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>
9. Изменение в здоровье члена семьи	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>
10. Беременность	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>
11. Сексуальные проблемы	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>
12. Серьезная размолвка с близким другом	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>
13. Изменение финансового положения	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>
14. Изменение специализации	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>
15. Трения с родителями	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>
16. Новый друг или подруга	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>
17. Увеличение учебной нагрузки	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>
18. Выдающееся личное достижение	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>
19. Самые лучшие оценки за четверть или семестр	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>
20. Изменение условий жизни	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>
21. Серьезные разногласия с преподавателем	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>
22. Оценки ниже ожидавшихся	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>
23. Изменение режима сна	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>
24. Изменения социальной деятельности	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>
25. Изменение пищевых привычек	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>
26. Постоянные проблемы с машиной	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>
27. Изменение в количестве совместно проживающих членов семьи	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>
28. Слишком большое количество пропусков в колледже	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>
29. Переход в другой колледж	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>
30. Бросил (а) изучение более чем одного предмета	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>
31. Незначительное нарушение правил дорожного движения	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>
Всего _____			

И с т о ч н и к : Адаптировано из Insel P. M. & Roth W. T. (1985). *Core Concepts in Health* (4th ed.). Palo Alto, CA: Mayfiel, p. 29.

Несмотря на свою полезность, подход, связанный с описанием событий жизни, имеет и свои ограничения. У Стива, например, была замечательная жизнь, пока не случился этот разнос у начальника. Во-первых, события, которые избираются для подобного рода шкалы, не одинаково подходят для различных групп населения, например, для «голубых воротничков» или людей старшего поколения. Во-вторых, этот подход не принимает в расчет то, как люди *воспринимают* определенное

изменение, и еще меньше – как они *приспосабливаются* к нему. В-третьих, данный подход не учитывает большое количество стресса, связанного с хроническими или повторяющимися условиями, такими, например, как скучная работа или неудачный брак. И, наконец, за его рамками остаются мелкие события повседневной жизни, часто происходящие с нами, например потеря ключей от машины или порванный шнурок на ботинках, когда вы спешите на встречу.

В последнее время больше внимания стало уделяться измерению стресса, связанного с повседневными трудностями, такими, как озабоченность возвращением долга, или повседневными радостями, например, поддержанием хорошей физической формы. Стив, о котором мы говорили в начале главы, столкнулся сразу с несколькими проблемами в тот день, когда начальник отругал его. Его расстроил не только гнев начальника, но и непонимание того, почему расстроилась важная сделка, которой он занимался. Лазарус (Lazarus, 1993) установил, что повседневные неурядицы могут оказать более сильное влияние на настроение и состояние здоровья, чем крупные жизненные неприятности. Однако люди сильно различаются в отношении того, что их огорчает. У студентов колледжа наиболее распространенными неприятностями являются тревога по поводу экзаменов, оценок, соперничество с однокурсниками, отношения с преподавателями, учеба и финансовые проблемы (Murphy & Archer, 1996).

Людей среднего возраста больше беспокоят проблемы, связанные со здоровьем и деньгами. Специалисты чувствуют, что у них слишком много работы и мало времени для ее выполнения, а также что им трудно расслабиться. Общими для всех перечисленных выше групп повседневными неурядицами являются утерянные или засунутые куда-то вещи, беспокойство о своей внешности и чрезмерная нагрузка. Лазарус также установил выраженную зависимость между повседневными неурядицами и психологическим и физическим здоровьем: люди, страдающие от частых и интенсивных неурядиц, имеют самое слабое здоровье.

Шоун (Shawn, 1995) попросил студентов колледжа заполнить опросник, содержащий вопросы относительно различных психологических симптомов, а также измерил, насколько студенты контролируют и способны преодолевать различные повседневные трудности. Он обнаружил, что частота повседневных неприятностей позитивно связана с психологической симптоматикой, т.е. чем больше неприятностей, тем сильнее психологические расстройства. Большинство обследованных были склонны избирать методы разрешения ситуации (например, такой, как прямое столкновение со стрессогенным воздействием) в соответствии с воспринимаемым уровнем контроля над неприятностью.

Третий подход к оценке житейского стресса состоит в измерении «глобального», или общего и всепроникающего, стресса в жизни человека. Например, Стив считает, что его разговор с начальником был для него настоящим дистрессом; другой человек на его месте мог бы отреагировать на это совершенно иначе. Один из примеров этого подхода – *шкала воспринимаемого стресса* (Perceived Stress Scale – PSS), приведенная в илл. 4.2. В отличие от двух предыдущих шкал опрашиваемые не выбирают оценку определенного стрессогенного события, а оценивают, в какой степени требования их сегодняшней жизненной ситуации превышают их способность адекватно реагировать на них. Исследования показали, что шкала PSS позволяет лучше предсказывать физические и психологические расстройства, чем шкалы жизненных событий. Особенно хорошо она позволяет предсказывать начинающиеся проблемы со здоровьем (Cohen & Williamson, 1991).

Илл. 4.2. Шкала воспринимаемого стресса

Часто ли вы сталкиваетесь со стрессом в собственной жизни? Чтобы разобраться в этом, вы можете сравнить ваше восприятие стресса с мнением других людей, данные о котором были получены в общенациональном исследовании. Исследователи Шелдон Коэн (Sheldon Cohen) и Гейл Уильямсон (Gail Williamson) с помощью социолога Льюиса Харриса (Louis Harris) задавали случайной выборке взрослых американцев следующие вопросы.

Насколько часто в последние месяцы вы чувствовали, что

А – неспособны контролировать важные события в собственной жизни?

0. Никогда
1. Почти никогда
2. Иногда
3. Довольно часто
4. Очень часто

Б. – уверены в собственной способности справиться со своими проблемами?

- 0. Никогда
- 1. Почти никогда
- 2. Иногда
- 3. Довольно часто
- 4. Очень часто

В. – дела идут так, как вам хочется?

- 0. Никогда
- 1. Почти никогда
- 2. Иногда
- 3. Довольно часто
- 4. Очень часто

Г. – трудностей скопилось так много, что вам не справиться с ними?

- 0. Никогда
- 1. Почти никогда
- 2. Иногда
- 3. Довольно часто
- 4. Очень часто

Чтобы определить общую оценку, просто сложите баллы, полученные по всем четырем вопросам. Ваша оценка дает приблизительный, но быстрый показатель переживаемого вами уровня стресса. В национальном исследовании Козна и Уильямсона средняя оценка у женщин составила 4,7, у мужчин – 4,2. Люди с низкими оценками по данной шкале немного чаще указывали на хорошее состояние здоровья и хорошие привычки, связанные с этим, например регулярно занимались физическими упражнениями и не курили.

Источник: S. Cohen & G. M. Williamson, Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health* (Newbury Park, CA: Sage, 1988). ©1988 Sage Publications.

Личностные и ситуационные факторы

Переживание стресса всегда сопряжено с влиянием различных личностных и ситуационных обстоятельств. В данном разделе будут описаны наиболее распространенные из них.

То, как мы *воспринимаем* обстоятельства, может сделать их более или менее стрессогенными. Одни люди воспринимают критику своей работы как личное оскорбление, раздражаются наподобие Стива и тратят огромное количество энергии, пытаясь защищаться. Другие могут воспринять аналогичное замечание как необходимость улучшить свою работу, и, следовательно, испытают меньший стресс. Многое зависит от наших личностных особенностей. Люди, страдающие от внутренних сомнений, пониженного самоуважения, подозрительные могут искаженно истолковывать даже самые обычные требования повседневной жизни как стрессогенные. Люди другого склада, например, личности типа А, более детально описанные в гл. 3, в силу своего характера также чаще страдают **заболеваниями стрессогенного происхождения (stress-related illnesses)**. Вы, наверное, помните, что люди типа А склонны активно соревноваться с другими, предъявляя к себе и другим самые строгие требования. Кроме того, они отличаются нетерпеливостью. В результате А-личности держат себя в состоянии постоянного стресса и более склонны к возникновению сердечных расстройств.



Дистресс может быть вызван предубеждением; особенно когда человек чувствует, что оказывается в меньшинстве

Другим фактором, способствующим дистрессу, является вред, который нам наносится из-за нашей принадлежности к определенной группе. Сенц (Saenz, 1994) провела интересный эксперимент, показавший следующее. Она исследовала «белых ворон (tokens), или индивидов, которые выделялись из группы из-за того, что им несколько сложно осознавать себя как ее членов. Например, медбрат, работающий в окружении одних медсестер, или студент-негр в группе, состоящей из одних белых учащихся. Сенц сообщала испытуемым, что они работают с учениками из «своей» или из соперничающей школы. Таким образом, участников группы, представляющих соперничающую школу, заставляли почувствовать себя такими необычными индивидами. Сенц использовала различные словесные упражнения (перепутанные слова, анаграммы для измерения познавательных достижений. Она обнаружила, что «белые вороны» имели худшие результаты, чем остальные члены группы. Сенц высказала предположение, что внимание и время, которое должно было пойти на решение задачи, тратилось «белой вороной» на выработку линии поведения в группе. Иными словами, дистресс, связанный с выпадением из общего правила, снижает качество работы «белых ворон».

Стресс могут вызвать и многие другие ситуационные факторы. При этом наиболее сильное влияние может оказать комбинированный эффект различных жизненных изменений, о которых мы уже говорили. Например, болезнь ребенка одновременно со сложностями на работе вызовет гораздо больший стресс, чем каждая из этих неприятностей сама по себе. Сильными стрессогенными факторами являются непредсказуемые события, например, дорожные происшествия. Угроза телесных повреждений также усиливает стресс. Это испытывают на себе люди, попадающие в заложники, или военные в ходе боевых действий. Состояние повышенной бдительности, которое постоянно требуется от представителей некоторых профессий, например авиадиспетчеров, космонавтов, работников, обслуживающих атомные реакторы, также становится все более распространенной причиной стресса. Ключевыми факторами стресса в стрессогенной ситуации являются недостаток контроля и чувство собственной никчемности. Исследования рабочих, чья деятельность предъясвляет высокие психологические требования, но мало возможностей принятия решений или контроля за своей работой (например, официанты или сборщики на конвейере), в пять раз чаще страдают от коронарной сердечной недостаточности, чем рабочие, имеющие больше возможностей контролировать свою деятельность (см. илл. 4.3). Напротив, для того чтобы успешно справляться со стрессом, необходимо научиться тому, что *можно* сделать перед лицом самых трудных ситуаций, о чем мы и расскажем в заключительной части настоящей главы.

Реакции на стресс

Состояние стресса проявляется целым рядом различных симптомов. Одно из наиболее распространенных проявлений стресса, которое отмечает каждый из четырех американцев (26%), состоит в повышенной нервозности, тревожности и повышении кровяного давления. Почти столько же (24%) страдают от связанных с повышенным кровяным давлением головных болей. Один из пяти (19%)

говорит, что стресс проявляется в гневливости и раздражительности по отношению к другим. Около 12% отмечают, что стресс заставляет их падать от усталости. И, наконец, один из девяти американцев (11%) говорит, что стресс вызывает чувство депрессии. Другие симптомы стресса – это боли в мышцах, в желудке, общая подавленность, бессонница или расстройства сна, учащенное сердцебиение, повышение кровяного давления, непреодолимое влечение к еде или потеря аппетита, чувство фрустрации (переживания неодолимой преграды), слезы, крики и вопли (Harris, 1987).



Илл. 4.3. Одни виды профессиональной деятельности более стрессогенны, чем другие.

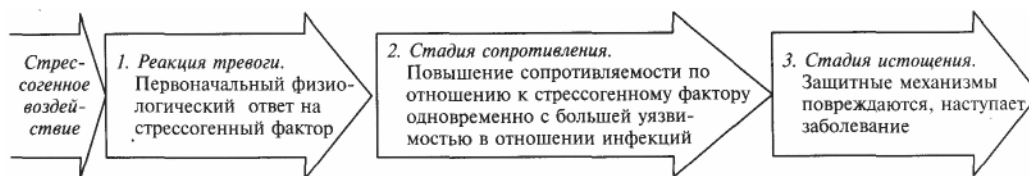
Исследования рабочих-мужчин, чья деятельность предполагает высокие психологические требования, но мало возможностей принятия решений или контроля за своей работой (например, повара, официанты или сборщики на конвейере), в пять раз чаще страдают от коронарной сердечной недостаточности, чем рабочие, в большей степени контролирующие свою деятельность.

И с т о ч н и к : Columbia University Department of Industrial Engineering of Operations Research.

Многие из этих симптомов являются частью физиологической реакции на стресс, которая носит автоматический, врожденный характер, и мы не можем оказать на них почти никакого влияния. Однако в определенной степени типичные проявления стресса возникают из нашей психологической реакции на события, которая больше зависит от нашего восприятия мира и от нашей способности взаимодействовать с ним. В данном разделе мы рассмотрим реакции обоих видов, так как обычно они оказываются смешанными в общем переживании стресса. Мы также остановимся на индивидуальных особенностях реакции на стресс.

Физиологические реакции

Ганс Селье (1991), пионер исследований физиологических реакций на стресс, утверждает, что помимо реакции, специфически связанной с определенным стрессогенным фактором (например, потоотделение при повышении температуры), существует набор *неспецифических* физиологических механизмов, активизирующихся практически в любой стрессогенной ситуации. Селье назвал этот набор **общим адаптационным синдромом (general adaptation syndrome)**. Он состоит из трех последовательных стадий: реакции тревоги, стадии сопротивления и стадии истощения (см. илл. 4.4).



Илл. 4.4. **Общий адаптационный синдром, по Селье**

И с т о ч н и к : заимствовано из *Stress Without Distress* by Hans Selye. © 1974 by Hans Selye.

Реакция тревоги. Первоначальный ответ на стрессогенное воздействие является попыткой организма восстановить нормальное функционирование. Реакция тревоги состоит в сложных телесных и биохимических изменениях, вызывающих одинаковые симптомы, независимо от типа стрессора. Поэтому люди в начальной стадии различных заболеваний часто жалуются на сходные симптомы, в частности лихорадку, боли в мышцах и суставах, потерю аппетита и общее чувство усталости.

Стадия сопротивления. Если стрессогенное воздействие продолжается, реакция тревоги сменяется стадией, на которой человеческий организм развивает возрастающее сопротивление по отношению к стрессору. Симптомы стадии тревоги исчезают и физиологическая сопротивляемость повышается относительно нормального уровня, чтобы справиться с продолжающимся стрессом. Однако, за это приходится расплачиваться увеличением секреции различных желез, понижением сопротивляемости по отношению к инфекциям и «нарушениями адаптации». Наиболее часто встречающимися примерами подобных заболеваний являются язвы пищеварительной системы и высокое кровяное давление, хотя они могут возникать и безотносительно к стрессу.

В обзоре литературы по данному вопросу Герберт и Коэн (Herbert and Cohen, 1993) собрали материал по взаимосвязи стресса и иммунитета. Они обнаружили, что стресс ослабляет иммунную систему. Механизмы этого воздействия еще недостаточно изучены. Возможно, стресс приводит к нарушениям сна, ослаблению аппетита или поведению, повышающему риск инфекционных заболеваний.

Стадия истощения. Если хронический стресс созрывается слишком долго, наступает стадия истощения. Организм оказывается уже не в состоянии продолжать выделять повышенное количество гормонов и уже не может больше адаптироваться к хроническому стрессу. Защитные механизмы выходят из строя, энергия адаптации иссякает, и вновь появляются симптомы реакции тревоги. Симптомы этой стадии во многих отношениях похожи на симптомы старения, за исключением того, что симптомы истощения, в зависимости от тяжести ситуации, являются более или менее обратимыми.



Стресс оказывает на нас физиологическое воздействие. Определяется влияние стресса на сердечную деятельность

Селье (1980) первоначально утверждал, что общий адаптационный синдром возникает как реакция на любое стрессогенное воздействие, включая болезнь. Однако его теория также показала, каким образом

хроническая реакция на стресс может *сама по себе* привести к заболеванию и ускорить старение. Длительное возбуждение, связанное с ответом на стрессор, истощает запасы энергии адаптации организма. Хотя человек, успешно взаимодействующий со специфическими стрессогенными факторами, может вести активный, здоровый образ жизни, каждое переживание стресса приводит к расходу определенного количества энергии адаптации. Следовательно, может быть лучше не растрчивать свою энергию на пустую тревогу по разным мелким поводам, а использовать ее более мудро, оставляя их без внимания. Кроме того, длительный стресс может привести к поражению различных органов. Однако стресс, как и старение, по-разному воздействует на различные части тела. Заболевание или смерть обычно связаны с тем, что выходит из строя его слабая часть. «Уязвимое место» каждого человека определяется отчасти наследственностью, отчасти – зависит от типа и серьезности испытываемого стресса. В любом случае снижение стресса может помочь нам жить дольше и счастливее.

Психологические реакции

В отличие от физиологических реакций на стресс, психологические реакции зависят от научения и в значительной степени определяются тем, как мы воспринимаем окружающий мир. Поэтому не удивительно, что здесь представлен самый широкий ряд познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на стресс.

Поскольку большинство стрессогенных воздействий вызывают тревогу: смутное, неприятное ожидание чего-то плохого, что должно произойти, наиболее распространенной реакцией на стресс является срабатывание защитных механизмов. Эти механизмы называются защитными, или иногда «Эго-защитой», поскольку они призваны защитить Я от воспринимаемой угрозы. Хотя на формирование защитных механизмов влияет научение, в значительной степени они являются автоматической бессознательной реакцией, предохраняющей человека от интенсивных доз психологического стресса (табл. 4.2).

Таблица 4.2

Защитные механизмы

Защитные механизмы	Определение
<i>Подавление</i>	Исключение неприемлемых идей или переживаний из области сознания
<i>Отрицание</i>	Восприятие угрожающих объектов как безобидных
<i>Фиксация</i>	Определенный вид вознаграждения сохраняет свою актуальность и после того, как человек проходит стадию, на которой оно было уместным
<i>Регрессия</i>	Возвращение к поведению, больше соответствовавшему ранней стадии развития
<i>Рационализация</i>	Оправдание неприемлемого поведения какими-либо «убедительными» доводами
<i>Интеллектуализация</i>	Снижение тревожности с помощью эмоционально отчужденного анализа ситуации
<i>Проекция</i>	Приписывание наших неприемлемых идей или переживаний другим
<i>Перенос</i>	Угрожающие идеи или импульсы направляются на менее угрожающие объекты
<i>Сублимация</i>	Перевод социально неприемлемых побуждений в приемлемые виды поведения
<i>Отреагирование</i>	Снижение тревоги или неприятного напряжения с помощью их выражения в открытом поведении
<i>Формирование реакций</i>	Развитие осознаваемых переживаний и поведения, противоположных бессознательным и вызывающим тревогу

Каждый из нас время от времени пользуется подобными механизмами, особенно если чувствует угрозу (независимо от того, есть ли для того объективные основания или нет). В качестве немедленной реакции эти механизмы уменьшают сознание тревоги и помогают поддерживать чувство своего соответствия и самооценности перед лицом опасности. Однако поскольку они подразумевают также *разочарование в себе* и мысленное искажение социальной реальности, частое использование защитных механизмов мешает нормальному приспособлению и личностному росту.

Как только некоторое стрессогенное воздействие истолковывается как угрожающее, может быть негативно затронут целый ряд познавательных функций. Человек может оказаться настолько озабоченным стрессором, что его внимание и восприятие окажутся значительно суженными. Затрагивается также память, так как окружающей ситуации уделяется меньше внимания. Стресс также

накладывает отпечаток на нашу способность суждения, решения проблем и принятия решений. В состоянии интенсивного стресса человек склонен обращаться к негибким, стереотипным способам мышления, а не использовать свои творческие возможности.

Стресс также вызывает широкую гамму эмоциональных переживаний, от веселого возбуждения перед лицом незначительного нового стрессогенного фактора до более типичных негативных эмоций гнева, страха, ревности и уныния. Стрессогенные жизненные события, включая разлуку или потерю друзей и любимых, часто сопровождаются депрессией, что мы будем обсуждать в гл. 13. Люди, перенесшие тяжелые психологические травмы, в частности жертвы насилия, заложники или ветераны войн, могут проявить значительную стойкость в момент, когда происходят эти события, но месяцы спустя, пережить отсроченную эмоциональную реакцию, известную как **посттравматический стресс (posttraumatic stress disorder)**.

Поведение людей в сложной ситуации отчасти зависит от интенсивности переживаемого стресса. *Мягкий стресс* прибавляет нам энергии, делает более бдительными, активными и находчивыми. Однако *умеренный стресс* уже может оказать разрушительное влияние на нашу жизнь, в частности на сложные виды поведения, например, написание курсовой работы. В состоянии умеренного стресса человек становится менее чувствительным к окружению, легко раздражается и чаще склонен следовать определенным компенсаторным стратегиям (илл. 4.5). *Сильный стресс* подавляет поведение и может привести к апатии (упадку чувств) и неподвижности, как, например, у больных с тяжелыми формами депрессии, ощущающих свою беспомощность перед лицом неодолимых препятствий или потерь. Подобная неподвижность может быть защитной реакцией, служащей для снижения вредоносного воздействия стресса (илл. 4.6).

Илл. 4.5. Как бороться с умеренным стрессом

Существует много различных способов непроизвольного облегчения состояния стресса. Хотя подобные реакции чаще всего происходят автоматически, они, по-видимому, действуют на более высоком уровне сознания, чем защитные механизмы.

1. Еда, выпивка или курение.

Пример: люди, переедающие, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками или курящие больше обычного, будучи в состоянии стресса.

2. Плач, смех или ругань.

Пример: люди, находящие временное облегчение в плаче, любящие пошутить перед экзаменом или начинающие ругаться, сделав ошибку.

3. Прикосновения или сексуальная активность.

Пример: люди, начинающие прижиматься или обниматься с другими в тяжелую минуту, или те, кто ищет облегчение от депрессии в увеличении сексуальной активности.

4. Снятие напряжения в работе или игре.

Пример: люди, снимающие стресс интенсивными физическими упражнениями, спортом или какими-либо видами отдыха.

5. Проговаривание и обдумывание переживаний.

Пример: люди, снимающие напряжение обсуждением своих проблем с сочувствующими слушателями, или люди, предпочитающие обдумывать их в одиночестве.

Каждый из нас в тот или иной момент своей жизни использует эти приемы в зависимости от своих привычек и ситуации, в которой он находится. Опасность состоит в том, чтобы использовать одну и ту же стратегию вне зависимости от конкретной ситуации. Например, люди, использующие алкогольные напитки для облегчения стресса, могут обнаружить, что пристрастие к выпивке стало для них большей проблемой, чем стресс, облегчение от которого они первоначально хотели получить.

Илл. 4.6. Посттравматический стресс

События, вызывающие посттравматические стрессогенные расстройства, обычно лежат за пределами обычных человеческих потерь или бед. Как правило, они связаны с авиакатастрофой, землетрясением, наводнением, нападением, изнасилованием, взятием заложников, пыткой, убийством или участием в военных действиях.

Жертвы непроизвольно начинают повторно переживать прошедшее травматическое событие в снах, как краткий кинофильм о случившемся событии с переживанием первоначальных эмоций страха, ужаса или шока. Они также переживают эмоциональное оцепенение в отношении повседневного мира. Часто им трудно сосредоточиться на работе в течение дня и трудно заснуть ночью. Они также могут потерять интерес к другим людям, чувствуя себя отчужденными от них.

Симптомы этого расстройства могут появиться непосредственно вслед за травматическим событием или в

течение полугода, как в случае острой формы данного расстройства. Однако нередко симптомы появляются только по прошествии гораздо более долгого периода времени, что особенно характерно для хронической или отсроченной формы посттравматического стресса.

Почти у трети ветеранов войны во Вьетнаме, принимавших участие в тяжелых боях, наблюдались признаки серьезного посттравматического стрессогенного расстройства, которое часто называют «вьетнамским синдромом». Серьезность этих симптомов отчасти связана с двумя факторами, отсутствовавшими в предыдущих войнах. Прежде всего, это жертвы среди гражданского населения, которых во Вьетнаме было гораздо больше, чем в более ранних войнах, и это вызывало у солдат чувство вины. И, кроме того, споры относительно правомерности самой войны во Вьетнаме приводили к тому, что многие ветераны чувствовали неприязнь, недоброжелательность и даже гнев по отношению к себе со стороны окружающего их общества. В результате количество разводов, самоубийств и госпитализаций по поводу алкогольной и наркотической зависимости оказалось у ветеранов войны во Вьетнаме выше среднего. Многие ветераны продолжают испытывать трудности с приспособлением к гражданской жизни.

Как вы реагируете на стресс?

Каждый из нас реагирует на стресс несколько по-своему, даже в случае, если речь идет об одном и том же стрессоре. Одни в состоянии тревоги склонны реагировать прежде всего телесными симптомами. Они могут испытывать нервное возбуждение, спазмы в желудке, головную боль или расстройство кишечника. Другие реагируют на стресс, скорее, психологически. Они обнаруживают, что не могут сосредоточиться, мучаются беспокойством, теряют вещи. Во многих случаях люди переживают смесь физиологических и психологических симптомов в зависимости от особенностей конкретного стрессора.

Существуют общепризнанные индивидуальные различия в переживании стресса и его преодолении. Например, **половые различия (gender)** могут служить важной причиной, определяющей не только то, как люди оценивают стресс, но также и то, какими способами они пытаются бороться с ним (Greenglass, 1995). Грингласс высказал предположение, что различия между мужчинами и женщинами в восприятии стресса и борьбе с ним связаны с сегрегацией по половому признаку в различных видах профессиональной деятельности и неравным распределением власти и контроля. Спурлок (Spurlock, 1995) добавляет, что женщины по сравнению с мужчинами в большей степени страдают от ролевых конфликтов (избыточность пересечения). Исследования также показали, что женщины более склонны бороться со стрессом, используя социальную поддержку (разделяя переживания и стрессовый опыт с друзьями), чем мужчины (Т. Butler, Giordano & Neren, 1985). Аналогично Олах (Olah, 1995) изучал репертуар реакций в ситуациях, включающих угрозу и негативные жизненные события, у молодых людей в Индии, Швеции, Венгрии и Йемене. Оказалось, что во всех культурах девушки говорят о способах преодоления стресса, более связанных с эмоциональными переживаниями, тогда как юноши – о способах, ориентированных на решение проблем. В первом случае человек пытается изменить эмоциональную реакцию на стресс, например, пытается, скорее, выразить, чем подавить переживание; во втором – изменить окружение или найти решение, например, применяя уроки, усвоенные из прошлого опыта. Олах обнаружил также влияние принадлежности человека к той или иной культуре на то, что именно воспринимается как стрессогенное событие и как люди приспосабливаются к нему. Обследованные европейцы предпочитали реакции, ориентированные на решение проблем, тогда как респонденты из Азии чаще говорили об эмоциональных решениях.

Тест, определяющий индивидуальные особенности переживания стресса, может помочь вам лучше осознать собственный способ реагирования на стресс (илл. 4.7). Когда вы лучше осознаете его, вы сможете справляться со стрессом более эффективно. Например, если вы относитесь к людям «физического» типа, можно использовать один из следующих способов снятия напряжения: аэробiku, катание на велосипеде, плавание, прогулки, баню или сауну и подобное. Если же вы относитесь к «головному» типу, можно попробовать медитацию, чтение, решение кроссвордов, телевизор, карты или шахматы или какое-либо другое занятие (хобби), способное поглотить ваше внимание. В большинстве случаев, можно использовать последовательную комбинацию различных способов преодоления стресса. Самое важное – найти то, что лучше всего подходит именно вам.

Индивидуальные различия также могут быть связаны с тем, что одни люди лучше других преодолевают стресс, благодаря различиям в своих **установках (attitude)**. Исследования менеджеров высшего звена 500 крупнейших компаний США показали, что те, кто более успешно справляется со стрессом, обладают тем, что исследователи назвали **психологической выносливостью (psychological**

hardiness) – установкой, которая позволяет им наилучшим образом использовать большинство ситуаций. Подобного рода люди имеют три отличительные особенности: реакция на вызов ситуации, вовлеченность и контроль. Менеджеров, хорошо справляющихся со стрессом, изменения и стресс побуждают к деятельности (реакция на *вызов*). Они также отличаются сильной *вовлеченностью* в то, что делают. И, что особенно важно, их, как правило, не охватывает чувство бессилия даже в самых тяжелых ситуациях (*контроль*). Важность личностного контроля отмечается снова и снова, когда мы пытаемся определить отношения между стрессом, соматическими заболеваниями и психологическими нарушениями. Способность выдерживать напряженный стресс и его последствия, сохраняя разумный контроль над самим собой, и, насколько это возможно, над ситуацией, оказывается жизненно необходимой для успешного преодоления стресса (Locke & Colligan, 1986). Обратите также внимание, что ни в одном исследовании психологической выносливости не было показано, что эта особенность более приемлемая для объяснения поведения и установок в ситуации стресса у мужчин по сравнению с женщинами (Wiebe, 1991).

Илл. 4.7. Проявления стресса: тело, разум, смешанная реакция?

Представьте себя в ситуации стресса. Что вы чаще всего чувствуете в состоянии тревоги? Отметьте все подходящие ответы.

1. Сердце бьется быстрее.
2. Мне трудно сосредоточиться из-за отвлекающих мыслей.
3. Я слишком сильно беспокоюсь из-за мелочей.
4. Я чувствую нервное напряжение.
5. У меня начинается понос.
6. Мне мерещатся устрашающие сцены.
7. Я не могу выбросить вызывающие тревогу сцены и образы из головы.
8. У меня сжимается желудок.
9. Я начинаю нервно ходить взад-вперед.
10. Я устаю от несущественных мыслей, пронсящихся у меня в голове. И. Я не могу двинуться с места.
12. Я чувствую, что постоянно что-то упускаю, так как не могу принять решение достаточно быстро.
13. Я потею.
14. Не могу отделаться от тревожных мыслей.

Обработка: вы получаете очки за реакцию «разума», если ответили «да» в каждом из следующих пунктов: 2, 3, 6, 7, 10, 12, 14. Очки за реакцию «тела», если вы согласны с пунктами 1, 4, 5, 8, 9, 11, 13. Если у вас больше очков за ответы первого типа, у вас преимущественно психическая реакция на стресс. Если второго типа – реакция преимущественно физиологическая. Одинаково? Значит у вас реакция смешанного типа.

И с т о ч н и к: *The Relaxed Body Book* by Daniel Goleman (Garden City, NY: Doubleday, 1986) © 1988 by Daniel Goleman.

Управление стрессом

Управление стрессом предполагает не только автоматические реакции на стресс, уменьшающие его симптоматические проявления, какую бы помощь эти реакции не оказывали. Управление стрессом означает, что человек берет на себя ответственность, направляет и контролирует свои реакции на стрессоры, изменяя таким способом все протекание стресса. Стив, например, понял, что если бы он и ударил начальника, это не было бы продуктивным ответом на дистресс. Поэтому он вернулся к себе в кабинет, чтобы выяснить, что же произошло, и принять таблетки от головной боли и болей в желудке. Существуют и многие другие способы управления стрессом; большинство из них относятся к двум основным категориям: 1) изменение своего окружения или, 2) по мере возможности, изменение самого себя (илл. 4.8, 4.9).

Илл. 4.8. Управление стрессом: решение проблем

А. Измените свое окружение

1. Будьте настойчивы.
2. Умейте, если необходимо, выйти из ситуации.
3. Идите на компромисс, когда это уместно.

Конформность (покладистость, следование ожиданиям других)
Переговоры
Замещение

Б. Измените стиль жизни

1. Укрепляйте устойчивость по отношению к стрессу.
2. Измените темп жизни.
3. Контролируйте мысли, вызывающие дистресс.
4. Развивайте способность решения проблем.
5. Ищите социальной поддержки.

Илл. 4.9. Насколько вы уверены в себе

Уверенность в себе – качество, проявляющееся в том, насколько вы умеете прямо выражать свои права, мысли и переживания, не нарушая при этом прав других людей. Представьте себя в каждой из описанных ниже ситуаций.

Что бы вы сказали:

когда ваши родители дают совет, в котором вы не нуждаетесь?

когда друг просит у вас займы?

когда вас побуждают купить что-либо?

когда вам нужно отказать в несправедливом требовании?

когда вас прерывают на слове?

В последней ситуации, если вы просто замолчите, это не будет свидетельствовать о вашей уверенности в себе. Но если вы выпалите: «Тихо!», то это будет агрессивно и обидно. Уверенный ответ в данном случае может быть таким: «Простите, я хотел бы закончить то, о чем говорил».

Ирония судьбы состоит в том, что недостаток уверенности в повседневных отношениях приводит в долгосрочной перспективе к большему количеству обид и отчуждения, чем сами уверенные и спокойные реплики. Такие ответы не только поддерживают ваше самоуважение, но и облегчают хорошее общение, совершенно необходимое для хороших взаимоотношений.

Изменение вашего окружения

Фотоаппарат, который вы специально заказали, наконец-то доставлен. Однако вы обнаруживаете, что это не та модель, которую вы хотели приобрести. Как вы поступите? Вы можете сказать служащему, что произошла ошибка, и сделать новый заказ, указав необходимую модель. Или вы можете просто взять фотоаппарат и решить для себя, что больше никогда и ничего не будете покупать в этом магазине. Есть и еще одна возможность: вы можете отказаться от заказа и вместо этого выбрать другой фотоаппарат по своему вкусу из тех, которые есть в магазине.

Эти модели поведения иллюстрируют три основных способа изменения собственного окружения: уверенность в себе, уход или компромисс. Рассмотрим каждую из этих стратегий более подробно.

1. Уверенность в себе (assertiveness) – наиболее распространенный способ управления стрессом в тех случаях, когда есть разумные шансы на успех. Этот подход состоит в непосредственных попытках изменить саму стрессогенную ситуацию. Наиболее частыми примерами могут служить возврат бракованного товара в магазин или производителю или резкий ответ на неразумное требование (илл. 4.9).

Например, если бы Стив не был уверен в себе, он мог бы позволить начальнику командовать собой в различных ситуациях, накапливая обиды. Тогда, выведенный из себя, когда начальник начал отчитывать его из-за сорвавшейся сделки, Стив мог бы дать волю своей агрессии, сделав ситуацию еще более стрессовой. В противоположность этому спокойная уверенность состоит в том, чтобы отстаивать свои права и желания, не нарушая при этом права и желания других людей. Уверенность является рациональным и конструктивным способом управления стрессом, который, в свою очередь, помогает облегчить его. Стив мог бы сказать начальнику, насколько ему трудно выполнять одновременно противоречивые требования, когда, например, он должен вести одновременно две различные сделки. Как это часто бывает, начальник мог и не осознавать непоследовательность своих распоряжений и как-то изменить свое поведение, облегчив тем самым стресс, испытываемый Стивом.

2. «Уход» (**withdrawal**) может быть подходящим ответом на стресс, особенно если стрессогенная ситуация не может быть успешно изменена с помощью уверенного поведения или компромисса. Вернувшись к себе в кабинет, после того, как начальник накричал на него, Стив воспользовался возможностью «ухода». Другим примером «ухода» может служить поведение рабочего, который не ладит со своим начальником и активно ищет другое место работы. Уход сам по себе нельзя считать ни хорошим ни плохим. Многое зависит от того, как эта стратегия им используется. С одной стороны, если человек постоянно «уходит» от стрессогенных ситуаций, это может привести его к ограничивающему стилю жизни, мешающему нормальному приспособлению или личностному росту. С другой стороны, уход как *временная* стратегия может быть ценным способом преодоления стресса, ставшего слишком сильным или разрушительным для вашего здоровья. Примерами временного ухода может служить поведение студентов, покидающих университет, чтобы заработать побольше денег и потом учиться более свободно, или брачных партнеров, договорившихся пожить врозь, когда им нужна помощь психолога-консультанта. Когда, несмотря на усилия всех заинтересованных лиц, не находится никакого подходящего решения, более соответствующим ситуации может стать окончательный уход.

3. **Компромисс (compromise)**, или уступка, является еще одним приспособительным ответом на стресс. В отличие от ухода, компромисс позволяет нам остаться внутри стрессогенной ситуации, но менее активным образом, чем в случае поиска ее решения с помощью уверенного в себе поведения. Компромисс более уместен, когда один из участников конфликта занимает более высокое положение или обладает большим авторитетом, чем другой, или когда оба участника чувствуют, что зашли в тупик. Тремя наиболее распространенными формами компромисса являются конформность, переговоры и поиск альтернатив.

Конформность (conformity) представляет собой один из возможных ответов на стрессогенную ситуацию. Допустим, вы работаете в отделе закупок крупной фирмы, в которой только что принято решение о более сложной системе оформления поставок, предполагающей гораздо больше бумажной работы и сбор большего количества подписей. Сначала эти изменения вызывают у вас отвращение. Внешне вы можете со всем соглашаться, принимая новые правила, хотя они вам и не нравятся. Однако поскольку вам достаточно нравятся ваши начальники и коллеги, вы можете стараться приспособиться к новым требованиям, чтобы справиться с возросшим стрессом. Но поскольку получить или сохранить работу нелегко, вы можете, в конце концов, одолеть трудности новой процедуры и решить, что наиболее реалистичный подход состоит в том, чтобы изменить свое отношение к новой ситуации. Ведь бесконечные споры и обиды будут вызывать больший стресс, чем приспособление или прямое отстаивание своих прав. Ключевой вопрос в отношении любого конформного ответа состоит в том, стоит ли ваша уступка той цены, которую за нее приходится платить.

Переговоры (negotiation) – наиболее активный и многообещающий способ достижения взаимного согласия сторон во многих стрессогенных ситуациях. Переговоры, уже давно занимающие значительное место в общественной жизни между различными сторонами в трудовых отношениях, политическими противниками, получают все более широкое распространение при решении споров между коллегами, брачными партнерами и друзьями. В том случае, когда они возможны, переговоры представляют собой более желательный выход, чем односторонняя уступка, так как предполагают взаимное приспособление участников.

Поиск альтернатив (substitution) – еще один способ достижения компромисса в тех случаях, когда невозможны ни проявления конформности, ни переговоры. Если молодая женщина хочет закончить колледж, но у нее маленькие дети и она не может учиться полное время, она может решить, что лучше всего учиться неполное время в ближайшем колледже. В этом случае поиск альтернатив означает нахождение другого способа достижения поставленной цели. Также возможно изменение самой цели. Например, молодой человек, несколько раз неудачно пытавшийся поступить в медицинский институт, может выбрать какую-то связанную с медициной, но более доступную для него область, например фармакологию, физиотерапию.

Компромисс сам по себе не является ни плохим, ни хорошим. Многое зависит от отношения между достигаемым результатом и ценой, которую приходится платить за ослабление стресса. Обычный компромисс может привести к большей фрустрации (тяжелому переживанию препятствия) и конфликту, чем уверенное поведение. Слишком многие люди страдают от нудной работы или

конфликтного брака дольше необходимого, так как компромисс становится наиболее легким из возможных выходов. Необходимо также принимать в расчет долгосрочные последствия компромисса. Жизнь в пассивном приспособлении к ненужному стрессу может оказаться более стрессогенной, чем уверенное отстаивание своей позиции или уход.

Изменение вашего стиля жизни

В конечном счете, мы сами, конечно, подвластны себе больше, чем наше окружение. Поэтому мы можем попытаться изменить что-то в себе самих или в своем поведении, чтобы лучше справляться со стрессом. Для этого существует много возможностей, включая развитие выносливости по отношению к стрессу, изменение повседневных привычек, развитие умения контролировать неприятные мысли, приобретение навыков решения проблем и поиск социальной поддержки.

1. Необходимо развивать большую устойчивость по отношению к стрессу. Устойчивость к стрессу (stress tolerance) можно определить как уровень стресса, с которым вы в состоянии справиться, или то, как долго вы можете решать требуемую задачу, не прибегая к неразумным или дезорганизованным способам действия, поведения. Многие сведущие, успешные люди, которыми мы восхищаемся, находятся, возможно, под гораздо большим давлением стресса, чем мы можем себе представить; но они приобрели высокую устойчивость по отношению к нему. Большая толерантность по отношению к стрессу – сжатым срокам выполнения работы, конкуренции, критике со стороны других – обычно приходит с большим опытом и умениями в определенной области. Представители профессий, связанных с сильным эмоциональным напряжением (полицейские, хирурги, пожарные), приобретают спокойствие перед лицом стресса месяцами и годами профессионального опыта. Наша устойчивость по отношению к резким помехам может быть увеличена благодаря таким приемам, как выбор разумных целей, которые человек стремится достичь, и приведение своих ожиданий в соответствие с реалиями конкретной ситуации. Ожидать слишком много от других – очень распространенный источник тяжелых переживаний при столкновении с препятствиями. Каждый из нас время от времени разочаровывается сам в себе. Чем впадать в жалость к себе, лучше спросить, что может помочь и какой урок можно извлечь из своего жизненного опыта.

Другая важная сторона толерантности – способность правильно действовать в условиях тревожности. Во многих случаях тревога является совершенно нормальным состоянием, например, если необходимо сдать важный экзамен или пройти собеседование при приеме на работу. Подготовленность состоит в том, чтобы в подобных ситуациях суметь показать свои возможности, несмотря на тревогу. Кроме того, совершенно очевидно, что человек, более развитый физически, лучше сопротивляется стрессу, поэтому регулярные физические упражнения также очень важны (Crews & Landers, 1987). Помните, мы говорили о том, что слабая или умеренная тревога может стимулировать человека показать лучшее, на что он способен, тогда как сильная тревога может ухудшить его работу. В этом случае человеку необходимо контролировать свои неприятные, вызывающие дистресс и тревогу мысли, о чем будет сказано ниже.

2. Изменить темп своей жизни. Возможно, Стив в то утро, о котором мы рассказали, задержался в автомобильной пробке; если бы он вышел раньше, он испытал бы меньший стресс, когда начальник пришел в ярость по поводу сорвавшейся сделки. Вы можете сами стать причиной сильного стресса, если хватаетесь за все и пытаетесь сделать слишком много за слишком малый промежуток времени. Высокий темп жизни заставляет вас ходить, говорить, вести дела и делать все вещи быстрее. Исследования, проведенные Ливайном (Levine, 1990), показали, что темп жизни в Соединенных Штатах уже сейчас гораздо выше, чем в других странах. Только в Японии темп жизни, возможно, выше. Кроме того, темп жизни на Восточном побережье США гораздо выше, чем на Западном. Ливайн обнаружил, что смерть в результате сердечных заболеваний чаще отмечается в городах США с высоким темпом жизни, чем в городах с более медленным ее темпом. В этом отношении медленный темп жизни нам на руку.

Очень часто мы можем облегчить стресс, лучше распорядившись своим временем. В других случаях мы должны выбрать более подходящий для себя темп. Каждый должен выбрать то, что лучше всего подходит именно ему. Можно все-таки посоветовать следующее:

- Вставайте достаточно рано, чтобы не спешить.

- Поставьте будильник на вашу любимую радиостанцию.
- Не забудьте оставить время на завтрак.
- Составьте список дел, которые необходимо сделать; первыми включите в него наиболее важные дела.
- Отведите достаточно времени на дорогу в колледж или на работу, чтобы не спешить.
- Избегайте составлять свое расписание таким образом, чтобы занятия начинались одно за другим без перерыва.
- Не торопясь, вы придете не намного позже.
- По крайней мере раз в день питайтесь вместе с другими.
- Избегайте чрезмерного приема кофеина, алкоголя или наркотических веществ.
- Ежедневно отводите какое-то время на расслабление. Пойдите на прогулку, покатайтесь на велосипеде или примите горячую ванну (илл. 4.10).
- Избегайте откладывать свои дела; чем раньше вы возьметесь за дело, тем меньше вы будете беспокоиться о нем.
- Старайтесь сосредоточиться на выполняемой работе.
- Отведите время на разговоры с друзьями.
- Регулярно отводите время для самостоятельных занятий.
- В каждый уик-энд старайтесь придумать какое-нибудь расслабляющее занятие, чтобы разбить цикл стресса.
- Кратко записывайте, что вы не доделали и хотели бы доделать на следующий день.
- Старайтесь отвлечься перед сном. Почитайте или послушайте музыку.

Возможно, в вашем образе жизни нужно произвести какие-то особенные изменения. Знаете ли вы какие? Добавьте их к приведенным выше предложениям о борьбе со стрессом.

3. Учитесь контролировать стрессогенные мысли. Возможно, с вами уже было так, что вы заглядываете в первый вопрос контрольной работы и бормочете про себя: «Я знаю, что провалю этот тест». По иронии судьбы такой негативный самонастрой влияет на достижения, заставляя человека выполнять тест хуже обычного.

Стрессогенные мысли можно контролировать с помощью следующей стратегии. Прежде всего, нужно осознать свое негативное, катастрофическое мышление. Вы, возможно, заметите, насколько часто предполагаете в этих мыслях плохое: «Я никогда не сделаю это», «Угораздило же меня попасть в эту переделку» или «Что же мне делать?». Далее, сформулируйте позитивные мысли, несовпадающие со стрессогенными. Например: «Я могу сделать это, надо просто делать шаг за шагом, и я смогу показать лучшее, на что я способен, и посмотрим как все сложится». Также помогает расслабление и глубокое дыхание – дыхание с помощью диафрагмы (об этом подробнее расскажем чуть ниже). И, наконец, мысленно похлопайте себя по плечу, когда вы мысленно справились со стрессогенными мыслями. Задержитесь на несколько минут и скажите сами себе: «Я сделал (а) это; все получилось. Я очень доволен (льна) своими успехами».

Другой способ преодоления стрессогенных мыслей состоит в их замещении юмористическими мыслями. Мы не имеем в виду, что вы должны уменьшать, ослаблять стресс, пытаться высмеивать вызывающие его события. Просто отведите время, чтобы получить удовольствие от юмора. Почитайте о смешном, пообедайте и пошутите с друзьями, расскажите забавный эпизод из собственной жизни. Юмор – замечательный способ решения проблем и может приносить как физиологическую, так и психологическую пользу испытывающим стресс индивидам. Когда люди смеются, в организме уменьшается количество по крайней мере трех химических веществ, связанных со стрессом, и усиливается активность иммунной системы (Montreal, 1991). Юмор помогает также погасить конфликт, поднять настроение, уменьшить враждебность (Montreal) и снизить тревожность (Yovetich, Dale & Hudak, 1990).

Илл. 4.10. Противдействие стрессу

Существуют различные способы снижения физиологического возбуждения, связанного со стрессом: биологическая обратная связь, медитация, мышечная релаксация и диафрагмальное дыхание.

Один из простейших способов – *диафрагмальное дыхание*. Это более глубокое дыхание с помощью диафрагмы, куполоподобной мышечной перегородки, прикрепленной к нижним ребрам и отделяющей грудную клетку от брюшной полости. При диафрагмальном дыхании можно удобно сидеть или прилечь. В любом случае

нужно положить одну руку на живот и проследить, чтобы он поднимался и опускался в такт дыханию. Глубоко вдохните носом, набирая в легкие как можно больше воздуха. Задержите дыхание на мгновение. Затем начинайте медленный выдох, стараясь сохранять как можно большее расслабление. Подышите подобным образом примерно раз шесть. Затем несколько секунд дышите обычным образом, думая о расслаблении. Затем повторите цикл «диафрагмальное дыхание – обычное дыхание», сосредоточиваясь на приятном ощущении от расслабления.

В следующий раз, когда вы опять почувствуете напряжение, подышите диафрагмой несколько минут. Почувствуйте, как это помогает вам расслабиться.

4. Если необходимо, ищите выход из ситуации с помощью ваших навыков решения проблем. Многие психологи и социальные службы предлагают различного рода тренинги, позволяющие совершенствовать уверенность в себе, навыки поиска работы и управления стрессом. Некоторые люди поступают достаточно мудро, записываясь на подобные тренинги, чтобы расширить свой репертуар социальных навыков. Другие обращаются к ним только, если сталкиваются с какими-либо проблемами. Найти помощь можно и у друзей. Многочисленные исследования показали, что люди более успешно справляются со стрессом и сохраняют лучшее физическое и эмоциональное здоровье при поддержке супруга, близкого друга или группы (см. например, Cummins, 1988; Richey, Lovell & Reid, 1991).



Социальная поддержка со стороны друзей или группы самопомощи в состоянии облегчить стресс

5. Общение с друзьями и группой поддержки может помочь облегчить стресс различным образом. Возможно, если бы у Стива был надежный коллега, с которым он мог бы поделиться, рассказав о разное, полученном от босса, ему было бы легче справиться со стрессом. Почему? Во-первых, потому что близкие взаимоотношения дают возможность поделиться неприятными переживаниями, которые, если человек держит их при себе, оказываются для него более тяжелой ношей. Во-вторых, друзья оказывают эмоциональную поддержку, выражая ему привязанность и заботу. В-третьих, понимание и заверения друзей могут повысить наше самоуважение в тяжелые минуты жизни. В-четвертых, озабоченные друзья и группа поддержки могут помочь советом и информацией, необходимыми для более эффективного решения вашей проблемы, особенно группы поддержки, ориентированные на какую-то конкретную проблему, например, смерть супруга. В-пятых, друзья могут увеличить позитивный опыт в нашей жизни (Duffy & Wong, 1996). Не обязательно обращаться к друзьям только в случае затруднений.

Конечно, иногда близкие нам люди могут вызвать у нас больший стресс, чем оказать поддержку. Мы имеем в виду некоторых супругов или начальника, как, например, у Стива, которые могут еще больше увеличить испытываемый стресс. Однако в среднем в состоянии стресса люди, имеющие тесные взаимоотношения с другими, пользуются большей эмоциональной поддержкой и лучшим здоровьем, чем те, у кого нет тесных социальных связей.

Стресс как источник личностного развития

Каким образом мы решаем изменить свой стиль жизни или свое окружение, зависит от нас самих. Управление стрессом, как и сам стресс, – дело индивидуальное. Каждый из нас сталкивается с различным набором стрессогенных факторов на работе и дома. Кроме того, каждый обладает различной выносливостью по отношению к стрессу и, таким образом, по-разному переживает его. Важно лишь помнить, что для того чтобы эффективнее справляться со стрессом, необходимо что-то *делать*. Человек не должен оставаться пассивной жертвой того, что с ним происходит. Наоборот, он должен видеть в себе активного деятеля, который может нести бремя собственной жизни. Какой бы стрессогенной не была ситуация, всегда можно сделать что-либо, чтобы уменьшить стресс.

Не забывайте, что стресс может быть ценным способом самопонимания. Мы не всегда можем заранее знать, что мы в состоянии сделать, пока не сделали этого. Каждый раз, когда мы успешно справляемся со стрессогенной ситуацией, например с освоением сложного предмета в колледже или разрешением какой-либо проблемы в личной жизни, наше вера в себя возрастает. Даже опыт разочарования и неудачи иногда служит замаскированным благословением. Может быть, мы еще не были готовы к той задаче, за которую взялись, или поставили перед собой неверную цель. Иногда небольшая неудача сегодня может предохранить нас от более крупного крушения в будущем.

И, наконец, мы можем заставить стресс работать на нас. Вспомните, что стресс вовсе не является синонимом дистресса. Слишком мало стресса – и человек становится скучным и ленивым. Слишком много – и мы становимся напряженными, делаем ошибки и заболеваем чаще обычного. Чтобы сделать свою жизнь наиболее полноценной, каждый из нас должен найти собственный оптимальный уровень стресса и тот его тип, с которым он справляется лучше всего. Управляемый стресс придаст вашей жизни остроту. Стрессогенная ситуация может заставить нас приложить больше усилий, показать то лучшее, на что мы способны, и способствовать нашему личностному росту. Хорошее управление стрессом во многом похоже на игру на струнном инструменте. Прижали слабо – и струны стонут и плачут. Слишком сильно – лопаются. Но найдите необходимую степень усилия – и вы получите прекрасную музыку.

Обзор главы

Что такое стресс

подавляющее большинство взрослых в тот или иной период жизни испытывают сильный стресс. Каждый из четырех американцев переживает состояние повышенного стресса ежедневно.

Мы определили *стресс* как набор специфических и неспецифических реакций организма на события, нарушающие его равновесие и снижающие способность взаимодействовать со средой. Однако стресс может оказывать как вредное, так и благотворное влияние в зависимости от конкретного человека и ситуации.

Наиболее распространенный источник стресса – сочетание жизненных изменений, которые могут быть и положительными и отрицательными, включая как важные события, так и мелочи повседневного существования. В то же время большое влияние на наш опыт переживания стресса оказывает то, как мы воспринимаем происходящие с нами события, и то, в какой степени мы, как нам кажется, в состоянии их контролировать.

Реакции на стресс

Некоторые реакции на стресс возникают произвольно, включая как физиологические, так и некоторые эмоциональные и поведенческие реакции. Многие из реакций организма на стресс можно осмыслить с помощью понятия Селье об общем адаптационном синдроме как проявлении его начальной стадии тревоги или дальнейших стадий сопротивления и истощения. Психологические реакции на стресс включают уже знакомые нам защитные механизмы, например, рационализацию или эмоциональные реакции, зависящие от уровня стресса. В то же время каждый из нас переживает одну и ту же стрессогенную ситуацию по-своему, в зависимости от личностных особенностей и стратегий преодоления стресса.

Управление стрессом

Управление стрессом предполагает не только автоматические, снижающие физиологическую симптоматику стресса реакции, какими бы полезными они не были. Это, прежде всего, усилия по преодолению, направлению или контролированию своих реакций на стресс таким образом, чтобы изменить общую ситуацию стресса. Два основных способа, позволяющих добиться этого: (1) изменение окружения, (2) изменение собственного стиля жизни.

Изменить ситуационные источники стресса можно тремя способами: (1) уверенное поведение – наиболее часто избираемый ответ; (2) уход, когда это возможно, и (3) компромисс, особенно в форме переговоров, так как именно переговоры предполагают взаимное приспособление оппонентов.

Облегчение стресса путем изменения собственного стиля жизни включает: (1) повышение выносливости по отношению к стрессу, (2) изменение темпа жизни, (3) контролирование стрессогенных мыслей и (4) совершенствование навыков решения проблемных ситуаций.

Наконец, помните, что стресс не является синонимом дистресса. Наоборот, чтобы полностью раскрыть свой жизненный потенциал, человек нуждается в оптимальном уровне стресса и может использовать его для собственного личностного развития.

Тест для самопроверки

- Стресс, оказывающий благотворное действие на человека, называется
 - эустресс
 - гипостресс
 - дистресс
 - гиперстресс
- Наиболее стрессогенное событие по шкале стресса у студентов –
 - незачет по важному предмету
 - смерть близкого члена семьи
 - размолвка с родителями
 - уход из колледжа
- Наиболее распространенной житейской проблемой для всех возрастных групп является
 - соответствие высоким требованиям
 - потеря времени
 - одиночество
 - поиски вещей, оставленных не на месте или потерянных
- Работа повара и телефонного оператора является стрессогенной, так как в ней высокие психологические требования сочетаются с
 - высоким контролем над принятием решений
 - высоким риском
 - низким контролем над принятием решений
 - низким вознаграждением
- Симптомы заболевания стрессогенного характера типа язв пищеварительной системы скорее всего могут возникнуть на такой стадии общего адаптационного синдрома, как
 - истощение
 - сопротивление
 - реакция тревоги
 - гипостресс
- Неосознаваемое блокирование неприятных мыслей или переживаний называется
 - вытеснением
 - рационализацией
 - подавлением
 - отрицанием
- Если назвать одну, наиболее важную, способность или черту, позволяющую успешно управлять стрессом, то это
 - высокий личностный контроль
 - умеренная выносливость по отношению
 - низкая выносливость по отношению к фрустрации
 - низкий личностный контроль к тревоге
- Вы возвращаете в магазин недавно купленное пальто, оказавшееся с дефектом. «Уверенность в себе» может выразиться в следующем поведении:
 - извиниться, затем попросить устранить
 - пригрозить подать на магазин в суд
 - пожаловаться на качество дешевых товаров
 - потребовать заменить товар на более качественный
- Желательным способом управления стрессом, предполагающим взаимное приспособление всех участников, является
 - отрицание
 - конформность
 - переговоры
 - уход
- Где темп жизни быстрее?
 - в Бостоне
 - в Миннеаполисе
 - в Токио
 - в Лос-Анджелесе

Упражнения

1. *Составьте описание всех своих стрессогенных переживаний.* Используйте Шкалу стресса у студентов (табл. 4.1), чтобы определить, какие значимые изменения произошли в вашей жизни. Включите все значительные события своей жизни за последние полгода или те, которые могут произойти в ближайшие полгода. Если вы пережили какие-то стрессогенные события, которые не включены в используемую шкалу, попытайтесь количественно оценить их, сравнивая с аналогичными событиями, включенными в шкалу. Затем подсчитайте общее количество баллов, как это объясняется в тексте. Когда вы оглядываетесь назад на прошедшие шесть месяцев, можете ли вы сказать, что ваш уровень физического здоровья и личностного функционирования соответствовал уровню стресса, количественно определенного благодаря Шкале стресса?
2. *Повседневные неприятности.* Перечислите некоторые из мелких событий повседневной жизни, которые досаждают вам. Похож ли ваш список на список повседневных неприятностей, приведенный в тексте? Какие из этих неприятностей доставляют вам наибольшие хлопоты? Выберите два-три из них и попробуйте определить, каким образом вы могли бы сделать эти неприятности менее обременительными.
3. *Защитные механизмы.* Попробуйте вспомнить какую-либо ситуацию, на которую вы отреагировали, прибегнув к психологической защите. Какие защитные механизмы вы использовали? Насколько хорошо вы справились с данной ситуацией? Если вы столкнетесь в будущем с аналогичной ситуацией, таким или иным образом можно было бы повести себя в ней?
4. *Опишите самый сильный стресс, который вы пережили в своей жизни.* Примерно на одной странице постарайтесь передать, что именно сделало этот опыт таким стрессогенным. Насколько хорошо вы справились с данной ситуацией?
5. *Преодоление стресса благодаря уверенному поведению.* Вспомните стрессогенную ситуацию, с которой вы справились, ведя себя уверенно. Опишите ситуацию, как вы повели себя в ней, и как она разрешилась. Другое упражнение может состоять в том, чтобы описать сходную ситуацию, в которой вы хотели бы повести себя более уверенно. Как вы реагировали в этой ситуации? Что произошло в результате? Если вы столкнетесь с подобной ситуацией в будущем, как вы могли бы проявить в ней большую уверенность?
6. *Изменение стиля жизни.* Просмотрите еще раз те советы, которые давались в главе, чтобы изменить темп жизни. Есть ли среди них те, которые было бы необходимо сделать вашими повседневными привычками? Если есть, то какие? Выберите два-три совета и попытайтесь применять их в течение недели в своей повседневной жизни. Если вы посчитаете эти изменения полезными, то почему бы не продолжать изменять таким образом свой стиль жизни, чтобы уменьшить повседневный стресс?

Вопросы для самопознания

1. Можете ли вспомнить какие-либо случаи, когда стресс оказал благотворное влияние?
2. Какие ситуации, по-вашему, вызывают наиболее сильный дистресс?
3. Какие из повседневных неприятностей наиболее сильно выбивают вас из колеи?
4. Согласны ли вы, что возможность контролировать свою работу делает ее менее стрессогенной?
5. Как вы определяете, что находитесь в состоянии сильного стресса?
6. Если ваша реакция на стрессор носит защитный характер, то в чем это выражается?
7. Склонны ли вы злоупотреблять алкоголем или наркотиками в состоянии стресса?
8. Каким образом вы изменяете свое окружение, чтобы уменьшить стресс?
9. Пытались ли вы уже изменить свой стиль жизни, чтобы облегчить стресс?
10. В целом можете ли вы сказать, что хорошо справляетесь со стрессом?

Для углубленного изучения

- Conduit E. (1995). *The body under stress: Developing skills for keeping healthy*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Книга посвящена способам преодоления стресса.
- Davis M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Приводятся различные индивидуальные способы уменьшения стресса.
- Ellis A. (1994). *How to keep people from pushing your buttons*. Secaucus, NJ: Carol Publishing.

Известный психолог Альберт Эллис дает советы по развитию уверенности в себе и уменьшению чувства вины при взаимодействии с другими людьми.

- Sapolsky R. (1994). *Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress-related diseases and coping*. New York: W.H. Freeman. Еще одна интересная книга по физиологии и психологии стресса.
- Smith J. (1993). *Understanding stress and coping*. New York: Macmillan. A scholarly approach to the study of stress. Научный подход к изучению стресса.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.foobar.co.uk/users/umba/stress/>: Содержит много информации о стрессе: его причины, биологические основы и способы управления стрессом.

<http://www.callamer.eom//itc/aath>: Сайт Американской ассоциации терапевтического юмора. Содержит информацию о пользе юмора для душевного здоровья. Также предлагает ссылки на другие сайты, относящиеся к теме.

<http://mars.superlink.net/~zorro/humor.htm>: Архив анекдотов и забавных историй, помогающих поднять настроение во время стресса или вывести из этого состояния друзей.

<http://www.ari.net/jec/gtower/gtower.htm#mml>: один из множества сайтов, содержащих инструкции по различным приемам релаксации.

<http://www.shsu.edu/~counsel/shorttr.html>: еще один сайт, рассказывающий о релаксации и других терапевтических приемах.

ГЛАВА 5. ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Показать взаимосвязь между образом тела и ощущением психологического благополучия.
2. Рассказать, какую опасность для здоровья представляют курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками.
3. Описать три стадии принятия решения при обращении за медицинской помощью.
4. Перечислить, по крайней мере, пять принципов, которые подразумевает разумная забота о собственном здоровье.
5. Описать пирамиду питания.
6. Рассказать, как составить эффективную программу поддержания физической формы.
7. Описать роль социальной поддержки в сохранении физического здоровья и психологического благополучия.

Аманда, молодая женщина лет 35, работает в большом универсальном магазине художником-дизайнером. Она оформляет буклеты и рекламные каталоги, витрины, а в некоторых случаях и интерьеры магазина. Когда она работает за столом, она целый день пьет кофе. Сроки сдачи работ часто поджимают, поэтому она часто вместо еды перекусывает что-то на бегу – иногда это просто коробочка с китайской лапшой из раздаточного автомата. Когда она в конце дня возвращается домой, она чувствует себя слишком усталой, чтобы готовить себе нормальную еду. Вместо этого она садится с бокалом вина, пакетиком чипсов и чашкой супа из концентратов. В результате Аманда немного полновата, хотя ее нельзя назвать толстой. Жалуясь на недостаток времени, она

редко занимается спортом. Кроме того, Аманда выкуривает около пачки сигарет в день – это привычка, появившаяся у нее со студенческих времен, когда она любила сидеть с однокурсниками в комнате отдыха. Ей казалось, что студенты, которые курили, выглядели так оригинально, что она тоже решила закурить.

Сейчас Аманда ничем не больна, чувствует себя достаточно здоровой и редко жалуется другим. Но насколько она здорова на самом деле? В действительности она должна была бы быть в гораздо лучшей физической форме. Отчасти проблема заключается в недостаточно развитом образе тела (Аманда не замечает, что весит слегка больше нормы), а также в неправильном питании и отсутствии физических нагрузок. Кроме того, она не осознает, какой вред причиняют ее здоровью сидячая жизнь и постоянный стресс. И, наконец, у Аманды есть неправильное представление, скорее подсознательное, чем сознательное, что просто «не болеть» и значит быть «здоровым».

Образ тела

Как и Аманда, многие люди не имеют четкого образа собственного тела и не слишком хорошо заботятся о себе. Казалось бы, у каждого должно быть точное представление о собственном теле. Кому же и знать его лучше, как не нам самим? Ведь каждый день массу времени занимает получение сообщений от собственного тела – мы моем его, прикасаемся к нему, ухаживаем за ним. Конечно, у нас есть много информации о собственном теле. Но образ тела всегда приблизителен и не вполне совпадает с реальностью, в нем есть и «слепые пятна». Главная причина здесь в том, что тело постоянно меняется и обновление его образа происходит с определенным опозданием – мы вдруг удивляемся, глядя на собственное отражение в зеркале, или, что тоже случается нередко, ужасаемся, увидев себя вблизи. Каждый из нас склонен хранить более или менее устаревший образ своего тела, вроде стареющего мужчины, не замечающего морщины на лице, редющие волосы и намечающийся животик. Еще хуже осознаются внутренние особенности тела. Большинство имеет лишь смутное представление о пространственных взаимосвязях между различными органами, и еще хуже разбирается в значении различных болей и недомоганий.

Главным препятствием является **деперсонализация (depersonalization), или телесная невоплощенность (unembodiment)** – отсутствие тесной связи с собственным телом. О крайних примерах подобных переживаний рассказывают люди, употреблявшие галлюциногенные наркотики. Им начинало казаться, что некоторые части их тела, обычно руки, не принадлежат им. В более мягкой форме все мы склонны деперсонализировать собственное тело, поскольку западная культура ориентирует нас, преимущественно, на интеллектуальные и технологические достижения. Старательный студент может часами сидеть за столом, поглощая информацию из учебника, почти не двигаясь и лишь изредка прогоняя усталость с помощью какого-нибудь стимулятора типа кофе. Люди работающие, вроде Аманды, приходят домой такими утомленными, что до отхода ко сну часами пассивно смотрят телевизор, почти не двигаясь, разве что встанут что-нибудь поесть от скуки или размять ноги. Из-за городского, технологического способа жизни к тому времени, когда молодые люди поступают в колледж, около 75% из них имеют различные физические недостатки, связанные с «телесной невоплощенностью» или неправильным, или неверным, употреблением своего тела. И наоборот, если люди старшего возраста научаются правильно дышать, сидеть, стоять и ходить, многие «симптомы старения» у них исчезают.

Как мы чувствуем свое тело

Традиционно **образом тела (body image)** называют сформировавшийся у человека психический образ собственного организма. Однако в последнее время в это понятие стали включать и *переживания* относительно своего тела, а также то, насколько человек удовлетворен или не удовлетворен им. В нашем обществе внешности придается такое большое значение, что можно предположить, что многие будут не удовлетворены собственным телом. Судя по обзору, опубликованному журналом «Психология сегодня» (Psychology Today), так оно, по-видимому, и есть. Дэвид Гарнер (David Garner) и его коллеги (*A very Revealing Picture*, 1997) провели детальное обследование 3 тыс. 452 человек из почти 4 тыс. 500, участвовавших в исследовании образа тела. Были представлены все штаты США, а также некоторые европейские и другие страны. Респонденты выборки были несколько лучше образованы, чем население в целом: больше половины из них окончили колледж или получили полное или неполное высшее образование. Кроме того, поскольку большинство респондентов принадлежали к европейской расе, в выборке были недостаточно представлены меньшинства, а женщин (86%) участвовало больше, чем мужчин (14%). Выборка, таким образом, не была репрезентативной относительно населения США, что

необходимо учитывать, знакомясь с приведенными ниже результатами.

Как и в более раннем исследовании, обнаружилось, что женщины удовлетворены своей внешностью меньше, чем мужчины, но в целом на момент исследования не удовлетворены своей внешностью оказалось больше людей, чем когда бы то ни было прежде. Получается, что скорость, с которой возрастает наша неудовлетворенность собственным телом, постоянно увеличивается. Табл. 5.1 показывает некоторые изменения, связанные с неудовлетворенностью образом тела. Многие назвали главной причиной своей неудовлетворенности вес и живот. Интересно, что вес обладает несколько разным смыслом для мужчин и женщин. В то время как многие женщины хотели бы похудеть, некоторые мужчины (22%) хотели бы поправиться.

Таблица 5.1

Неудовлетворенность американцев собственным телом на протяжении трех десятилетий

Неудовлетворенность, которую люди испытывают в отношении собственной внешности, не только увеличилась с 1972 г., но и стала расти более быстрыми темпами.

	1972		1985		1997	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Общая оценка внешности	15%	25%	34%	38%	43%	56%
Рост	13	13	20	17	16	16
Вес	35	48	41	55	52	66
Мускулатура	25	30	32	45	45	57
Грудь	18	26	28	32	38	34
Живот	36	50	50	57	63	71
Бедра	12	49	21	50	29	61

И с т о ч н и к : Garner D. M. (1997, February). The 1997 body image survey results. *Psychology Today*, p. 42.

Тесная взаимосвязь между неудовлетворенностью образом тела и весом вызывает беспокойство, особенно учитывая некоторые другие данные опроса. Исследователи задавали довольно неожиданный вопрос: «Сколько лет жизни вы готовы отдать, чтобы достичь желаемого веса?» 22% женщин и 17 процентов мужчин ответили, что готовы пожертвовать тремя годами. 15% женщин и 11% мужчин сказали, что пожертвовали бы пятью годами. Иными словами, по мнению этих респондентов, получается, что жить стоит только в том случае, если ты худой.

Исследователи также спрашивали, прибегают ли респонденты к курению, чтобы контролировать вес. 50% женщин и 30% мужчин подтвердили, что курят для того, чтобы сбросить или поддержать свой вес. Как будет показано ниже, курение представляет смертельную опасность, вызывая серьезные нарушения кровообращения и дыхательной системы. Данная группа курильщиков по сути готова рисковать здоровьем ради похудения.

Обратите внимание, что все приведенные результаты указывают на большую озабоченность женщин образом тела и контролем своего веса, чем мужчин. Почему? Наиболее очевидная причина этого различия состоит в том, что в Америке внешности женщин придается большее значение, чем внешности мужчин. Например, магазин, в котором работает Аманда. Отделы готовой одежды, обуви, парфюмерии и косметики для женщин занимают в нем три этажа, для мужчин же – только половину одного. Журнал «Психология сегодня» (*Psychology Today*) указывает, что важным источником, пропагандирующим худобу как идеальный стиль жизни, являются средства массовой информации. На образ тела многих мужчин и женщин оказывают также сильное влияние образы артистов кино и телевидения, фотомоделей и известных спортсменов. Наконец, мощное влияние на наш образ тела оказывают насмешки других людей, а также установки родителей.

Некоторые участники исследования имели пониженный вес. 159 женщин были крайне худыми. И все равно 40% из них хотели сбросить вес! У этих женщин оказались слишком строгие стандарты стройности, необходимой для сохранения привлекательности, что сделало их более уязвимыми для недовольства собственной внешностью. Недовольство весом – лишь одна из множества причин, вызывающих расстройства пищевого поведения, являющиеся бедствием американского общества (Akan & Grilo, 1995). Ниже эти нарушения будут рассмотрены более подробно.

Наше идеальное тело

Большое влияние на удовлетворенность собственным телом оказывает имеющееся у каждого человека представление об идеальном теле, которое неотъемлемой частью входит в общий образ тела. На представление об **идеальном теле (body ideal)** заметно влияют конкретные идеалы, доминирующие в той или иной культуре. Например, на Ямайке ценится полнота и, хотя здесь показывают иностранную медиапродукцию, стремление к полноте оказывается сильнее идущей с запада пропаганды худобы (D. E. Smith & Cogswell, 1994).

Исторически каждое общество имело собственные представления о красоте, но никогда еще в прошлом не существовало такого мощного источника воздействия как средства массовой информации, навязывающие сегодняшним американцам представления о том, как надо выглядеть. Обложки иллюстрированных журналов, реклама на телевидении, кино бомбардируют образами, задающими стандарты красоты для обоих полов. Идеальный мужчина высок, широк в плечах, мускулист и энергичен. Идеальная женщина стройна, хорошо сложена, у нее гладкая кожа, она молода, обаятельна и чаще всего блондинка. Средства массовой информации определяют красоту столь узко, что мало кто может похвастаться или удовлетвориться собственной внешностью. Это особенно верно для белых американцев по сравнению с выходцами из Азии или чернокожими американцами (Akan & Grilo, 1995). Чем ближе наша внешность к идеалу тела, тем меньшее давление мы испытываем. Однако те, кто очевидно отличается от этого идеала – полные люди, старики, люди с физическими недостатками, – могут испытывать большое давление, заставляющее их меняться или скрывать некрасивые части тела. Люди, чья внешность не совпадает с желаемым образом, склонны испытывать негативные переживания по этому поводу, им трудно принять себя такими, каковы они есть.

В какой степени вы сами находитесь под влиянием расхожих представлений о внешности и стройности? Проверить себя можно с помощью Шкалы социальных установок (илл. 5.1). Способ подсчета баллов и ключ к тесту даны в конце настоящей главы.

Каждому человеку необходимо сформировать собственный идеал тела, который бы не слишком отличался от принятого в культуре и в то же время был бы приспособлен к его личным особенностям и внешности. Необходимость этого компромисса становится тем более насущной с возрастом, чтобы принимаемый идеал позволял человеку чувствовать себя разумно привлекательным в любой период жизни.

К сожалению, в нашей культуре половые различия делают эту задачу более трудной для женщин, чем для мужчин. Так, представители обоих полов имеют идеал тела, несколько отличный от их реальной внешности. Средний мужчина хочет быть на несколько сантиметров выше, шире в плечах и более мускулистым, чем он есть. Средняя женщина хочет быть несколько выше и стройнее, чем она есть. При этом обнаруживаются значительные расхождения между тем, как мужчины и женщины представляют себе идеальное тело, которое, по их мнению, привлекательно для представителей противоположного пола, и тем идеалом тела, который они выбирают сами для себя. Например, молодые женщины полагают, что мужчинам нравятся женщины более тонкие и с большей грудью, чем они сами хотели бы быть. Между тем в действительности тип женщин, который нравится мужчинам, практически совпадает с идеальными представлениями о теле, которые имеют сами женщины, т. е. это женщина несколько более стройная, чем реальная женщина, но со средней грудью. У мужчин существуют меньшие различия между их представлениями об идеальном теле, привлекательном для женщин, и тем, которое нравится им самим. В результате мужчинам легче считать свой реальный вес, идеальный вес и внешность, которую, как они думают, предпочитают женщины, практически одинаковыми (Fallen & Rozen, 1985). Интересно, что в некоторых других странах, например в Индии, девушки-студентки описывают идеальное тело в размерах, более близких их собственным (Fallen, 1990). Подобные факты показывают, что большее недовольство женщин собственной внешностью по сравнению с мужчинами может быть отчасти приписано культурным различиям. Наша культура бомбардирует нас сообщениями о том, что полным быть плохо, побуждая женщин принимать более строгие стандарты стройности, чем мужчин. А это приводит женщин к постоянным попыткам соблюдать различные диеты и, отсюда, возрастанию риска серьезных нарушений пищевого поведения.

Илл. 5.1. Шкала социальных установок

Инструкция: Укажите, насколько вы согласны или не согласны с каждым из приведенных ниже утверждений. Затем, воспользуйтесь инструкциями по подсчету баллов и интерпретации результатов, приведенными в конце

главы.

1. Мужчина всегда предпочтет оказаться в обществе худенькой женщины, нежели более полной.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
2. Одежда сегодня шьется таким образом, что только худые люди выглядят в ней хорошо.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
3. Толстые люди часто несчастливы.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
4. Неверно, что внешне привлекательные люди более интересны, уравновешенны и социально успешны, чем непривлекательные.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
5. Хорошенькое личико мало что значит без стройной фигуры.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
6. Для женщины быть привлекательной важнее, чем для мужчины.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
7. Привлекательные люди ведут более насыщенную жизнь, чем непривлекательные.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
8. Чем женщина худее, тем она привлекательнее.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен
9. Привлекательность уменьшает вероятность профессионального успеха.	Совершенно согласен	Согласен отчасти	Согласен	Ни согласен, ни не согласен	Не согласен	Не согласен отчасти	Совершенно не согласен

И с т о ч н и к : Judith Rodin, *Body Traps: How to Unlock the Cage of Body Obsessions*. © 1992 by Judith Rodin.

Образ тела, возраст и психологическое благополучие

К счастью озабоченность внешностью ослабевает с возрастом. В обзоре, опубликованном журналом «Психология сегодня» (*Psychology Today*), о котором упоминалось выше, приводятся данные, что наиболее озабочены своей внешностью молодые люди от подросткового до 30-летнего возраста. Позже интерес к внешности начинает стабильно снижаться. Это неплохо, так как обычно люди с возрастом полнеют. Получается, что с возрастом собственная внешность должна была бы нравиться нам все меньше. Однако, поскольку люди становятся менее озабоченными собственной внешностью, с возрастом их тело уже не кажется им намного хуже. Опрос показал, что в действительности с возрастом люди начинают понимать и ценить свои телесные особенности. Как бы то ни было, меньшая озабоченность внешностью помогает человеку приспособиться к процессу старения.

Психологические факторы и физическое нездоровье

Взаимосвязь между тем, как мы воспринимаем себя, и тем, как мы воспринимаем собственную внешность, затрагивает еще более широкую проблему, а именно: взаимодействие между телом и

психикой. К счастью, большинство из нас выросло в эпоху, когда тело и психика все в большей степени рассматриваются как единое целое или, самое большее, две тесно связанные стороны единой системы. Эта идея, конечно, не нова. Еще в V в. до н. э. древнегреческие врачи утверждали, что все, что происходит в душе, влияет на тело, и наоборот. Однако на долгие века эту мысль заслонили дуалистические представления о теле и душе. Медицинский диагноз и лечение основывались исключительно на физических симптомах; душа же считалась сферой компетенции философии, религии, а в более близкое нам время – психологии.

Сегодня, однако, и врачи и специалисты, занимающиеся душевным здоровьем, уделяют гораздо больше внимания взаимодействию внутри телесно-духовного целого. Существуют все более убедительные доказательства, что органические факторы – генетические задатки, мозг и **нейротрансмиттеры (neurotransmitters)** – вносят свой вклад в основные психические расстройства, такие, как шизофрения, депрессия и маниакально-депрессивный психоз (биполярное нарушение). И наоборот, психологические факторы влияют на восприимчивость и сопротивляемость по отношению к органическим заболеваниям. Более того, сегодня общепризнано, что психологические факторы могут влиять на любые органические проявления, а не только на так называемые психосоматические заболевания. Если традиционная медицина пыталась связать специфические расстройства с какой-либо единственной причиной, например генетическими задатками, нарушениями эмбрионального развития или эмоциональными факторами, большинство современных исследований принимает системный подход. С этой точки зрения поддержание жизни человеческого организма связано с совместным функционированием различных подсистем, а целостный организм, в свою очередь, рассматривается как неотъемлемая часть более широких систем. Поэтому понимание таких явлений, как здоровье и болезнь, например, изучение стрессогенных заболеваний, требует рассмотрения взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов.

В данном разделе будут рассмотрены стрессогенные заболевания как пример влияния психологических факторов, в частности эмоций и стресса, на повышение восприимчивости к органическим заболеваниям. Будет также описано влияние стресса на иммунную систему и, наоборот, способы повышения сопротивляемости стрессу. Также будут охарактеризованы три наиболее распространенных фактора риска, связанных со стрессом и заболеваниями, – ожирение, курение и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

В гл. 4 вы уже познакомились с предложенным Гансом Селье понятием общего адаптационного *синдрома*, обозначающим специфическое состояние возбуждения автономной нервной системы в ответ на любое стрессогенное событие. Не всегда понятно, почему люди реагируют именно так, а не иначе. Почему, например, у одного человека развивается коронарная сердечная недостаточность, а у другого – нет? Ответ, по-видимому, состоит в том, что целый набор факторов, включающий индивидуальные различия иммунной системы, особенности личности и стиля жизни, окружение, в котором живет человек, ведет к появлению заболевания у одного и не дает развиваться ему у другого.

Иммунная система

Аманда во время учебы в колледже серьезно болела мононуклеозом*, поэтому ее **иммунная система (immune system)** оказалась несколько ослабленной. Иммунная система – это сложная система наблюдения, защищающая организм путем обнаружения и уничтожения различных чужеродных агентов – возбудителей заболеваний. Аманда сравнивает себя с канарейкой, которую берут в угольную шахту как сторожа – существо, наиболее чувствительное к вредным газам. Если начинается эпидемия гриппа или простуды, Аманда подхватывает ее первой. Ее иммунная система оказывается, по-видимому, более слабой, чем у других.

* Мононуклеоз – заболевание лимфатической системы (Прим. перев.).

Подчеркивая взаимосвязь между психологическими факторами, например стрессом, и органическими заболеваниями, важно не переходить грани между наукой и псевдонаучными объяснениями. Так, стресс нельзя рассматривать как *непосредственную причину* заболевания. Стресс, скорее, ослабляет иммунную систему, а это уже делает человека более уязвимым для различных заболеваний. Как это происходит?

Прежде всего, в период дистресса психологические факторы, вроде депрессии, могут помешать человеку принимать меры, связанные с поддержанием здоровья, например, правильно питаться

(Whisman & Kwon, 1993). Как показали исследования, в ситуации стресса иммунная система начинает функционировать хуже обычного. В частности, стресс снижает сопротивляемость организма к различным недомоганиям – от герпеса до инфекций верхних дыхательных путей (Cohen & Williamson, 1991). В типичном исследовании Джеммет и Мэглор (Jemmett & Magloire, 1988) брали образцы веществ, вырабатываемых организмом для защиты против инфекций, в течение и после выпускных экзаменов. Они обнаружили, что количество этих веществ (секреторный иммуноглобулин А) уменьшалось в период экзаменов и возвращалось к норме после их окончания. Еще более сенсационные, но спорные исследования, показывают связь стресса и других негативных эмоций с серьезными и даже смертельными заболеваниями вроде рака.

Личность

Становится все более очевидным, что можно усилить сопротивляемость стрессу и заболеваниям, если задействовать силы собственной психики – мышление, установки и эмоции. Психологи высказали предположение, что люди, хорошо справляющиеся со стрессом и сопротивляющиеся болезням, являются самооздоравливающимися, или имеют **самооздоравливающую личность (self-healing personalities)**. Такие люди жизнерадостны, любопытны, спокойны и полны энтузиазма в отношении жизни. Другие же, наоборот, обладают **личностной предрасположенностью к расстройствам (disease-prone personalities)**. Эти люди невротичны, беспокойны и негативно настроены (Friedman, Hawley & Tucker, 1994). Четверо из каждых пяти специалистов-онкологов согласны, что сильное стремление жить – дух борьбы и надежды – является важным фактором, определяющим продолжительность жизни раковых больных. Подтверждающие это данные были получены в исследовании, в котором больные с злокачественной меланомой (разновидностью рака кожи), были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Обе группы получали необходимую медицинскую и хирургическую помощь. Главное различие состояло в том, что больные из экспериментальной группы получали также разнообразную психологическую и педагогическую поддержку. По прошествии полугода обнаружилось существенное снижение депрессивности у больных экспериментальной группы по сравнению с ростом депрессивности у больных контрольной группы. Более того изменение душевного состояния привело также к возрастанию количества иммунных клеток у больных первой группы (Cousins, 1989).

Другим важным личностным фактором, укрепляющим способность сопротивляться заболеваниям, является самоэффективность, о которой упоминается во многих главах. *Самоэффективностью* называется вера человека в собственную способность разработать и осуществить последовательность действий, необходимую для получения определенного результата (Bandura, 1997). В отношении здоровья самоэффективность – это черта, позволяющая человеку развивать здоровые и, следовательно, профилактически полезные привычки, например делать физические упражнения или участвовать в программах, способствующих избавлению от нездоровых привычек, например, курения. Людям с высокой самоэффективностью легче принять здоровый образ жизни и придерживаться определенной диеты, бороться с нездоровыми привычками поведения. В чем же проявляется самоэффективность, когда речь идет о здоровье?

- Прежде всего, чувство самоэффективности может активизировать значительное число биологических процессов, опосредующих процессы поддержания здоровья или заболевания в человеческом организме. Поэтому воздействие стрессогенных факторов при способности их контролировать может не привести к неблагоприятным последствиям для здоровья. Складывается даже впечатление, что между людьми с высокой и низкой самоэффективностью существуют различия на биохимическом уровне (Wiedenfeld и др., 1990).
- Вера человека в свою способность создать достаточную мотивацию для регуляции собственного поведения, играет ключевую роль уже на этапе принятия решения об изменении разрушительных для здоровья привычек, а также при осуществлении самореабилитации (Bandura, 1997). Иными словами, люди видят мало смысла в изменениях, если не верят в свою способность их осуществить. Например, курильщики даже не попытаются бросить курить, если не верят в свою способность сделать это. Кари и Кари (Carey & Carey, 1993) показали, что бросившие курить с самого начала имели более сильное чувство эффективности, чем те, кто не довел дело до конца.
- Ответственность за здоровый образ жизни лежит не только на конкретном человеке. Люди сталкиваются с разнообразными относящимися к здоровью сообщениями в средствах массовой

информации, из которых они узнают о том, как регулировать свое поведение и как развивать стойкую веру в личностную эффективность, усваивая профилактические привычки. При этом советы, вызывающие положительные эмоции, делают людей более эффективными и оптимистически настроенными в отношении пользы здорового образа жизни, чем угрожающие сообщения.

- И, наконец, даже если человек начинает вести здоровый образ жизни или становится участником специальной программы реабилитации, – это еще полдела. Люди с низкой самооценкой склонны бросать начатое быстрее, пропускать занятия или посещать их нерегулярно (McAuley, 1991).

Как же развить и поддерживать высокую самооценку? Как пишет Альберт Бандура (1997), ведущий теоретик в данной области, человек должен научиться отслеживать собственное поведение, особенно те привычки, которые он хочет изменить. Бандура советует ставить краткосрочные, достижимые цели, способные мотивировать и направить усилия человека; заручиться поддержкой со стороны других людей, которые помогли бы поддержать необходимую для успеха мотивацию. Благотворное влияние на людей, пытающихся усвоить здоровый образ жизни, оказывает также пример других, успешно справившихся с аналогичными проблемами. Интересно, что эмоциональные и ситуационные факторы, подрывающие веру в личностную эффективность, оказываются очень сходными в различных культурах (Sandahl, Lindberg & Rottenberg, 1990).

Конечно, не надо преувеличивать ответственность личности за свое здоровье, заставляя человека испытывать чувство вины, если он заболевает или плохо себя чувствует. Как уже упоминалось, существует множество других факторов, влияющих на физическое и душевное благополучие. Один из них – это образ жизни.

Образ жизни

Помимо стресса, вызывающего психоматические заболевания типа повышенного кровяного давления, существует много других факторов риска, делающих человека более уязвимым: от вредных добавок в пище до загрязнителей, отравляющих воду и воздух вокруг нас. Рабочие определенных специальностей (например, шахтеры, те, кто работает с асбестом, и металлурги) подвергаются риску легочных заболеваний. Опасным может быть и обычное рентгеновское облучение во время флюорографии или у дантиста. Сегодня, в атомную эру, существует риск подвергнуться воздействию радиации в результате аварий атомных реакторов, не говоря уже об ужасах атомной войны. Некоторые из опасностей, например, сигаретный дым, контролировать легче, чем другие. Однако в действительности образ (стиль) жизни убивает больше американцев, чем какое-либо единичное воздействие. Этого нельзя сказать о других странах, где большое количество смертей вызывают загрязнение окружающей среды, заболевания или голод. В американской культуре тремя важнейшими факторами риска, непосредственно связанными со стилем жизни, но которые человек в состоянии контролировать (хотя многим не так просто сделать это), являются ожирение, курение и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Ожирение (obesity), или чрезмерное накопление жира в организме, является одним из парадоксов нашего общества. Нигде худоба не ценится выше, чем в американской культуре, и нигде так не преобладает ожирение, возможно из-за большей доступности еды в США по сравнению с другими странами. Аманда, молодая женщина, о которой мы рассказывали в начале главы, весит несколько больше нормы, но ее нельзя назвать полной. Ее врач знает об этом. Американцы обычно считаются полными, если их вес превышает соответствующий их росту, телосложению и возрасту больше чем на 20%. В США женщины более склонны к полноте, чем мужчины: полными являются более 35% американских женщин (*Coming to Terms*, 1994). Вставка 5.1 показывает, кто наиболее подвержен риску ожирения.

Ожирение связано с повышением риска заболевания и смерти от диабета, высокого кровяного давления, апоплексического удара, коронарной сердечной недостаточности, а также заболеваний почек и желчного пузыря. Чем больше у человека вес, тем большему риску он подвергается. Так, если бы вес Аманды превышал норму на 40%, вероятность смерти от коронарной сердечной недостаточности повысилась бы для нее вдвое. Диабет также в некоторых случаях может развиваться вследствие ожирения и пройти с потерей лишнего веса. Очень полные люди чаще, чем худые, страдают от осложнений, связанных с хирургическим вмешательством и анестезией. И, наконец, у полных женщин при родах возрастает риск осложнений и для матери, и для ребенка.



Чрезмерный вес является важным фактором риска для многих заболеваний

Ожирение по всей видимости возникает в результате взаимодействия физиологических и психологических факторов. Мы все знаем полных людей, которые едят вполне умеренно, но не могут сбросить вес, и худых, которые едят «от души», но так и остаются худыми. Но хотя некоторые, видимо, рождаются с предрасположенностью к полноте, значительная часть лишнего жира связана с перееданием и недостатком физической активности. Существуют также разнообразные психологические и социальные факторы, способствующие ожирению. Так, тучные люди больше реагируют на внешние сигналы, например внешний вид, доступность и запах пищи, чем на внутренние сигналы, например, голод. Некоторые люди едят больше, находясь в компании, особенно, если другие едят очень быстро.

Вставка 5.1. О талии со скорбью

Если спросить любого представителя случайной выборки взрослых американцев о его (ее) весе, росте и телосложении, то ответы будут мало вдохновляющими для нации, как считается, помешанной на своем здоровье. Только один из четырех (23%) взрослых имеет вес, который медики считают приемлемым. Меньше одного из голи (18%) имеют меньший вес. Но почти шесть из десяти (59%) взрослых американцев имеют вес, превышающий норму (по таблицам Metropolitan Life Insurance Company), и их здоровье соответственно подвергается серьезному риску.

Большинство полных американцев проживают на Среднем Западе (61%), в маленьких городках или в сельской местности (67%), имеют доход, составляющий 15 тыс. долл. или ниже, являются представителями расовых меньшинств (64%), им 50 лет и старше (70%). Это мужчины (66%), относящиеся к голубым воротничкам (62%), прилагающие мало усилий, чтобы придерживаться здорового питания (64%), и уделяющие мало времени или совсем не занимающиеся физическими упражнениями (65%).

И с т о ч н и к : *Inside America*, Lou Harris (New York: Vintage Books, 1987), p. 11.

Если вы хотите сбросить вес, нужно помочь своему организму использовать больше калорий, чем он потребляет с пищей. Двумя основными способами, позволяющими сделать это, являются (1) изменение диеты таким образом, чтобы есть меньше, особенно жирной пищи и (2) увеличение физической активности. Благотворное влияние строгой диеты обычно оказывается недолговременным. Более того, такая диета может привести к замедлению обменных процессов, человек будет аккуратно подсчитывать калории, а вес все равно не будет снижаться. Лучше, наоборот, стараться повлиять и на чувство голода и на скорость обменных процессов, изменив ту пищу, которой вы питаетесь. Например, углеводы ускоряют обменные процессы и хуже перерабатываются в жиры, чем калории, получаемые в виде жиров. При этом предпочтительнее придерживаться разумной диеты, нацеленной на плавное снижение веса, допустим около полукилограмма в неделю, в течение более долгого периода времени, в сочетании с регулярными физическими упражнениями.

Возможно вы слышали, что физические упражнения могут оказать обратный эффект, вызывая усиление аппетита. Действительно, физическая нагрузка не только сжигает калории, но и ускоряет

обмен веществ в организме, поэтому даже когда активные люди не занимаются спортом, их организм сжигает калории быстрее. Физические упражнения во время и после соблюдения диеты являются одним из немногих факторов, позволяющих предсказать долговременную успешность снижения веса (Brownell, 1989). Кроме того многим людям легче сбросить вес, вступая в специальный клуб, или занимаясь спортом вместе с друзьями, руководящими и поддерживающими их усилия. Наконец, важную роль играют волевые качества: индивиды, развившие чувство самоконтроля над привычками питания и поддержания физической формы, могут успешно сохранять свой вес спустя долгое время после завершения диеты и оздоровительных программ.

Злоупотребление курением (tobacco abuse) продолжает оставаться одним из главных факторов риска для различного рода заболеваний. Убедительно доказано, что курение приводит к нарушениям сердечной деятельности, раку и эмфиземе легких и другим смертельным болезням. Курение способствует развитию различных форм рака, включая рак ротовой полости, гортани, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Курильщики, злоупотребляющие также алкоголем, еще больше увеличивают этот риск, так как усиливают канцерогенное воздействие табака на определенные органы, в частности пищевод, ротовую полость и гортань.



Злоупотребление или зависимость от табака или алкоголя представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Причем вероятность долговременных проблем со здоровьем возрастает, если человек начинает злоупотреблять ими в молодом возрасте

Все большее осознание вреда, который приносит здоровью курение или другое использование табака, например, жевание, заставило многих людей отказаться от этих привычек. Сегодня курят лишь 25% населения, тогда как 45 лет назад курильщики составляли 40%. Этот прогресс, однако, не должен заслонять того факта, что каждый день начинают курить более 3 тыс. подростков (Gleick, 1995). Неудивительно, что табачные компании испытывают постоянное давление со стороны общественности и органов здравоохранения, пытающихся помешать этому. Многих беспокоит, что процент курильщиков в других странах еще выше, чем в США, хотя часть их граждан вообще не может позволить себе курить, а сами курильщики не могут получить адекватного лечения.

Бросить курить нелегко. Даже по самым скромным подсчетам не меньше половины бросивших курить опять возвращаются к этой привычке. Помимо психологической зависимости от привычек курения, важно также, что никотин вызывает физическое привыкание. Вследствие этого курильщики нуждаются в большем числе сигарет или в повышении их крепости, чтобы добиться того же эффекта. Средний курильщик выкуривает от 20 до 30 сигарет в день – по одной сигарете каждые 30–40 минут. А поскольку биологическая переработка никотина в человеческом организме составляет от 20 до 30 минут, курильщики постоянно держат свой организм под воздействием никотина на протяжении большей части времени бодрствования. Неудивительно, что отказ от курения и, следовательно, от никотина вызывает целый ряд симптомов, в том числе нервозность, головные боли, головокружение, усталость, бессонницу, потение, судороги, дрожь в руках (тремор) или ускоренное сердцебиение. Многие знаменитые или выдающиеся люди были заядлыми курильщиками. Им тоже было очень трудно оставить эту привычку. Во вставке 5.2 рассказывается об одном из них.

Вставка 5.2. Никотиновая зависимость

После того как известные врачи заявили, что его сердечная аритмия осложнена интенсивным курением (более 20 сигарет в день), он решил бросить курить. Говоря о своих мучениях из-за того, что он не мог курить, он писал позднее, что «вынести это было вне человеческой власти», и он опять начал курить, хотя и меньше (E. Jones,

1953). В конце концов у него начался рак челюсти и ротовой полости, также связанные с курением. Однако несмотря на 33 операции, которые были ему сделаны по поводу рака и установления искусственной челюсти, этот врач продолжал курить вплоть до самой своей смерти в возрасте 83 лет. Усилия, которые он приложил, чтобы бросить курить, и страдания, которые он перенес, делают его трагическим примером никотиновой зависимости. Имя этого человека – Зигмунд Фрейд (Altrocchi, 1980).

Существуют много подходов к снижению **никотиновой зависимости (nicotine addiction)**. В последние годы начали широко использовать «пластыри» (patch), которые, будучи прикреплены к руке, уменьшают количество никотина в организме, снижая, таким образом, физическое влечение к курению. Существуют также дополнительные психологические и поведенческие методики. Одна из них состоит в контролировании стимулов: она предполагает осознание курильщиком стимулов и ситуаций, заставляющих его закурить, и конструирование альтернативного поведения. Например, Аманда обычно закуривает, когда разговаривает по телефону. Чтобы разрушить ассоциацию между телефоном и курением, один друг посоветовал ей брать в правую руку стакан с водой. При этом предпочтительнее подчеркивать позитивные стороны здорового образа жизни, нежели пугать болезнями. Например, говорить об ответственности за собственную жизнь или поддержание физической формы. Хотя большинство курильщиков, бросающих курить, возвращаются к этой привычке в течение от полугода до года, они могут повысить свои шансы на успех, заручившись поддержкой друзей, супругов или специальных психотерапевтических групп. Однако при достаточной мотивации многим курильщикам удается бросить эту привычку без всякой специальной программы.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками (alcohol and drug abuse) продолжает составлять главную угрозу здоровью многих людей. Три четверти американских мужчин и почти две трети женщин пьют алкогольные напитки. Приблизительно треть представителей обоих полов употребляют их от случая к случаю, но, по крайней мере, один из десяти взрослых пьет постоянно; причем их доля выше среди мужчин, особенно в возрастной группе от 18 до 25 лет. Определить, к какой группе потребителей алкогольных напитков вы относитесь, вам позволит тест (см. илл. 5.2).

Употребление алкоголя создает серьезную угрозу здоровью во многих отношениях. Примерно две трети водителей, попадающих в дорожно-транспортные происшествия с летальным исходом, находились в состоянии алкогольного опьянения. Автомобильные аварии, вызванные алкогольным опьянением, являются главной причиной смертей среди молодежи. Более того половина всех мест в американских больницах занята людьми, болезни которых связаны с употреблением алкоголя. Помимо этого хронический алкоголизм часто сопровождается плохим питанием, что приводит к серьезным нарушениям в работе многих органов, в частности, печени. Не случайно, по крайней мере, у каждого пятого хронического алкоголика развивается цирроз.

Илл. 5.2. Много ли вы пьете?

<u>Да</u>	<u>Нет</u>	
_____	_____	1. Часто ли вы пьете в одиночестве, дома или в баре?
_____	_____	2. Когда на вечеринке у вас в руке пустой стакан, начинаете ли вы активно искать, чем бы его наполнить, или ждете, пока вам нальют?
_____	_____	3. Чувствуете ли вы потребность выпить каждый день в определенное время, например, после работы?
_____	_____	4. Является ли ваше стремление выпить прямым результатом ссоры или, скорее, вы ссоритесь, когда выпили, а может быть, верно и то и другое?
_____	_____	5. Случалось ли вам не являться на работу или переносить встречу из-за того, что вы выпили?
_____	_____	6. Когда вас спрашивают, сколько вы пьете, случается ли вам говорить неправду?
_____	_____	7. Чувствуете ли вы физическую подавленность, если вам не удастся выпить по крайней мере один раз в день?
_____	_____	8. Когда вы находитесь в состоянии стресса, наливаете ли вы себе автоматически, чтобы «успокоить нервы»?
_____	_____	9. Хочется ли вам иногда начать утро с выпивки?
_____	_____	10. Бывает ли у вас иногда утром такое состояние похмелья, когда вы не можете вспомнить, что происходило прошлым вечером?

Ответ ДА на любой этих вопросов должен восприниматься как сигнал тревоги. Два или больше положительных

ответа говорят о том, что вы находитесь на пути к алкогольной зависимости. Три и больше ДА показывают, что у вас серьезные проблемы и вы нуждаетесь в помощи специалистов.

И с т о ч н и к : Jeffrey R. M. Kunz & Asher J. Finkel (Eds.) *The American Medical Association Family Medical Guide* by the American Medical Association. (New York: Random House, 1987), p. 33. © 1982 by the American Medical Association.

Хотя для большей части населения привычным наркотиком является алкоголь, нельзя обойти стороной злоупотребление запрещенными к открытой продаже наркотическими веществами. Чрезмерная доза снотворного (барбитуратов) стала распространенным способом самоубийства. Люди, пытающиеся отказаться от снотворного, часто чувствуют обратный эффект, нарушающий нормальный сон. Обратный эффект вообще характерен для многих наркотиков, включая алкоголь. Аманда заметила, что просыпается на несколько часов среди ночи каждый раз, когда выпивает два или больше стаканов вина. Примерно у половины людей, страдающих бессонницей, проблемы со сном возникают вследствие злоупотребления наркотиками. Чрезмерное или продолжительное употребление транквилизаторов, особенно у пожилых, может вызвать поражение дыхательной системы, печени и почек. Причем сочетание наркотиков с алкоголем может привести к усилению действия наркотиков, иногда со смертельным исходом.

Особая проблема – использование нелегальных, или уличных, наркотиков. В этом случае ни сила, ни чистота наркотического средства, ни его дозировка не контролируются тем, кто его принимает. Человек может повредить своему организму или принять чрезмерную дозу наркотика просто по ошибке. Риск для здоровья возрастает из-за тенденции к приему со временем для изменения настроения большего количества наркотика, чтобы перекрыть привыкание. При этом дым марихуаны, например, содержит больше канцерогенных углеводов, чем табачный дым, поэтому ее продолжительное и интенсивное курение может нанести вред легким и даже привести к раку легких.

Люди, у которых возникают проблемы с наркотиками, обычно проходят одни и те же стадии. Сначала они употребляют наркотики, мало или вовсе не осознавая, какое влияние они оказывают на их организм. Со временем они начинают замечать уменьшение желаемого эффекта, что приводит к возрастанию частоты употребления наркотика и постепенно приводит к наркотической зависимости. Продолжающие употреблять наркотики страдают от нарушения здоровья и социальной жизнедеятельности. Особенности формирования наркозависимости могут сильно различаться у разных индивидов и зависеть от таких факторов, как личностные особенности, вид наркотического средства, частота употребления и дозировка, а также степень, в которой возникает физическая и психологическая зависимость.

Люди, у которых возникает зависимость от таких наркотиков как алкоголь или марихуана, демонстрируют характерные симптомы связанного с этим расстройства психики. В илл. 5.3 перечисляются некоторые из них. Эти люди уже не способны контролировать себя и продолжают употреблять наркотик несмотря на очевидность приносимого им вреда. Синдром зависимости включает, но не ограничивается, физиологическими симптомами привыкания и обратного эффекта. Некоторые симптомы могут сохраняться до месяца после приема наркотика или периодически возвращаться в течение длительного времени. Кроме того, индивиды могут демонстрировать различную степень наркотической зависимости – слабую, умеренную или сильную.

Хотя существует множество программ лечения наркотической зависимости, большинство из них допускают довольно большой процент неудач. Человек может оказаться не готов к предполагаемому программой полному изменению стиля жизни из-за отрицательного отношения к этому, или ему может надоесть, или программа окажется слишком тяжелой для него. Большинство тех, кто отказывается от лечения, делают это в течение первых же нескольких недель. Многие, начинающие лечиться, бросают, а потом снова возвращаются к лечению, хотя рецидив остается, скорее, правилом, чем исключением. **Рецидив (relapse)** означает возвращение к первоначальному поведению или состоянию, в данном случае – к злоупотреблению алкоголем или наркотиками. Большое количество рецидивов побудило некоторых представителей когнитивно-бихевиористской терапии к разработке специальных тренинговых программ, помогающих бороться с ними; эти программы стали включаться как часть в общие программы лечения от наркотической зависимости. Больных учат, как вести себя в ситуациях повышенного риска и как бороться с незначительными нарушениями, чтобы не наступил полный рецидив. Их побуждают рассматривать незначительные нарушения как временные отступления,

ошибки, на которых они учатся, и избегать их в будущем. Например, Аманда пошла на программу, помогающую бросить курить, и узнала, что надо избегать ходить на обеденный перерыв вместе с друзьями, которые курят. Также ее научили думать по поводу срывов: «Хорошо, я поскользнулась. Но это вовсе не означает, что я совсем упала. Я могу выпрямиться и снова пойти дальше». Несмотря на многообещающий характер данного подхода, чтобы полностью оценить преимущества подобного тренинга, необходимы дополнительные исследования (Taylor & Aspinwall, 1990).

Илл. 5.3. Симптомы наркотической зависимости

По данным Справочника Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association), для того чтобы поставить диагноз наркотической зависимости, необходимо, чтобы у человека наблюдались, по крайней мере, три из девяти перечисленных ниже характерных симптомов.

1. Наркотики принимаются в большом количестве и в течение более долгого времени, чем человек намеревался.
2. Постоянное желание или одна или несколько безуспешных попыток бросить или контролировать употребление наркотика.
3. Большое количество времени, затрачиваемое на добывание наркотика, его прием или восстановление после его воздействия.
4. Частая интоксикация или симптомы ухода в себя, когда необходимо выполнять свои обязанности на работе, в школе или дома или когда употребление наркотика может представлять физическую опасность.
5. Значимые виды деятельности, связанные с общением, работой или отдыхом, сокращаются или исчезают полностью из-за употребления наркотического вещества.
6. Продолжающееся употребление наркотика несмотря на постоянные или повторяющиеся социальные, психологические и физические проблемы, вызванные или обостренные его употреблением.
7. Выраженное привыкание, т.е. потребность в значительно большем количестве наркотического вещества (увеличение дозы, по крайней мере, на 50%), чтобы достичь интоксикации или желаемого эффекта, или значительно меньший эффект при употреблении того же количества наркотического вещества.

Примечание: нижеследующие пункты могут не относиться к употреблению конопли, галлюциногенов или фенциклидина:

8. Характерные симптомы измененных состояний сознания (в зависимости от особенностей наркотического вещества).
9. Вещество часто применяется, чтобы облегчить или избежать мучительных симптомов.

И с т о ч н и к : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition.

Окружающая среда

Особенности окружения, в котором находится человек, могут быть более или менее стрессогенными и, таким образом, в большей или меньшей мере способствовать возникновению проблем со здоровьем. Аманда, например, пережила настоящий дистресс, когда однажды начальник закричал на нее, что она ничего не умеет делать хорошо. Причем на другой день он вел себя так, словно ничего дурного накануне не произошло. «Что это значит?», – думала Аманда, – «Что я сделала не так?». Прежде чем она успела найти ответ на эти вопросы, она заболела простудой.

Попробуем разобрать эту ситуацию. Одна из причин, по которой это событие вызвало у Аманды сильный стресс, состоит в том, что, как ей казалось, она не сделала ничего, что могло бы прогневить ее начальника. Иными словами, Аманда *не могла контролировать* ситуацию. Аманда надеялась, что, возможно, у шефа было неудачное утро дома и что его недовольство не имеет никакого отношения к ее работе. Аманда уже замечала раньше у своего босса подобные вспышки дурного настроения, но никогда не могла предвидеть, когда это случится. *Непредсказуемость* – еще одна важная особенность ситуаций, оказывающих на нас стрессогенное воздействие. Если бы мы могли предсказать, когда произойдет какое-либо негативное или иное стрессогенное событие, мы могли бы подготовиться к нему, собраться с духом. Тот факт, что Аманда не могла предугадать вспышки дурного настроения, вызывал у нее дистресс.

Еще одной особенностью окружения, не способствующего хорошему самочувствию, является *неоднозначность* факторов окружения. Вспомните, что начальник Аманды один день вел себя так, словно он очень зол на нее, а на другой – словно ничего не произошло. Ситуация была неоднозначна, и заставила Аманду размышлять о том, была ли она реальной причиной этой вспышки или какие-то

домашние проблемы у начальника. Неоднозначность, таким образом, также вызывает дистресс.

И, наконец, последняя проблема, связанная со стрессом, возникающим вследствие негативного воздействия среды, состоит в том, что дистресс часто является *неразрешимым*, т.е. у человека оказывается очень мало возможностей разрешить проблему или уменьшить дистресс. К счастью, у Аманды не такой случай; возможно она сумеет поговорить с начальником и добиться понимания того, как избежать приступов его ярости в будущем. Однако в целом, таким образом, чтобы сохранять хорошее самочувствие, предпочтительнее избегать неконтролируемых, непредсказуемых, двусмысленных и неразрешимых ситуаций. Если же подобные ситуации неизбежны, как это часто и случается, следующее, что мы можем сделать, это попробовать эффективно разрешить их. Полезные стратегии обсуждаются ниже в настоящей главе, а также и в других разделах нашего учебника.

Отношение к болезни

Небольшие проблемы со здоровьем довольно часто возникают у каждого, и мы справляемся с ними с помощью таких известных средств, как аспирин, антигис-таминные препараты или желудочные таблетки. Однако если проблемы остаются, особенно если они начинают мешать нам в повседневной жизни, мы начинаем подумывать о визите к врачу. Созаем мы это или нет, процесс принятия решения обычно подразумевает три стадии: (1) человек замечает и определяет серьезность того или иного симптома, (2) обращается к помощи профессионала, если это необходимо, и (3) осуществляет предписанное лечение. Далее мы поговорим о том, как люди реагируют на симптомы заболевания на каждой из указанных стадий.

Наблюдение и истолкование симптомов

Даже у здоровых молодых людей, вроде Аманды, могут появляться разнообразные симптомы недомогания, включая насморк, мышечные боли, боли в суставах, головные боли, учащенное сердцебиение, головокружение, запор или диарея. Вероятно каждый когда-либо наблюдал у себя один или несколько из этих симптомов, по крайней мере, в незначительной степени. Но что это означает? Являются ли они просто реакцией на стресс? Или эти симптомы означают, что мы заболеваем простудой или лихорадкой? Когда боли и недомогание становятся более серьезными, вопрос приобретает большую остроту. Является ли дискомфорт в области груди ранним предупреждением о приближающемся инфаркте или просто свидетельством плохого пищеварения? Рак, например, является пугающим, но довольно распространенным заболеванием, более распространенным, чем нам хотелось бы думать. К счастью, рак часто дает предупреждающие сигналы, которые могут помочь в его раннем диагностировании и лечении. Знание первых симптомов рака может спасти вашу жизнь. Во вставке 5.3 приводится описание ранних симптомов рака по данным Американского общества рака (American Cancer Society).

Вставка 5.3. Ранние симптомы раковых заболеваний

1. Изменение регулярности стула или мочеиспускания.
2. Непроходящие повреждения кожи.
3. Необычное кровотечение или выделение гноя.
4. Уплотнение или бугорок в груди или другом месте.
5. Несварение желудка или трудности с глотанием.
6. Заметные изменения бородавок или родинок.
7. Навязчивый кашель или хрипота.

И с т о ч н и к : American Cancer Society (1985). *Cancer Facts and Figures*. New York: Author.

Каждый из нас по-своему реагирует на боль и неприятные ощущения, отличаясь по склонности рассматривать их в качестве симптомов заболевания. Людей, которые часто жалуются на необъяснимые недомогания или слишком сильно опасаются заболеть, часто называют **ипохондриками (hypochondriacs)**. Противоположность им составляют те, кто склонен *преуменьшать* свои физические симптомы. Как правило, это **экстраверты (extroverts)**. Они склонны к теплым и открытым отношениям с другими людьми, они достаточно включены в жизнь и у них просто нет времени жаловаться на

недомогания. Ощущение хорошего самочувствия у конкретного человека зависит от присутствия в его характере черт обоих типов и относительной силы каждого типа, что и определяет то, как он воспринимает и интерпретирует свое внутреннее состояние. Люди, сильно склонные к ипохондрии, замечают в два-три раза больше симптомов, чем лучше приспособленные экстраверты. И наоборот, выраженные экстраверты обычно замечают мало болезненных проявлений. Ниже мы вернемся к обсуждению потребности в общении и поиска социальной поддержки более подробно.

Психологи также выделяют другие стратегии поведения по отношению к болезни. Одна стратегия состоит в **избегании (avoidance)**. Придерживающийся ее человек преуменьшает или отрицает наличие у себя болезненных симптомов. Считается, что такие люди способны хорошо справляться с краткосрочными стрессогенными воздействиями. Другие же активно противодействуют стрессогенным воздействиям. Они используют стратегию конфронтации, чтобы непосредственно противостоять стрессу. Считается, что подобные индивиды способны лучше справиться с долговременными стрессогенными влияниями (Taylor & Clark, 1986).

Еще один способ борьбы с дурными новостями относительно здоровья состоит в **утешительном сравнении (downward comparison)**. Избирающие эту стратегию индивиды сравнивают собственное положение с теми, кто чувствует себя еще хуже, например Аманда, выкуривающая около пачки сигарет в день, сравнивает себя со своей коллегой Вирджинией, которая выкуривает почти две пачки. Попробуйте спросить себя: «Какую из этих стратегий больше всего напоминает мое поведение?».

Есть еще ряд особенностей личности, определяющих типичное отношение к собственному здоровью и связанное с этим поведение, например культура, в которой человек вырос, пол. Что касается культуры, то переживание боли по-разному воспринимается в различных культурах. В США визит к врачу, как правило, связан с болевыми ощущениями (Turk, 1994). Однако если в одних культурах люди обращают внимание на силу болей, то в других реагируют на то, что эти боли могут означать. В последнем случае даже незначительные болевые ощущения могут восприниматься как сигналы каких-то серьезных нарушений в организме.

Что касается половых различий, то уровень смертности и заболеваемости различен для каждого из полов, что отчасти связано с образом жизни, отчасти с тем, что считается социально приемлемым для мужчин и женщин. В Северной Америке женщины живут дольше мужчин (Strickland, 1988), возможно потому, что мужчины чаще гибнут в автомобильных авариях и чаще кончают жизнь самоубийством. Мужчины также чаще занимаются работой, связанной с пребыванием в опасной среде, и возможно испытывают больший стресс, чем женщины (Matlin, 1996). С другой стороны, женщины обнаруживают большее количество симптомов и имеют больше физических недугов, чем мужчины (R. M. Kaplan, Anderson & Wingard, 1991). Женщины, например, чаще страдают от остеопороза (болезнь костей, когда они делаются пористыми и хрупкими) просто потому, что они живут дольше, а также из-за физических изменений, связанных с менопаузой (Leventhal, 1994). Почему женщины живут дольше, при том что заболеваемость у них выше, чем у мужчин, остается загадкой. Одно из предположений состоит в том, что женщины просто более способны рассказать о своих болезненных симптомах врачу, чем мужчины (Leventhal).

Обращение за помощью

Как правило, люди тянут с обращением к врачу до тех пор, пока симптомы не становятся крайне выраженными. Эта тенденция была выявлена в исследовании, в котором анализировались обращения студентов в поликлинику колледжа. Когда студенты чувствовали, что симптомы незначительны, готовность обратиться к врачу зависела главным образом от тревожности в отношении учебы, а также от семьи и культурного уровня. Однако, когда симптомы становились серьезными и мешали нормальной жизни, студенты почти сразу же и все быстро обращались к врачу (Insel & Roth, 1985).

В то же время решимость обратиться за профессиональной помощью зависит и от многих других факторов. Так, человек менее склонен обратиться за помощью, если думает, что его симптомы имеют, скорее, психологическую, чем физическую причину. Кроме того, он может сопротивляться лечению, если ему трудно говорить о своих жалобах, например, у него геморрой. Кроме того, люди менее склонны видеть врача, если их недомогание кажется вирусного происхождения и связано посетить затрагивает верхнюю половину тела. Если человек считает, что выгода от посещения врача не стоит времени и беспокойства, а тем более если визит не оплачивается медицинской страховкой, он будет воздерживаться от него, сколько сможет. С другой стороны, отсрочить обращение за врачебной

помощью может страх тяжелого или рокового диагноза, как например, у футболиста, который чувствует, что повторная операция по поводу периодически возобновляющихся болей в колене может означать конец его спортивной карьеры.

Мужчины и женщины также отличаются своей готовностью обратиться к врачу. Женщины обычно более чувствительны к изменениям в собственном организме, принимают больше прописанных и не прописанных лекарств и посещают врачей чаще, чем мужчины. И все равно у мужчин выше заболеваемость гипертонией, язвой желудка, инфарктом и раком и, как уже говорилось, гораздо ниже ожидаемая продолжительность жизни. Одно из возможных объяснений состоит в том, что мужчины больше озабочены внешним миром и менее внимательны к собственному организму. Возможно также, что мужчины больше сопротивляются обращению за профессиональной помощью, видя в этом проявление «слабости» (Bishop, 1984).

Размышляя о том, идти ли к врачу, человек может сделать две основополагающие ошибки: (1) может пойти слишком быстро или ходить слишком часто, поскольку посчитает симптомы недомогания серьезнее, чем они есть на самом деле или (2) может проигнорировать симптомы заболевания, требующие немедленного лечения. Примером может служить лихорадка, не связанная с простудой, или заложенный нос; признаки внутреннего кровотечения, например кровь в мокроте или рвота; постоянные боли в животе, особенно в одном и том же месте и особенно в сочетании с тошнотой; и одеревеневшая шея, если это не связано с физическим напряжением или травмой. В то же время многие заболевания до определенного момента протекают без специальных симптомов. В частности повышенное давление, диабет, туберкулез, сердечные заболевания и анемия на начальных стадиях могут почти ничем не проявлять себя. Серьезным заболеванием, которое вначале дает очень мало симптоматики, является также рак, поэтому даже здоровые люди нуждаются в периодических профилактических осмотрах. Во вставке 5.4 проблема профилактических осмотров обсуждается более детально.

Вставка 5.4. Прохождение профилактических обследований

Нуждается ли каждый человек в ежегодном профилактическом обследовании у врача? Не обязательно. Этот вопрос был подвергнут специальному исследованию (Insel & Roth, 1985). Дело в том, что сегодня больший акцент стал делаться на личной ответственности человека за поддержание собственного здоровья. Кроме того смущает стоимость, а также рискованность многих традиционных процедур, рутинное прохождение которых здоровыми людьми часто оказывается тяжелее потенциальных выгод.

Наиболее предпочтительная альтернатива состоит в выборочном обследовании (Bennett, Goldfinger & Johnson, 1987). Какие анализы делаются, как часто и кто включается в обследование, как правило, определяется практическими соображениями, а не общепризнанными научно обоснованными рекомендациями. В принципе такие обследования должны проводиться в соответствии с потребностями конкретного человека и конкретными видами рисков, которым он подвергается. Например, пациент, потребляющий много алкоголя, нуждается в более тщательном обследовании печени, чем непьющий. Аналогичным образом, женщина, в анамнезе которой упоминается рак молочной железы у кого-то из ее родственниц, должна проходить маммографию чаще, чем другие.

Анализы, которые обычно проходят здоровые люди, включают измерение артериального давления, количества холестерина в крови, маммографию, анализ выделений из сосков (на рак груди), анализ мочи и кала на наличие в них крови, измерение глазного давления (при подозрении на глаукому), многочисленные анализы крови, тест на туберкулез, тест на заболевания, передающиеся половым путем, сигмоскопию (толстый кишечник), электрокардиограмму и флюорограмму.

Во взрослом возрасте разумно обследоваться у врача примерно каждые два-три года. Подобное обследование не только поддерживает доверительные отношения между врачом и пациентом, но и способствует пересмотру привычного образа жизни и способов поддержания здоровья; не только обследование, но и обучение самообследованию (например, самостоятельному обследованию груди или сосков). Подобные визиты делают человека более информированным и повышают личную ответственность за заботу о собственном здоровье.

Как участвовать в лечении

Как ни удивительно, почти половина взрослых пациентов не выполняет или выполняет не полностью предписания врачей. Например, у Аманды болело горло; но не успела она еще полностью принять свое лекарство, как болезнь прошла. Аманда сразу же прервала лечение, однако, к ее неудовольствию, боли и хрипота в горле возобновились. Больные часто пренебрегают инструкциями, описывающими способ употребления лекарств, слишком рано прекращают лечение, как Аманда, или игнорируют советы по изменению образа жизни. Интересно, что ни личность пациента, ни его социо-экономическое

положение не позволяют с определенностью предположить, будет ли он аккуратно соблюдать лечебные предписания (R. Kaplan, Sallis & Patterson, 1993).

Люди могут отказываться от предписанного лечения по многим причинам. Наиболее распространенной является снижение доверия к врачам, которое произошло одновременно с падением доверия к педагогам, банкирам и политикам. Лучше соблюдают рекомендации врача пациенты, поддерживающие теплые отношения с ним и участвующие в планировании лечения (Goleman, 1991; Rail, Peskoff & Bugne, 1994). Другая причина, по которой пациент может не следовать предписаниям врача, состоит в том, что многие больные плохо понимают природу своего заболевания или указания врача. Если прописываемый курс лечения объясняется понятным языком и инструкции таковы, что им легко следовать, добиться сотрудничества с пациентом гораздо легче. Важен и способ представления информации, которая может быть представлена или выстроена негативным или позитивным образом. Негативно построенное сообщение – это сообщение типа: «Если вы не перестанете курить, Аманда, вы можете умереть в молодом возрасте». Позитивно составленное сообщение таково: «Аманда, если вы бросите курить, вам будет легче заниматься аэробикой». Ученые обнаружили, что позитивно составленные сообщения врачей более эффективны для пропаганды профилактики заболеваний, например, здоровой диеты, тогда как негативно составленные сообщения более эффективны, если надо побудить пациента к обнаружению каких-либо негативных симптомов, например, болей (Rothman, Solovey, Antone, Keough & Martin, 1993).

Забота о здоровье

До недавнего времени работники здравоохранения не делали почти никакой разницы между «не больными» и «здоровыми». Для всех практических целей **хорошее самочувствие (wellness)** означало отсутствие заболеваний. Однако в последние годы происходит все более отчетливое осознание того факта, что здоровье – это нечто гораздо большее, нежели отсутствие незначительных или серьезных болезней. По определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье (health)** в идеале – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие нарушений функционирования или физических недостатков» (Insel & Roth, 1985, р. XVII). Быть здоровым значит полностью пользоваться своим телом и психикой и, несмотря на периодические заболевания, сохранять бодрость, энергичность и радоваться жизни даже в преклонном возрасте. В результате практики здравоохранения, а также широкая общественность в большей степени начали мыслить в терминах оптимального здоровья и благополучия.

Оптимальное здоровье нельзя получить от своего доктора, гуру, возлюбленного, здоровой пищи или даже какого-то чудодейственного лекарства. Позитивное здоровье есть нечто, приобретаемое вашими собственными усилиями, опирающимися на хорошую наследственность и регулярную медицинскую помощь. Чувствовать себя хорошо в этом смысле значит правильно питаться, поддерживать физическую форму, а также избегать всего, что может представлять угрозу для здоровья, например курение и злоупотребление алкоголем. Вам может быть интересно оценить, насколько здоровыми являются ваши собственные привычки. Это можно сделать с помощью опросника (илл. 5.4). Даже пожилые люди и инвалиды могут считаться благополучными, если сохраняют привычки здорового образа жизни и наилучшим образом используют имеющиеся у них способности. Конечно, если смотреть реалистически, хорошее самочувствие остается, скорее, идеалом, чем полностью достижимой реальностью. Однако подходя к своему повседневному самочувствию не просто с точки зрения отсутствия заболеваний, а в терминах позитивного идеала здоровья, мы можем добиться лучшего функционирования собственного организма и сделать жизнь более яркой.

Илл. 5.4. Оцените свои привычки, связанные со здоровьем

Обведите подходящее число после каждого из следующих утверждений, а затем сложите все полученные оценки. Чтобы понять, что означает общая оценка, сравните ее со средними, приведенными в конце теста.

<i>Привычки питания</i>	<i>Почти всегда</i>	<i>Иногда</i>	<i>Почти никогда</i>
1. Каждый день я ем разнообразную пищу, а именно: овощи и фрукты, хлеб и злаки крупного помола, нежирное мясо, молочные продукты, сухой горох и фасоль а также орехи и семечки.	4	1	0
2. Я ограничиваю количество жиров, насыщенных жиров и холестерина, которые я потребляю с пищей (включая жирное мясо, яйца, масло, кремы, требуху и мясо внутренних органов, например, печень).			

	2	1	0
3. Я ограничиваю количество потребляемой соли, мало солю, не ставлю солонку на стол во время еды и избегаю соленого.			
	2	1	0
4. Я избегаю есть слишком много сахара (особенно частого потребления сладостей или газированных напитков).			
	2	1	0
Оценка пищевых привычек: _____			
Упражнения/ поддержание физической формы			
	Почти всегда	Иногда	Почти никогда
1. Я поддерживаю желаемый вес, избегая как полнеть, так и худеть.			
	3	1	0
2. Я делаю сложные физические упражнения 15–30 минут по крайней мере три раза в неделю (например, бегаю, плаваю или быстро хожу).			
	3	1	0
3. Я делаю упражнения, поднимающие мышечный тонус, 15–30 минут по крайней мере три раза в неделю (например йога, ритмическая гимнастика).			
	2	1	0
4. Часть своего досуга я посвящаю индивидуальным, семейным или групповым занятиям, улучшающим мое физическое самочувствие и помогающим поддерживать форму (садоводство, боулинг, гольф или бейсбол).			
	2	1	0
Оценка за поддержание физической формы: _____			
Алкоголь и лекарства			
	Почти всегда	Иногда	Почти никогда
1. Я избегаю употребления алкогольных напитков или пью не больше одного-двух раз в день.			
	4	1	0
2. Я избегаю использования алкоголя или других наркотиков (особенно запрещенных) для преодоления стресса или каких-либо других жизненных проблем.			
	2	1	0
3. Я стараюсь не употреблять алкоголя во время приема лекарств (например, снотворных, обезболивающих, противовоспалительных и антиаллергических).			
	2	1	0
4. Я читаю и следую инструкциям по употреблению прописанных и не прописанных лекарств.			
	2	1	0
Оценка за потребление алкоголя и лекарств: _____			
Что означает ваша оценка:			
9-10 Отлично	6-8 Хорошо	3-5 Средне	0-2 Плохо
Источники: Adapted from U. S. Department of Health and Human Services, Public Health Service. (1981). <i>Health Style: A Self-Test</i> (PHS 81-50155). Washington, DC: Author.			

Как заботиться о своем здоровье

По мере того как американцы становятся более образованными и получают большую свободу выбора, они, как правило, начинают больше контролировать состояние собственного здоровья и его поддержание. Приходя к врачу, они уже не хотят, чтобы им просто говорили, сделай то или это. Они хотят знать, на чем основаны рекомендации, чтобы сделать собственный обоснованный выбор, не увязая в технических деталях. Как вы или Аманда, большинство американцев хотят прожить долгую жизнь, но хотят, чтобы ею можно было наслаждаться. Наилучшим образом заботиться о себе не означает для них занести все, что приносит удовольствие, в «запрещенный список». Когда человек заболевает, он хочет уметь задавать правильные вопросы и самостоятельно оценивать ответы. Когда необходимо принять какие-то медицинские решения, пациенты хотят быть партнерами врача.

Ключевым фактором является сознание личной ответственности за собственное здоровье. Среди прочего это предполагает:

- понимание того, как работает организм;
- знание о том, как взаимодействуют тело и психика;
- умение эффективно справляться со стрессом;
- развитие здоровых привычек питания и поддержания физической формы;
- умение следить за собственным здоровьем;
- прохождение периодических профилактических обследований;

- ведение собственных медицинских записей;
- знание медицинской истории своей семьи и того, риск каких заболеваний для вас наиболее велик;
- сознание опасностей, которые представляют для здоровья ваш стиль жизни, рабочее место и окружающая среда;
- активное участие в собственном лечении.

У каждого человека и в каждой семье должно быть одно или несколько пособий, которые, в случае необходимости, можно было бы использовать как справочник для самолечения или разрешения медицинских вопросов. (См. рекомендуемую для чтения литературу в конце данной главы). Подобная литература содержит множество полезной информации о работе организма, привычках питания и поддержания физической формы, необходимых для хорошего самочувствия, способах лечения незначительных болезненных симптомов, а также описание тех случаев, в которых требуется профессиональная помощь. Использование таблицы симптомов для самодиагностирования из Семейного руководства Американской медицинской ассоциации (АМА Family Medical Guide) особенно полезно для определения, когда необходимо обратиться к специалисту.

Забота о собственном здоровье, таким образом, подразумевает существенные изменения в отношениях с официальной медициной. Традиционная медицинская практика предполагает, что человек в роли «хорошего» пациента настроен на сотрудничество, ничего не требует и ни о чем не спрашивает. Но подобное послушание, обычно, имеет негативную сторону. Пациенты, недостаточно контролируемые собственное лечение, больше поддаются тревоге и депрессии в отношении его. Поскольку большинство пациентов настроены на послушание, врачи часто недооценивают желание пациентов иметь больше информации (Krupat, 1986). Люди, бросающиеся в противоположную крайность и принимающие роль «плохого» пациента, постоянно жалуются и что-то требуют от врача, но, как правило, результат получается не лучше, так как агрессивное поведение отталкивает от них медицинский персонал.

Лучше всего, чтобы человек активно участвовал в собственном лечении, но при этом был настроен на сотрудничество с врачами без навязывания им собственных правил. Цель состоит в достижении рабочего взаимопонимания между врачом и пациентом, чтобы оба работали совместно на благо пациента. Пациент должен знать, что большинство врачей готовы предоставить ему информацию о возможностях медицины и том лечении, которое они выбирают, но они ожидают, что инициатива будет исходить от самого пациента. Врачи же должны понять, что информированные пациенты, активно участвующие в определении собственного лечения, впоследствии лучше выполняют рекомендации врача и более точно их придерживаются (Pomerleau & Rodin, 1986).

Разумное питание

Обязательным условием поддержания здоровья являются привычки здорового образа жизни, такие, как разумное питание и потребление алкоголя, поддержание физической формы, правильный отдых и регулярное посещение врача. Поскольку многие люди «убивают себя» ножом и вилкой, а не иначе, один из лучших способов укрепления здоровья состоит в разумном питании. К сожалению, Аманда не может считаться образцом в этом.

Разумное питание подразумевает как количество, так и качество потребляемой пищи. Количество еды часто измеряется в калориях – количестве энергии, выделяющейся при окислении, или «сгорании», пищи в организме. Количество калорий, ежедневно необходимое организму, зависит от таких факторов как возраст, пол, телосложение, а также скорость обмена веществ. Женщины в возрасте 20–25 лет, занятые сидячей работой, нуждаются примерно в 2 тыс. калорий в день; женщины, ведущие более активный образ жизни, – примерно в 2 тыс. 300 калорий. Мужчина, занятый сидячей работой, потребляет около 2 тыс. 500 калорий; если же у него активная работа, связанная с движением, как например, у плотника, то ему нужно примерно 2 тыс. 800 калорий. Мужчины и женщины, выполняющие напряженную работу или занимающиеся спортом, могут потреблять от 3 тыс. до 4 тыс. калорий в день (Kunz & Finkel, 1987). Хотя не существует окончательных данных о взаимосвязи между старением и потреблением пищи у человека, исследования на животных показали, что ограничение количества потребляемых калорий оказывает благотворное влияние. Оно отсрочивает появление возрастной симптоматики, в частности, снижения способности к обучению или синтезу белка, а также начало заболеваний старческого возраста, например, рака или повышенного артериального давления (Weindruch, 1996).

Хорошо сбалансированная диета включает адекватное количество шести групп веществ: белков, углеводов, жиров (которые содержат калории и производят энергию), а также витаминов, минеральных веществ и клетчатки (которые также необходимы для организма, но не производят энергии). Хотя потребность в пище различается у разных людей в зависимости от телосложения, возраста, пола и физической активности, сбалансированная диета обычно включает 55–60% углеводов, 30% жиров и 10–15% белков. Американцы в среднем получают от 35 до 40% калорий с жирами, поэтому многим было бы полезно сократить потребление жира по крайней мере на одну четверть (Bennett, Goldfinger & Johnson, 1987).

Карманный справочник по сбалансированному питанию издан Государственным департаментом США по сельскому хозяйству в 1992 г. Пирамида питания, заменяющая старую таблицу, использовавшуюся с 1940-х годов, отводит большее место зерновым, овощам и фруктам и меньше продуктам, содержащим жиры и сахар (илл. 5.5).

Хлеб, злаки и макаронные изделия снабжают организм сложными углеводами, являющимися важным источником **питания (nutrition)** и энергии. Большинство полных людей потребляют слишком много углеводов со сладостями. Более полезна диета, включающая много овощей и фруктов, снабжающих организм не только питанием и энергией, но и клетчаткой.

Молочные продукты и мясо, а также другие богатые белками продукты, необходимы организму в меньших, но равных пропорциях, снабжая его энергией, а также обеспечивая рост и восстановление клеток. Однако многие из этих продуктов содержат довольно много жиров. Животные жиры, например, жиры красного мяса, молока, масла и сыра, являются насыщенными, они повышают количество холестерина в крови. В противоположность им жиры куриного мяса, рыбы и индейки по большей части не насыщенные и большая их часть находится в коже, которую можно не есть. Ненасыщенные жиры предпочтительнее с точки зрения полезности для здоровья. Как установлено, в сухой фасоли, горохе и орехах содержится много растительных белков.

Жиры наподобие тех, которые содержатся в салатных заправках и конфетах, сладостях и газированных напитках, дают калории, но и только, и их необходимо потреблять в очень умеренных количествах.

Организм нуждается также в определенном количестве витаминов и минеральных веществ. Многие ежедневно принимают вместе с пищей специальные витаминные добавки. Однако, если придерживаться разумно сбалансированной диеты, организм будет получать все необходимые витамины и минеральные вещества. Что касается соли, большое ее количество вредно, особенно при повышенном кровяном давлении. К счастью, сегодня есть много солизаменителей с низким содержанием хлорида натрия. Вас возможно удивит, как легко можно привыкнуть к малому количеству соли в пище.

Пищеварительная система человека не в состоянии переварить волокна клетчатки. Их присутствие в пище создает объем, помогающий толстому кишечнику выводить отходы из организма, а это, в свою очередь, помогает профилактике дивертикулеза (diverticular disease), а также предупреждению рака толстого кишечника. В действительности, существуют два вида волокон, получаемых организмом с разного рода пищей и оказывающих на него различное действие. С одной стороны, продукты, богатые *отрубями* (хлеб грубого помола и злаки), содержат целлюлозу, которая полезна для тонкого кишечника. С другой стороны, многие *фрукты* (яблоки, апельсины и бананы) и *овощи* (горох, морковь и картофель) содержат пектин и смолистые вещества, которые понижают содержание сахара и холестерина в крови (Rosenfeld, 1986).



Илл. 5.5. Пирамида питания: потребление продуктов в течение дня

И с т о ч н и к : Департамент США по сельскому хозяйству

¹ Унция – мера вместимости, в США равная 29,57 см³ (Прим. перев.).

Также организму необходима вода. Вам, возможно, известно, что вода составляет примерно половину массы нашего тела. Но знаете ли вы, что каждый день организм человека теряет около 2 литров воды? Вода выделяется вместе с испарениями, содержащимися в дыхании, с потом, мочой и калом. Эти потери необходимо восполнять, но выпивать 2 литра воды в день нет необходимости, так как вода составляет почти 70 процентов потребляемой нами пищи. Риск обезвоживания организма возрастает при физической нагрузке, особенно в жаркую погоду.

Достаточный сон

Когда Аманда училась в колледже, иногда, если надо было подготовиться к важному экзамену, ей случалось не спать целыми ночами. Случалось ли вам не ложиться ночью? Возможно даже вам приходилось не спать несколько ночей подряд, как это однажды было с Амандой. Хотя недостаток сна по-разному влияет на разных людей, это влияние не столь значительно, как раньше думали. Люди, не имевшие возможности выспаться, делают больше ошибок в рутинных заданиях и испытывают возрастающую сонливость и склонность к быстрому засыпанию. Когда, наконец, они засыпают, велика вероятность того, что они проспят дольше обычного. Однако дополнительный сон, как правило, будет менее продолжительным, чем время недосыпания. Цикл сна – бодрствования связан с внутренними биохимическими часами, которые помогают поддерживать определенный уровень энергии. Восстановить нормальный цикл важнее, чем пытаться восполнить потерянное время сна. Человек может приспособиться к различным изменениям, вроде сменной работы, сдвигу часовых поясов или бессонной ночи перед экзаменом. Однако эти приспособления собирают «дань» с нашего организма и ощущения хорошего самочувствия. Сколько часов сна вам необходимо? Отличается ли это время от потребностей других людей, например, Аманды? В среднем люди спят около семи часов в день, но потребность во сне отличается у разных индивидов. Вы, скорее всего, спите достаточно, если (1) просыпаетесь самостоятельно, (2) чувствуете себя отдохнувшим и (3) не боретесь с сонливостью в течение дня. Возможно у вас трудности со сном. Во вставке 5.5 вы найдете советы, которые помогут вам засыпать быстрее и спать крепче.

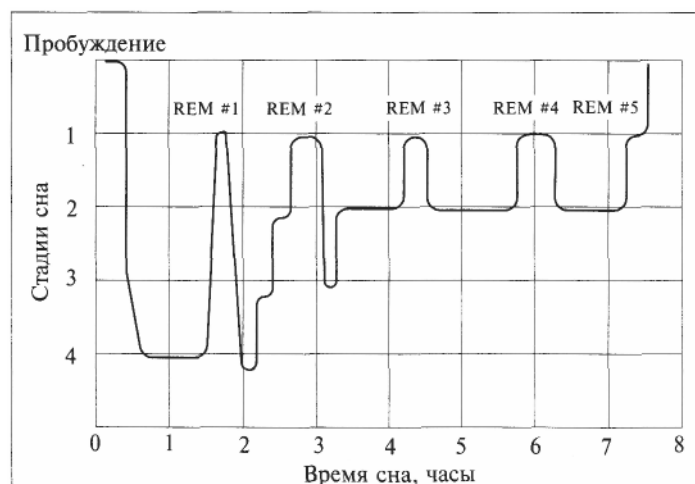
Человек также нуждается в том, чтобы видеть сны, хотя количество сновидений уменьшается с возрастом. Молодые люди, вроде Аманды, видят сны примерно в течение четверти всего времени сна.

Во время сна выделяют несколько стадий. Более всего способствует отдыху глубокий сон (стадия 4), наступающий, обычно, в первый час после засыпания. В течение ночи, несколько раз сменяют друг друга **фазы быстрого сна (КЕМ – rapid eye movement-sleep)**, во время которого мускулы подергиваются, а сердцебиение учащается, и различные фазы медленного сна (илл. 5.6). Человек чаще видит сны в стадии быстрого сна, они оказываются более живыми и детализированными (включая цвет). Поскольку стадии быстрого сна и сновидений становятся все продолжительнее ко времени пробуждения, человек часто просыпается утром к концу сновидения. Иногда этот последний сон удается вспомнить, но предыдущие чаще всего забываются, если человек не учится специально вспоминать свои сны. Аманда одно время вела дневник сновидений и обнаружила, что память на сны у нее со временем улучшилась.

Вставка 5.5. Вы не можете заснуть?

Многим из нас иногда бывает трудно заснуть. Для некоторых, особенно людей пожилого возраста, это становится настоящей проблемой. Хотя чудес не существует, можно все-таки предложить некоторые советы.

- Ложитесь спать и вставайте каждый день примерно в одно и то же время. Убедитесь, что вам хватает этого времени для сна.
- Расслабьтесь прежде, чем ложиться. Послушайте музыку или займитесь йогой. Избегайте интенсивных физических нагрузок.
- Создайте в спальне обстановку, способствующую засыпанию. Здесь должно быть тихо, темно и должна поддерживаться соответствующая температура.
- Избегайте алкоголя и снотворных. Хотя это может помочь заснуть быстрее, они влияют на нормальный цикл сна – бодрствования.
- Примите перед сном теплую ванну. И горячий и холодный душ оказывают возбуждающее действие. Сон вызывается понижением внутренней температуры тела, вы можете искусственно вызвать его, приняв теплую ванну.
- Если вам трудно уснуть, попытайтесь мысленно «считать овец» или думайте о чем-то приятном, что отвлечет вас от беспокойства по поводу засыпания.
- Выпейте немного меда, который способствует выделению серотонина, биохимического вещества, вызывающего сон и релаксацию.
- Не мешайте себе заснуть мыслями о том, что бессонница повредит вашему здоровью
- Если домашние средства не помогают, обратитесь к помощи специалистов.



Илл. 5.6. Стадии сна

Все ли сны имеют смысл? Эксперты расходятся во мнениях на этот счет. Большинство из нас знакомы с теорией Фрейда о символическом выполнении желаний: она считает сны выражением наших подавляемых импульсов или конфликтов. Интересно, что в снах, действительно, гораздо чаще находят отражение такие темы, как агрессия, неудачи и несчастья, нежели дружеские чувства, успех или удача. Более современные, но спорные неврологические теории утверждают, что сны являются по большей части результатом произвольной деятельности нейронов в *pons area* мозга, и таким образом, сны имеют мало или совсем никакого психологического смысла. Другая теория, когнитивная, утверждает, что сны связаны с процессом мышления, обучения и памяти. Согласно этой теории, чем больше мы

учимся в течение дня, тем больше нуждаемся в сновидениях в течение ночи. Возможно, это могло бы объяснить частые жалобы студентов на то, что они никогда не высыпаются.

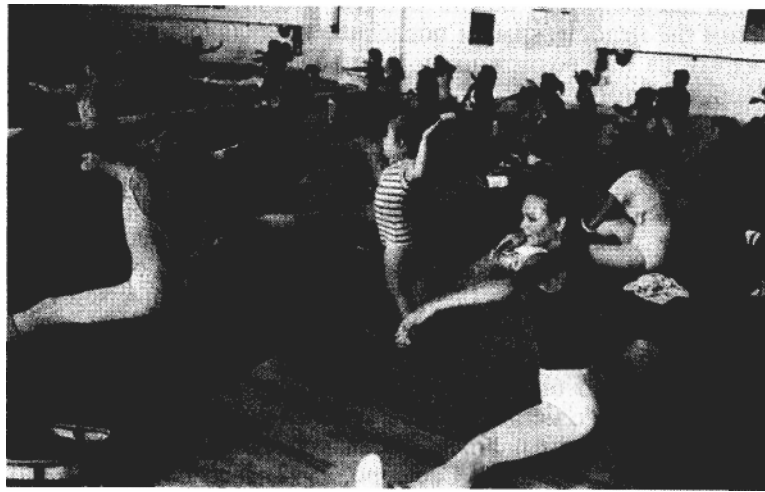
Поддержание физической формы

Что приходит в голову, когда вы думаете о **физической форме (physical fitness)**? Представляете ли вы себе мускулистого человека, поднимающего гантели? Или вы видите бегуна, мчащегося вдоль дороги? Что бы вы не представляли, скорее всего это будет лишь часть более широкого понятия физической формы. На самом деле, физическая форма – это способность человеческого организма в целом к эффективному функционированию, и она включает, по крайней мере, И различных компонентов (Corbin & Lindsey, 1985). Выделяются *пять связанных со здоровьем компонентов хорошей физической формы* (состав тела, или соотношение мышечной и жировой ткани, состояние сердечно-сосудистой системы, гибкость, мышечная выносливость и сила) и *шесть компонентов, связанных с навыками и умениями* (подвижность, равновесие, координация, сила, время и скорость реакции). Каждый из этих компонентов вносит свой вклад в общую физическую форму, помогая человеку работать более эффективно, наслаждаться спортом и отдыхом и оставаться здоровым (J. D. Brown, 1991). Хорошая физическая форма также дает чувство владения собственным телом и помогает преодолевать плохое настроение. Действительно, хорошее физическое самочувствие часто вызывает позитивные мысли (Erber & Therriault, 1993).

Хотя перечисленные компоненты взаимосвязаны между собой, человек может демонстрировать превосходные данные в одном отношении, но не показывать их в других. Например, Джон, брат Аманды, тренирующийся в поднятии тяжестей, обладает исключительной силой мышц, но состояние его сердечно-сосудистой системы ниже среднего. И наоборот, Линда, подруга Аманды и преподаватель танцев, имеет хорошую гибкость и координацию, но ей недостает мышечной силы в верхней части тела.

Идеальной физической формой во всех отношениях обладают лишь очень немногие. Учитывая недостаток времени и различные дела, большинство выбирает оптимальный уровень физической формы, помогающий поддерживать хорошее здоровье и самочувствие. Какую бы цель мы не избрали, необходимо помнить, что оптимальную физическую форму невозможно поддерживать без регулярных физических упражнений. При этом не существует единственной программы, которая наилучшим образом подходила бы каждому. У каждого свои потребности, приоритеты, режим работы. Выбирая личную программу физических упражнений, постарайтесь учесть следующие советы:

1. *Определите свои личные потребности в отношении физической формы.* Лучше всего посоветоваться с кем-либо из представителей кафедры физвоспитания в вашем колледже или со специалистом из центра физической подготовки в вашем районе. Существуют также специальные учебники, помогающие оценить собственную физическую форму (см. Corbin & Lindsey, 1985).
2. *Выберите подходящие именно вам физические упражнения, чтобы сделать занятия более радостными.* Выберите физическую нагрузку, связанную с вашими интересами, потребностями и особенностями личности. Если вы общительны, подумайте о групповых занятиях, например, о волейболе. Если вас не привлекает соревновательная сторона спорта, выберите ходьбу, бег, езду на велосипеде, плавание. В конечном счете выберите деятельность, хорошо подходящую именно вам, независимо от того, чем занимаются другие.



Очень важно поддерживать хорошую физическую форму

3. *Варьируйте физическую нагрузку.* Варьируя виды деятельности, вы можете улучшить различные стороны своей физической формы. Кроме того, смена деятельности поможет сохранять интерес и получать удовольствие от физических упражнений. Обычно сама смена времен года и погоды, предоставляя большие возможности для различных видов спорта, вносит свои изменения в спортивные занятия.
4. *Занимайтесь регулярно.* Лучше всего выделить специальное время и место для занятий спортом, сделав их частью повседневных дел. Также важно заниматься столько, чтобы действительно улучшить физическую форму, обычно минимум 20–30 минут три раза в неделю, добиваясь, чтобы учащение пульса было достаточным для тренировки сердечной мышцы. Для здоровых людей молодого и среднего возраста *максимальная* частота сердечных сокращений должна составлять 220 ударов в минуту *минус* возраст. По крайней мере 60% от этого ритма считается *минимальным* уровнем, способным принести пользу от занятий аэробикой; около 75% этого ритма является разумным верхним уровнем для тренировки сердечной мышцы (Bennett et al, 1987). Не забывайте, что необходимо определенное время как для того, чтобы разогреться до этого уровня, так и для того, чтобы постепенно вернуться в спокойное состояние.
5. *Периодически оценивайте и изменяйте программу своих упражнений.* Со временем потребности и интересы всегда меняются. Кроме того, у вас может произойти изменение режима рабочего времени или семейной нагрузки. Необходимо также учитывать возраст и общий уровень жизненного стресса. Прислушивайтесь к своему телу. Старайтесь понять, что вы чувствуете.

Физическая форма – важная составная часть общего ощущения жизненного благополучия, о котором мы уже говорили. Общее самочувствие определяется и другими факторами, такими, как привычки питания, расписание работы, стиль жизни, осознание рисков для здоровья и стрессов, личностные установки и мораль. Мы также подчеркнули важность принятия каждым человеком ответственности за собственное здоровье, а также сознания границ и возможностей контроля в отношении заболевания. Важно понять, что стремление к хорошему самочувствию, каким бы недостижимым последнее не являлось в полном объеме, может дать каждому из нас возможность чувствовать себя лучше и быть активнее, чем мы бы были без этого.

Поиск социальной поддержки

Еще одно средство, помогающее нам оставаться здоровыми, – это поддержка других людей. Общительные люди, вроде Аманды, обычно здоровее, чем необщительные. Люди, состоящие в браке и живущие с другими, обычно здоровее тех, кто живет в одиночестве (Bishop, 1994). House, Lander и Umberson (1988) собрали данные о 37 тыс. человек в трех разных странах. Они показали, что социально изолированные индивиды подвергались бблывшему риску возникновения проблем со здоровьем, чем те, кто был включен в социальные взаимосвязи. Социальная поддержка также связана с меньшим количеством спортивных травм (R. E. Smith, Smoll & Ptacek, 1990), уменьшением риска сердечных заболеваний в пожилом возрасте (Uchino, Kiecolt-Glaser & Cascioppo, 1992) и лучшими показателями иммунной системы (Kiecolt-Glaser & Glaser, 1995). Эти данные необходимо принимать с

определенными оговорками, поскольку общительность и поиск социальной поддержки – не одно и то же. Однако некоторые исследования показали, что индивиды, безоговорочно любимые родителями в детстве, успешнее используют социальную поддержку, чем те, у которых в детстве были с ними неоднозначные отношения или отношения избегания; последние во взрослом возрасте чувствуют себя некомфортно, обращаясь за помощью к другим людям (Mikulincer & Florian, 1995).

Обзор главы

Образ тела

Хотя сегодня американцы здоровее и находятся в лучшей форме, чем когда бы то ни было, это не означает, что они удовлетворены собственной внешностью. Их главная забота – вес. Примерно половина мужчин и женщин не удовлетворены собственным весом, так как он противоречит идеалу стройности, доминирующему в нашем обществе. Женщины несколько больше не удовлетворены своей внешностью, чем мужчины, в значительной мере из-за того, что общество поощряет их принимать более строгие стандарты, чем мужчин. В то же время исследования показывают, что хорошее самочувствие и самоуважение и у мужчин и у женщин теснее связано с вниманием к собственной физической форме и здоровью, чем к внешности, как таковой.

Психологические факторы и физическое нездоровье

Сегодня все больше людей признают единство тела и психики. Очевидно, что психологические факторы могут играть существенную роль почти в любом телесном недомогании, а не только в традиционных психосоматических заболеваниях. Разрушительное влияние стресса ослабляет иммунную систему, что делает человека более восприимчивым к болезням. В то же время все более очевидно, что можно усилить сопротивляемость стрессу и заболеваниям, если подключить возможности разума, изменив свои мысли, установки и эмоции.

Важными факторами риска для здоровья являются тучность, курение, а также злоупотребление алкоголем и наркотиками. Ожирение, от которого страдают около четверти всех американцев, связано с увеличением риска заболевания и смерти от диабета, высокого кровяного давления и коронарной сердечной недостаточности. Сегодня курит лишь около трети всех взрослых мужчин и около четверти всех взрослых женщин, причем это количество в последние годы постоянно уменьшается. Однако количество курильщиков среди подростков растет. Курение табака является главным фактором, вызывающим заболевания сердца, рак легких, эмфизему и другие смертельно опасные болезни. Три четверти американских мужчин и почти две трети женщин пьют алкогольные напитки. Автомобильные аварии, связанные с употреблением алкоголя, продолжают оставаться главной причиной смерти среди молодежи, а половина всех мест в американских больницах занята людьми, чьи заболевания связаны с употреблением алкоголя.

Отношение к болезни

При оценке человеком серьезности своих физических недомоганий процесс принятия решения, обычно, включает три стадии: (1) человек замечает и интерпретирует симптомы, (2) обращается, в случае необходимости, за профессиональной помощью и (3) приступает к предписанному лечению. Люди различаются по склонности видеть в телесных недомоганиях и болях определенные симптомы. Интровертированные, тревожные и чрезмерно погруженные в себя люди обнаруживают у себя большее количество симптомов, чем лучше приспособленные люди. Обычно человек склонен обращаться к врачу, когда замечает серьезные, мешающие нормальной жизнедеятельности симптомы особенно в нижней части тела, нежели когда речь идет о мало выраженных симптомах; причем женщины обычно обращаются к врачу охотнее мужчин. По крайней мере половина пациентов, обращающихся за профессиональной помощью, по разным причинам не выполняют предписания врача.

Забота о здоровье

Сейчас все большее значение придается поддержанию оптимального здоровья и хорошего

самочувствия, нежели просто отсутствию заболевания. Быть здоровым значит полностью пользоваться всеми способностями тела и души, несмотря на возможные временные заболевания, т.е. быть бодрым, энергичным и радоваться жизни даже в пожилом возрасте. Важным фактором в стремлении к позитивному здоровью является ответственность человека за себя, включая большую личностную ответственность во всех вопросах, связанных с лечением.

Неотъемлемой частью «производящей здоровье» личности являются привычки здорового образа жизни. Разумное питание подразумевает одновременно и количество и качество пищи, включая сбалансированную диету, дающую необходимые вещества и калории, достаточные для человека определенного возраста, телосложения и стиля жизни. Поддержание физической формы обычно подразумевает выполнение индивидуализированной программы спортивных занятий, учитывающих интересы и потребности конкретного человека. Социальные контакты и поддержка также полезны для поддержания здоровья. Стремление к хорошему самочувствию, независимо от того, что оно редко достигается на все 100 процентов, может дать каждому из нас возможность функционировать лучше, чем без этого.

Интерпретация результатов

Ключ к определению результатов по шкале социальных установок

Предложенные вопросы позволяют оценить, насколько важна для вас внешность. Результаты нужно подсчитывать следующим образом.

За пункты 1, 2, 3, 5, 7 и 8 – поставьте себе 0, если вы «совершенно не согласны»; 1 – если «не согласны отчасти», и так далее вплоть до 6 за ответ «совершенно согласен».

За пункты 4, 6 и 9 оценки нужно ставить в обратном порядке. Иными словами, поставьте себе 0, если вы «совершенно согласны»; 1, если «согласны частично», и так далее вплоть до 6 за «совершенно не согласен».

Сложите оценки по всем девяти пунктам. Если вы набрали 46 баллов и больше, значит вы находитесь под сильным влиянием современного общества, придающего внешности большое значение.

Тест для самопроверки

1. Наибольшая доля мужчин и женщин прежде всего не удовлетворены своим
 - а. лицом
 - б. нижней частью тела
 - в. средней частью тела
 - г. ростом
2. Позитивный образ тела сильно связан с
 - а. самоуважением
 - б. ростом
 - в. интеллектом
 - г. полом
3. Распространенность ожирения среди взрослых американцев возрастает с ростом
 - а. уровня образования
 - б. возраста
 - в. социоэкономического статуса
 - г. дохода
4. По крайней мере у каждого пятого хронического алкоголика развивается
 - а. диабет
 - б. инфаркт
 - в. рак гортани
 - г. цирроз печени
5. Люди, чаще считающие свои физические ощущения симптомами заболевания, отличаются повышенным
 - а. нейротизмом
 - б. самоуважением
 - в. экстраверсией
 - г. стремлением к поиску новых ощущений
6. Около половины людей, обнаруживающих у себя опасное повышение кровяного давления
 - а. умирают в течение трех месяцев
 - б. обращаются за профессиональной
 - в. впадают по этому поводу в депрессию
 - г. выполняют предписанный курс лечения помощью
7. Большая ответственность за собственное здоровье предполагает
 - а. прохождение периодических профилактических осмотров
 - б. отказ от помощи врачей
 - в. отсутствие вопросов к врачам
 - г. использование только обычных лекарств
8. Люди с высоким содержанием холестерина в крови, как правило, употребляют много
 - а. углеводов
 - б. протеинов
 - в. животных жиров
 - г. минеральных веществ
9. Чтобы достичь успехов в поддержании хорошего состояния сердечно-сосудистой системы, необходимо

- тренировать свое сердце
- а. чтобы обычная частота сердечных сокращений возрасла на 60%
- б. до 220 ударов в минуту минус возраст
- в. на 75% от обычной
- г. до 120 ударов в минуту плюс возраст
10. Социальная поддержка
- а. помогает сохранить здоровье
- б. мало отражается на здоровье
- в. плохо отражается на здоровье
- г. как правило, положительно сказывается на здоровье

Упражнения

- Посмотрите на себя в зеркало.* Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало, позволяющее увидеть себя в полный рост. Придвиньтесь к зеркалу поближе и рассмотрите вблизи свое лицо. Что прежде всего бросается вам в глаза? Теперь отступите назад и осмотрите свое тело в целом. Медленно повернитесь вокруг, рассматривая себя со всех сторон и затем со спины. С какой стороны ваше тело кажется вам наиболее привлекательным? Есть ли такие части тела, с которыми вам трудно смириться? Насколько вы в целом удовлетворены своим телом?
- Правильно ли вы питаетесь?* Опишите свое питание с точки зрения ежедневно потребляемого количества калорий и сбалансированной диеты. Если вы не уверены, сколько именно калорий потребляете, делайте записи по крайней мере в течение трех дней и затем подсчитайте среднее арифметическое. Отличается ли потребляемое вами количество калорий от среднего для людей, сходного с вами типа и образа жизни (см. данные в тексте)? Едите ли вы пищу из каждой из основных пищевых групп, описанных в настоящей главе?
- Опишите свою физическую нагрузку.* Насколько велика физическая нагрузка, связанная с вашей повседневной деятельностью? Согласны ли вы, что каждому необходимы регулярные физические упражнения? Если у вас есть индивидуализированная программа физических упражнений, опишите ее на одной-двух страницах. Укажите ускоряется ли ваше сердцебиение во время ее выполнения до оптимального уровня и выполняете ли вы ее по крайней мере 20 минут три раза в неделю?
- Определите, что представляет наибольшую угрозу вашему здоровью.* Подвергаете ли вы свое здоровье таким распространенным рискам как переедание, несбалансированное питание, курение, потребление алкоголя или наркотиков? Если да, то как вы пытаетесь бороться с этим? Попытайтесь воздерживаться от этих рисков по крайней мере в течение пяти дней подряд и посмотрите, будете ли вы чувствовать себя лучше вообще и в отношении здоровья в частности.
- Страдаете ли вы от каких-либо хронических заболеваний?* Страдаете ли вы от каких-либо хронических или повторяющихся недугов вроде аллергии, астмы, артрита, гипертонии, диабета, головной боли или язвы? Насколько хорошо вы справляетесь с ними? Знаете ли вы о психологических факторах, которые могут влиять на эти болезненные проявления, в частности, о стрессогенной окружающей среде и эмоциональных реакциях? Что вы делаете, чтобы улучшить свое здоровье?
- Насколько вы контролируете состояние собственного здоровья?* Верите ли вы, что можно минимизировать шансы заболеть, правильно питаясь, делая регулярные физические упражнения, сохраняя позитивные установки и борясь со стрессом? Или вы считаете, что простудиться или подхватить грипп может каждый?

Вопросы для самопознания

- Восприятия какой части вашего лица или тела представляет для вас большие трудности?
- Заботитесь ли вы о своем теле?
- Какие из привычек питания вы больше всего хотели бы изменить?
- Нравятся ли вам регулярные, серьезные занятия спортом?
- Что представляет наиболее серьезную угрозу вашему здоровью?
- Если вы курите, сколько раз вы пытались бросить курить? Что мешает вам бросить курить окончательно?
- Знаете ли вы, что употребление алкогольных напитков может быстро ухудшить ваше здоровье? Будьте честны; подумайте, есть ли у вас проблемы с употреблением алкоголя или наркотиков?
- Замечали ли вы уже, что заболеванию простудой или гриппом предшествовал период сильного

эмоционального стресса?

9. Согласны ли вы, что здоровое тело и здоровый дух связаны между собой?

10. Были ли у вас в детстве близкие взаимоотношения с родителями? Можно ли сказать, что вы предпочитаете социальную поддержку или вам, скорее, легче справиться с собственными проблемами в одиночку?

Для углубленного изучения

- Boston Women's Health Book Collection. (1992) *The new our bodies, ourselves*. New York: Simon & Schuster. Всеобъемлющая книга для женщин любого возраста, отвечающая на самые повседневные вопросы.
- Davis R.G. (1995). *The psychology of illness: In sickness and in health*. Washington, DC: American Psychological Association. Введение в психологию здоровья, написанное признанным специалистом в данной области.
- Friedman H.S. (1991). *The self-healing personality: Why some people achieve health and other succumb to illness*. New York: Holt. Ясное изложение, принадлежащее перу психолога, занимающегося проблемами здоровья, посвященное тому, как гены, привычки и эмоции делают человека более склонным к здоровью или болезни.
- Pelletier K.R. (1994). *Sound mind, sound body. A new model for lifelong health*. New York: Simon & Schuster. Книга, предлагающая долгосрочный психологический подход к здоровому образу жизни.
- Walz J.A. (1995). *Quick fixes to change your life: Making healthy choices*. Midland, GA: Creative Health Services. Книга, направляющая вас к принятию решения о здоровом образе жизни.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.health.org/index.htm>: вебсайт, содержащий ссылки на информацию, относящуюся к проблемам здоровья при злоупотреблении алкоголем и наркотиками.

<http://www.dietitian.com/ibw/ibw.html>: медицинский вебсайт, где можно найти индивидуализированную информацию о выборе диеты

<http://www.healthfinder.gov>: правительственный сайт, где можно найти информацию, подготовленную органами здравоохранения по различным входящим в их компетенцию вопросам.

<http://www.cdcgov/nchswww/nchshome.htm>: еще один правительственный сайт, содержащий данные, предоставляемые Национальным центром статистики здравоохранения (National Center for Health Statistics).

<http://www.amhrt.org/index.html>: сайт Американской ассоциации специалистов в области сердечных заболеваний (American Heart Association), где можно найти ответы на вопросы о сердечных заболеваниях, информацию о диетах и т.п.

ГЛАВА 6. Я-КОНЦЕПЦИЯ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Различать образ себя и идеальное Я.
2. Узнать, что такое «стремление к внутренней согласованности».
3. Познакомиться с некоторыми личностными особенностями, связанными с высокой и низкой самооценкой.
4. Изложить теории самоодобрения и самопроверки, касающиеся обратной связи, получаемой человеком от окружающих.
5. Узнать о зависимости наших представлений о себе от социальных и культурных влияний.
6. Рассказать об использовании критики для личностного роста (три варианта).
7. Понять, насколько самостоятельность и самопринятие важны для личностного роста.

Шандра отправилась с подругой по магазинам. Она остановилась перед витриной, чтобы полюбоваться одеждой. «Давай зайдем», – предложила подруга. Девушки вошли и несколько минут оглядывались по сторонам. Затем Шандра выбрала джинсы, переделась, посмотрела на себя в зеркало и заметила, что ее волосы в беспорядке. Она непроизвольно поправила их, чтобы прическа выглядела, по ее мнению, наилучшим образом. Потом она обнаружила, что прибавила 10–15 фунтов*, и джинсы прежнего размера ей маловаты. Шандра понимала, что в одно мгновение так много лишних фунтов не исчезнут; поэтому она попробовала разные способы примирить отражение в зеркале с представлением о себе. Сначала Шандра спросила подругу, как, по ее мнению, она выглядит в этих джинсах, и та ей ответила: «Неплохо, но слишком обтягивают сзади». Затем Шандра взялась за джинсы большего размера. Однако сама подобная идея была ей неприятна. В конце концов, Шандра вообще передумала покупать новую одежду, чтобы только не смотреть на себя в зеркало еще раз. Она также решила снова начать худеть.

* Примерно 5–7 кг. (Прим. перев.).

Из рассказа о походе Шандры за покупками становится ясно, что несоответствие между представлением о себе и отражением в зеркале оказывает заметное влияние на наше поведение.

Что такое Я-концепция?

Я-концепция (self-concept) – это целостный образ того, как человек осознает себя. В него входят все наши представления о том, что такое «Я» (self) и «мое» (me)*, а также связанные с этим чувства, убеждения и ценности. Поэтому фактически Я-концепция – это совокупность многих «Я», хотя обычно мы воспринимаем их в единстве. Исходя из своей Я-концепции мы работаем или отдыхаем. В тех случаях, когда нужно принять важное решение или взять на себя ответственность, мы переживаем свое Я более непосредственно. Когда мы ощущаем несоответствие между тем, как мы сами себя воспринимаем и как нас воспринимают другие, наше «переживание себя» может обостряться. Во всех случаях Я-концепция оказывает существенное влияние на наши восприятия, суждения и поведение.

* При переводе этих понятий, не имеющих точных эквивалентов в русском языке, были использованы представления о личности известного американского психолога У. Джемса: «... в самом широком смысле личность человека составляет общая сумма всего того, что он может назвать своим: не только его физические и душевные качества, но также его платье, дом, жена, дети, предки и друзья, его репутация и труды, его имение, лошади, его яхта и капиталы. Все это вызывает в нем аналогичные чувства» (Джемс У. Психология. – М., 1991. – С.83). (Прим. перев.).

Я-концепция обеспечивает нам личную самогождественность, или переживание того, что мы собой представляем. Ситуации, в которых мы оказываемся, и окружающие нас люди могут меняться; однако Я-концепция позволяет нам чувствовать себя, в целом, теми же самыми, какими мы были вчера. Наши представления о себе реальнее нашего тела; само свое тело мы воспринимаем через образ себя. Чувство самогождественности настолько для нас важно, что мы сопротивляемся всему, что ему угрожает. Даже смерть нас пугает не столько страданием или неизвестностью, сколько утратой «Я». Это для человека непостижимо.

Исследования включения новых сведений в Я-концепцию, показывают, что человек работает над ней постоянно, стремясь поддержать положительный образ себя. Обычно нам хочется узнавать о себе что-то приятное. Так, Шандра ожидала, что подруга подтвердит, что джинсы сидят хорошо. Сталкиваясь с неоднозначной информацией, мы обычно стараемся истолковать ее наиболее выгодным для нас образом (Sedikides, 1993). Другими словами, психологи утверждают, что люди исходят из своекорыстной атрибутивной установки. *Атрибуция* (attribution) есть процесс приписывания некоторому событию определенной причины. Мы можем осуществлять внутренние атрибуции по отношению к своему «Я» или внешние – по отношению к окружению. Если речь идет о нас самих, мы обычно выбираем **пристрастные, лично-окрашенные, как бы защищающие нас атрибуции (self-serving attributions)**. Они позволяют характеризовать наиболее выгодным образом нас самих и все, что мы делаем. Так, мы часто объясняем успехи своими достоинствами, а неудачи – неблагоприятными обстоятельствами.



Образ себя – это то, как мы себя видим. Он может как соответствовать, так и противоречить нашему идеальному «Я», т.е. желаемому образу себя

В Я-концепции различных людей может быть включено неодинаковое количество отдельных Я. Обычно принято выделять *образ тела (body image)* – то, как мы его осознаем; **образ себя (self-image)**; **идеальное «Я» (ideal self)** – какими бы нам хотелось быть, и **социальные «Я» (social selves)**, т.е. представления человека о том, как его, по его мнению, воспринимают другие. Поскольку проблема образа тела была рассмотрена в предыдущей главе, сейчас мы обратимся к вопросу об образе себя и идеальном Я. Тема социальных Я будет рассмотрена в следующем разделе настоящей главы.

Образ себя

Образ себя (self-image) – это то, как я себя представляю, как думаю о себе. Образ себя у каждого очень своеобразен; поэтому только сам человек может определить, насколько его самовосприятие соответствует или противоречит действительности.

Образ себя составляют множество самовосприятий, складывающихся в ходе жизни, особенно в годы взросления. Наибольшее влияние на его формирование оказывает то, как нас воспринимают и как к нам относятся «значимые другие», особенно родители. Когда мы молоды и впечатлительны, мы склонны усваивать то, что думают о нас родители, их мнения и ожидания, и воспринимать себя с их точки зрения. Исследователи Ohannessian, McCauley, Lerner, Lerner and von Eye (1994) обнаружили, что младшие подростки с положительным самовосприятием лучше переносили стресс, пользовались поддержкой друзей и были довольны своими семьями. Напротив, подростки, критически воспринимаемые семьей, в большей степени были склонны к депрессии и тревожности. Представим себе мать, тяготящуюся своим ребенком и постоянно кричащую: «Не делай этого, идиот!», «Ну, что опять случилось?» или «Ты вгонишь меня в гроб!» Представьте себе, что должны чувствовать ее дети, годами слыша о себе такое. Удивитесь ли вы, узнав, что дома и в школе их воспринимают как нарушителей спокойствия? С другой стороны, хотя Шандра – молодая негритянка, она воспитывалась в дружной семье, и у нее было сформировано уважительное отношение к ее афроамериканскому происхождению. Родители также научили Шандру верить, что хорошо будет жить только тот, кто стремится учиться и получать хорошие отметки.

Наш образ себя может меняться при общении с друзьями, учителями и супругами. Одна из подруг Шандры очень страдала из-за низкого мнения о себе, сформировавшегося, частично, под влиянием чрезмерно критичных родителей. Однако со временем она стала воспринимать себя по-другому. Действуя самостоятельно и общаясь с друзьями, она оценила свои хорошие черты и стала лучше к себе относиться. К большому удивлению родителей, она даже смогла игнорировать их саркастические замечания.

Идеальное Я

Идеальное Я (ideal self) – это наши представления о том, какими бы нам хотелось быть, наши стремления, моральные идеалы и ценности. Согласно психоаналитической точке зрения, человек не осознает свое идеальное Я полностью, поскольку оно во многом формируется в детстве под влиянием родительских требований и запретов. Соответственно многие «надо» и «нельзя», о которых говорит нам совесть, являются следствием неосознанных и нереалистичных требований, мешающих нашему росту. Одного из знакомых Шандры по колледжу можно назвать взыскательным человеком, перфекционистом, поскольку он всегда чувствовал, что должен поступать только так, как нравится его родителям.

Обычно, когда человек взрослеет, бывает полезно пересмотреть все «надо» и «ты должен», которые были усвоены от родителей и близких в детские годы. Почему? Да потому что, если наше идеальное Я будет сильно отличаться от того, как нас воспринимают другие, это приведет к тревожности в общении и отрицательным переживаниям (Sanchez-Bernardos & Sanz, 1992). Становясь старше и приобретая жизненный опыт, в своих надеждах человек все больше воплощает свои собственные цели и ценности, отражающие здоровый, «взрослый» способ существования. Идеальное Я помогает стремиться к тому, что человеку действительно необходимо. Одна из подруг Шандры, вопреки мнению родителей, приложила максимум усилий, чтобы поступить в медицинскую школу. Если же человек не может воплотить свое идеальное Я в жизни, что случается довольно часто, полезнее пересмотреть свои планы и сделать их более плодотворными и соответствующими действительности. Однако мы в большей степени склонны изменить представления о себе и свое поведение, чем отказаться от идеала. И действительно, идеальное Я оказывается более устойчивым и не меняется со временем так, как образ себя. И все же в тех случаях, когда наши надежды чрезмерны или нереалистичны, чтобы не мешать собственному развитию и не менять самооценку, разумнее изменить идеальное Я.

Как вы можете охарактеризовать свое идеальное Я? Может быть вы идеалист, и вините в неудаче себя, а не свои цели? Или вы практичны, твердо стоите на земле, и при разочаровании только пожмете плечами и сделаете еще одну попытку? Попробуйте изучить свои представления о себе. Для этого выполните упражнение, позволяющее охарактеризовать ваши образ себя и идеальное Я (илл. 6.1).

Множественные Я

Мы уже говорили, что Я-концепция представляет собой совокупность Я; поэтому правильнее говорить о множественных Я (multiple selves). Если так, Я-концепция – это сотни, возможно, тысячи

самовосприятий разной степени ясности и интенсивности, приобретаемых нами в процессе роста. В психологии известно, что одни люди имеют более сложные и дифференцированные Я, чем другие (Linville, 1985). Я-концепция Шандры включает ее половую роль, расовую принадлежность, представление о себе как о студентке, установки и ценности, отношение к ним окружающих и многое другое. Как мы увидим далее большинство Я отражает наши социальные роли; поэтому даже нормальный, счастливый человек имеет много «масок». В то же самое время существует множество других самовосприятий, связь которых с социальными ролями менее очевидна. Они отражают наши потребности, интересы, черты, навыки – все то, что дает нам опыт. Подобные Я могут быть включены в целостную Я-концепцию в различной степени. Наша Шандра – обычно легкий, открытый человек. Однажды ей показалось, что ее приятель понимает ее неправильно. Она рассердилась и не стала этого от него скрывать. Через несколько часов, когда друг извинился, Шандра снова стала спокойной. Приятель подумал: «Как она изменилась!». Однако если задуматься, это не Шандра изменилась. Просто в разных ситуациях проявились различные *стороны* ее Я.

Илл. 6.1. Образ себя и идеальное Я

Упражнение позволит выявить степень согласованности вашего представления о себе и идеальном Я. Перерисуйте левую табличку, содержащую пункты от А до Р. Затем разрежьте ее на маленькие карточки.

Сначала постройте профиль образа себя (как вы можете охарактеризовать себя в настоящий момент). Для этого разложите карточки по порядку: слева направо или сверху вниз. Начните с утверждения, которое, как вам кажется, характеризует вас наиболее точно. Следом за ним положите то, которое вы можете применить к себе с меньшей степенью уверенности. Крайней окажется карточка с утверждением, которое вы, описывая себя, использовали бы в последнюю очередь. В правой таблице, в колонке, озаглавленной Я, укажите порядковые номера карточек в профиле. Например, если утверждение А вы поставили на 8-е место, в столбце Я в строке А поставьте цифру 8.

После этого повторите те же самые действия с карточками, но применительно к вашему идеальному Я. Пусть начальные позиции опять займут карточки, утверждения которых в отношении ваших пожеланий к себе наиболее важны. Результат второго ранжирования карточек занесите в столбец, озаглавленный «Идеал». Закончив работу, посмотрите ключ к тесту, приведенный в конце главы.

Я — располагающий к себе человек	А	Я привлекателен (на) для лиц противоположного пола	И
Я, скорее, эгоцентричен (на)	Б	Я тревожный человек	К
У меня приятная внешность	В	Мой интеллект выше среднего	Л
Я остро нуждаюсь в одобрении	Г	В обществе я застенчив (а)	М
Обычно я трудолюбив (а)	Д	У меня хорошее чувство юмора	Н
Я часто мечтаю	Е	Я иногда нечестен (на)	О
Когда нужно, я могу быть настойчивым (ой)	Ж	У меня легкий характер	П
Часто я чувствую себя обескураженным (ной)	З	Я люблю сплетничать	Р

Обозначение утверждения	Я	Идеал	Разность
А			
Б			
В			
Г			
Д			
Е			
Ж			
З			
И			
К			
Л			
М			
Н			
О			
П			
Р			
Сумма разностей:			

Мы редко задумываемся о множественности своих Я. Даже если этот научный факт нам известен, на практике мы склонны о нем забывать. Признавая множественность нашего Я и Я других людей, проще объяснить непоследовательность человеческого поведения. Это знание также поможет избежать бесконечных обвинений и переживаний вины, подрывающих хорошие отношения.

Поскольку наши Я обнаруживают определенную согласованность и представляют собой организованную структуру, мы рассматриваем их в совокупности, как Я-концепцию. Однако нельзя забывать, что Я-концепция – это только гипотеза или теория, объясняющая проявление всех этих Я в опыте индивида. Люди с отрывочным, несогласованным, взглядом на себя (как это бывает у лиц, страдающих тяжелыми эмоциональными расстройствами) часто не знают, кто они, и демонстрируют крайне непоследовательное поведение, В острых случаях, когда имеет место патология, называемая

множественной личностью, больной может выступать с позиции различных людей, каждый из которых имеет свои имя, привычки, воспоминания и манеру поведения. Наоборот, люди, достигшие желанного объединения своих различных Я, способны переживать чувство самотождественности и вести себя более последовательно. Мы говорим о «более» последовательном поведении, поскольку, как уже ранее было отмечено, даже у самого здорового человека психическая организация предполагает некоторую степень несогласованности.

Основные свойства Я-концепции

Критики понятия Я-концепции говорят, что традиционная психология рассматривает его как смирительную рубашку, надев которую в ранние годы, человек лишается возможности последующих изменений. По их мнению, Я-концепцию следует сравнивать с удобным облачением, форма которого меняется в соответствии с опытом индивида. На самом деле, справедливы обе точки зрения. Здесь мы рассмотрим основное свойство Я-концепции – способность к самоподдержанию и сохранению, а далее – основные возможности, в соответствии с которыми Я-концепция должна изменяться и действительно меняется.

Установившись однажды, *ядро (core)* Я-концепции проявляется с высокой степенью постоянства. Мы не склонны замечать в себе существенных изменений (B. W. Roberts & Donahue, 1994). Наоборот, поверхностные стороны Я могут меняться и меняются довольно быстро. Например, Шандра никогда не считала себя грациозной. В колледже она занялась балетом, ей нравилось танцевать, и она видела, что это у нее получается лучше всех в классе. В результате она стала считать себя грациозной. Ядро Я, содержащее наиболее значимые для нас составляющие, более устойчиво. Шандра очень ценит свое афроамериканское происхождение, и мало что может поколебать ее гордость, связанную с расовой принадлежностью. В сущности, Я-концепция работает как фильтр, который пропускает через себя все, что мы видим и слышим. И, если воздействие на наш опыт избирательно, мы склонны воспринимать, судить и действовать в соответствии с представлением о себе.

Внутренняя согласованность

Что представляет собой стремление к **внутренней согласованности (self-consistency)**, удобнее всего объяснить, используя представления Карла Роджерса (Carl Rogers, 1980) о феноменальном Я (phenomenal self) (см. илл. 6.2).

Пусть круг, расположенный справа, – это целостный опыт всего организма, в том числе сенсорный (связанный с работой органов чувств, познанием) и телесный. Тогда круг слева – это Я-концепция, приобретаемая через взаимодействие в детстве и юности со «значимыми другими», главным образом, с родителями. Я-концепция полностью доступна осознанию. Эти два круга, символически представляющие типичного и «нормального» человека, совпадают не полностью в силу того, что К. Роджерс назвал «условиями ценности» (*conditions of worth*). Вот как он объясняет это понятие. Взросление в атмосфере безусловного принятия нас другими – это, как правило, исключение. Большинство людей знают, что их будут принимать и любить только в том случае, когда они оправдывают надежды и их поступки одобряются. То, что одобряется родителями и другими значимыми для нас людьми, включается в Я-концепцию. В свою очередь, Я-концепция начинает работать как фильтр, отсеивающий все то, что мы видим и слышим.



Илл. 6.2. Взаимодействие Я-концепции с внешней средой

И с т о ч н и к : Carl R. Rogers. Client-Centered Therapy (Boston: Houghton Mifflin, p. 526.

Опыт, соответствующий как сенсорным реакциям (круг Б), так и Я-концепции (круг А), воспринимается (или истолковывается) точно; он полностью осознан. Впечатления подобного рода образуют ядро Я-концепции. На илл. 6.2 они представлены заштрихованной областью перекрытия обоих кругов. Впечатления, противоречащие сенсорному опыту и Я-концепции, воспринимаются более избирательно. Они могут исказиться или вообще не допускаться в сознание.

Когда наш опыт соответствует Я-концепции, но не подтверждается органами чувств, мы воспринимаем и осмысливаем его искаженно. На схеме это область в круге А, расположенная слева от заштрихованной зоны. Это часть усвоенной Я-концепции. Знакомая нам Шандра, находясь под влиянием привычных, принятых в ее среде представлений о женских ролях, считала себя неспособной к математике. Работая с числами, она всегда думала, что это у нее получается плохо. Она с легкостью усвоила отношение к своим действиям как к неудачным, поскольку это соответствовало ее Я-концепции. В данном случае Я-концепция исказила реальный опыт, и Шандра действительно верила, что она – плохой математик, хотя подобное восприятие себя было необоснованным.

Впечатления, противоречащие Я-концепции, воспринимаются как угрожающие и даже не переживаются как личный опыт. Соответственно они не воспринимаются и не истолковываются, а просто не допускаются в сознание ни полностью, ни частично. В данном случае отрицание можно сравнить с представлениями о вытеснении в психоанализе, о неосознаваемом исключении опыта, связанного с переживанием угрозы. На илл. 6.2 подобные впечатления могут быть отнесены к незаштрихованной области в круге Б.

Допустим, что Шандра, считающая себя неспособной к математике, должна была по роду своего основного образования заниматься ею в течение двух семестров. Она приступает к занятиям с желанием работать хорошо, однако чувствуя смутный страх неудачи. Шандра усердно трудится и даже, к своему удивлению, обнаруживает, что ей нравится точность математического мышления. Затем она получает свою первую (и очень высокую) отметку. «Я успешна в математике!», – удивляется она. – «Как такое могло случиться? Может быть, преподаватель перепугал работы? Может быть, я ему нравлюсь или он жалеет меня? Наверное, это случайность, и подобное больше не повторится». Как и большинство людей, Шандра просто использует различные способы самооправдания, приводя новый опыт в соответствие с существующей Я-концепцией. Поступая таким образом, она отрицает реальный успех и лишает себя возможности раскрыть собственные математические способности. Однако предположим, что Шандра успешно закончила оба семестра и в дальнейшем получила работу, связанную с компьютерами. В этом случае она, возможно, постепенно пересмотрит ту часть своей Я-концепции, которая связана с математическими способностями, и включит в нее сведения, которые раньше ею отвергались.

Самооценка

Одной из наиболее важных составляющих Я-концепции является **самооценка (self-esteem)** – то, как человек сам себя оценивает, и возникающее при этом чувство собственной значимости. Самооценка подвергается множеству различных влияний, начиная от детских впечатлений по поводу родительских оценок и кончая нашими собственными стандартами, или идеальным Я. Молодые люди, воспитывавшиеся как Шандра, имеющая высокую самооценку, обычно чувствовали принятие и эмоциональную поддержку со стороны родителей и, усвоив четкие, разумные правила, смогли сформировать положительный образ себя. У людей с низкой самооценкой поведение родителей обычно было чрезмерно строгим, чрезмерно попустительским или непоследовательным.

Наша самооценка также зависит от опыта успехов и неудач (J. D. Brown & Gallagher, 1992). Успехи повышают самооценку, а повторяющиеся неудачи снижают. В то же время отдельные достижения часто оцениваются в сравнении с референтной группой (группой, к которой себя человек мысленно присоединяет). Шандра может порадоваться своим успехам в балете, получив высокую оценку. Однако ее подруга Жози, имеющая такой же балл, может быть менее довольна, сравнивая свои достижения с успехами однокурсниц, занимающихся в более сильной группе. Люди с равными способностями и результатами могут различаться в своих самооценках в зависимости от того, с кем они себя сравнивают.

Некоторые признаки высокой и низкой самооценки приведены в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Высокая и низкая самооценка

Признаки высокой самооценки	Признаки низкой самооценки
<i>Можно ли сказать, что...</i>	<i>Или же вы...</i>
смотрясь в зеркало, вы себе нравитесь?	избегаете смотреться в зеркало?
большую часть времени вам «удобно с самим собой»?	как правило, собой недовольны?
вам нравится то, что вы умеете делать?	хвастливы и склонны защищать свои достижения?
неудачи вы рассматриваете как возможность научиться чему-то?	просите прощения за свои оплошности?
вы с готовностью выражаете свое мнение?	скрываете свои чувства, особенно когда обращаетесь с просьбой?
вы прислушиваетесь к чужому мнению, даже если и не согласны с ним?	стараетесь переубедить других?
вы с благодарностью принимаете комплименты?	отклоняете комплименты?
вы восхищаетесь другими, когда они этого заслуживают?	завидуете другим и стараетесь их унижить язвительными замечаниями или сплетнями?
вы предъявляете к себе реалистичные требования?	ждете от себя слишком мало или слишком много?
вы щедро дарите и принимаете любовь?	скрываете свои чувства, боясь получить душевную рану?

О самооценке обычно говорят как о некоторой целостности – обобщенной оценке. Однако она содержит множество различных, специфических сторон, проявляющихся сообразно обстоятельствам. Еще один знакомый Шандры Марк может получать удовольствие от своего умения играть в теннис, но испытывать неуверенность при подготовке письменной работы по литературе.

Сокурсница Шандры Черил чувствует уверенность в учебе, однако, степень ее зависит от конкретного предмета. В то же самое время Черил страдает от низкой самооценки, связанной с ее весом. Таким образом, самооценка – менее однородное явление, чем это принято обычно считать, и ее уровень может меняться под влиянием впечатлений каждого конкретного момента.

По-видимому, большинство людей наслаждается умеренно высокой обобщенной самооценкой. Они, как правило, нравятся сами себе и думают о себе несколько лучше, чем можно было бы ожидать (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989). Тем не менее большинство из нас изредка, а некоторые достаточно часто страдают от низкой самооценки. В эти минуты человека посещают тревога и сомнения, и он чувствует себя менее счастливым.

Самооценка существенно влияет на планы людей, их суждения о себе и других, а также на их поведение. Люди с высокой самооценкой хотят подтверждать свое мнение о себе. Имея высокий уровень **самопринятия (self-acceptance)**, они так же относятся и к другим людям, даже к тем, чьи взгляды отличаются от их собственных. Общение с другими людьми доставляет им удовольствие. Они заинтересованы в результатах, усердно трудятся и, как правило, успешны в карьере. Они склонны объяснять успех своими способностями и признают влияние обстоятельств в те-удачах. В результате людей с высокой самооценкой, как правило, радует уверенность в себе, и они реалистически оценивают свои сильные и слабые стороны. Напротив, люди с низкой самооценкой менее склонны проверять свое мнение о себе и нереалистично себя оценивают. Поэтому они всегда ожидают самого худшего, не стремятся прилагать усилия – особенно в деятельности, бросающей вызов их возможностям – и менее успешны в карьере. Они крайне чувствительны к отвержению, часто отталкивают от себя людей постоянным критиканством. Таким образом, социальное отвержение, истинное или мнимое, снижает их самооценку еще больше, превращая плохие отношения в дурную закономерность.

К счастью, самооценка не дается от рождения. Скорее, это формируемое свойство, которое можно развивать независимо от стартовых возможностей. Один из парадоксов личностного роста заключается в том, что, как только человек начинает воспринимать себя таким, какой он есть, начинает действовать механизм саморазвития. Конечно, надо убедиться, что все стандарты и надежды (идеальное Я), которыми человек «меряет себя», реалистичны. Наконец, следует признать, что, хотя реакции других людей и сравнение себя с ними могут влиять на самооценку по принципу обратной связи, главный авторитет в данном вопросе – сам человек. Как говорил античный философ Сенека: »То, что вы сами

думаете о себе, гораздо важнее того, что о вас думают другие». Для оценки степени самопринятия выполните упражнение (илл. 6.3).

Илл. 6.3. Шкала самопринятия

Согласно точке зрения сторонников теории Я, таких, как Карл Роджерс и другие, высокая степень самопринятия и самооценки важны для нашего душевного самочувствия и общения. Высокий уровень самопринятия позволяет жить более непосредственно и встречать хорошее отношение к себе со стороны других людей. Перечисленные ниже утверждения характеризуют принятие человеком самого себя. Прочтя утверждение, отметьте, в какой степени оно справедливо применительно к вам лично, используя предлагаемую шкалу баллов. Способ истолкования результатов теста приводится в конце главы.

- 1 – совершенно верно
- 2 – как правило, верно
- 3 – иногда верно, иногда нет
- 4 – чаще, неверно
- 5 – совершенно неверно

- _____ 1 Мне нравится, если я могу найти кого-то, кто может мне дать совет в решении моих личных проблем.
- _____ 2 Я не сомневаюсь в своей значимости, хотя другие могут и не разделять моей точки зрения.
- _____ 3 Когда люди говорят обо мне что-то приятное, мне трудно поверить в их искренность.
- _____ 4 Я не переношу высказываний о себе или критики в мой адрес.
- _____ 5 Я не говорю много на собраниях, так как боюсь критики и насмешек.
- _____ 6 Я понимаю, что живу не слишком успешно, однако, не верю, что в моих силах что-то сделать иначе.
- _____ 7 Я воспринимаю большинство своих чувств и побуждений в отношении людей, как естественные и приемлемые.
- _____ 8 Что-то во мне мешает чувствовать удовлетворение, какой бы работой я не занимался (ась). К любому занятию я испытываю пренебрежение и думаю, что оно не может меня удовлетворить.
- _____ 9 Я чувствую свою несхожесть с другими людьми. Мне бы хотелось чувствовать себя в безопасности, зная, что я не так уж сильно отличаюсь от других.
- _____ 10 Я боюсь, что люди, которых я люблю, узнают, что я собой представляю на самом деле, и отвернутся от меня.
- _____ 11 Меня часто беспокоит чувство неполноценности.
- _____ 12 Другие люди мешают мне достичь того, чего я хочу.
- _____ 13 В обществе я испытываю неловкость и смущение.
- _____ 14 Стараясь понравиться, я делаю то, что от меня ждут.
- _____ 15 В делах я чувствую свой внутренний потенциал. Я твердо стою на ногах, и это дает мне приятное чувство уверенности в себе.
- _____ 16 На работе или в учебном заведении я смущаюсь перед людьми, занимающими более высокую позицию по сравнению со мной.
- _____ 17 Я думаю, что я невротик или что-то вроде этого.
- _____ 18 Очень часто я не стараюсь вести себя дружелюбно, так как думаю, что не могу нравиться людям.
- _____ 19 Я чувствую, что что-то собой представляю, что я не хуже других.
- _____ 20 Я не могу избавиться от переживания вины в отношении своих чувств к некоторым людям.
- _____ 21 Я не боюсь встречаться с новыми людьми. Я верю в собственную значимость и не вижу причин быть отвергнутым (ой) ими.
- _____ 22 Можно сказать, я уверен (а) в себе только наполовину.
- _____ 23 Я очень чувствителен (на). Когда люди мне что-то говорят, я склонен (на) истолковывать их слова как критику даже и впоследствии, обдумывая их высказывания, хотя они, быть может, не имели в виду ничего подобного.
- _____ 24 Я думаю, что у меня есть некоторые способности, и люди это подтверждают. Интересно, не переоцениваю ли я свои способности
- _____ 25 Если у меня возникнут проблемы, думаю, что я с ними справлюсь.
- _____ 26 Я стремлюсь произвести хорошее впечатление. Я знаю, что я не такой человек, каким мне хотелось бы быть.
- _____ 27 Я не огорчаюсь и не виню себя, если меня в чем-то упрекают.
- _____ 28 Я не чувствую себя вполне нормальным (ой), хотя мне хотелось бы быть как все.
- _____ 29 Будучи в обществе я много не говорю, так как боюсь показаться глупым(ой).
- _____ 30 Я склонен (на) откладывать решение своих проблем.

_____	31	Даже если люди хорошо ко мне относятся, я чувствую себя виноватым (ой) в том, что, должно быть, дурачу их. Знай они меня получше, они бы никогда так обо мне не думали.
_____	32	Я знаю, что нахожусь на одном уровне с другими, и это помогает мне устанавливать хорошие отношения.
_____	33	Я чувствую, что на меня реагируют не так, как на других.
_____	34	Слишком многое в моей жизни определяется чужим мнением.
_____	35	Когда мне нужно выступить перед людьми, я смущаюсь, и мне трудно говорить хорошо.
_____	36	Если бы меня не преследовали неудачи, я бы мог (ла) достичь большего.

Самоодобрение и самопроверка

Большую часть информации о том, как нас воспринимают другие, мы получаем в процессе общения. Часто, своими действиями или прямыми вопросами, мы подталкиваем людей на высказывание мнения о нас. Исследователи выдвигают различные теории относительно типа реакции или обратной связи, которых мы добиваемся от окружающих. Согласно теории **самоодобрения (self-enhancement)**, люди стараются получить положительную обратную связь, подтверждающую их собственные идеи только относительно своих «хороших» качеств. Напротив, согласно теории **самопроверки (self-verification)** люди имеют различные мнения (положительные или отрицательные) о себе, и воспринимают любые сведения, подтверждающие их целостный образ себя. Если реакции окружающих подтверждают справедливость собственных мнений о себе, это дает человеку чувство стабильности в непредсказуемом мире. Кроме того, подобное подтверждение является жизненно необходимым при социальном взаимодействии. В самом деле, если окружающие видят нас «нашими глазами» они лучше представляют, как нас воспринимать, чего от нас можно ждать и т.д. (Sileo, & Baum, 1989).

Для выяснения обстоятельств, при которых люди ведут себя тем или иным способом, т.е. стараются утвердиться в своем «хорошем» или «хорошем» и «плохом» мнении о себе, Swann, Pelham и Krull (1989) провели ряд исследований. Они исходили из предположения, согласно которому люди – независимо от уровня самооценки – стремятся получить положительную обратную связь о тех своих качествах, которые они считают положительными, и отрицательную – о том, что им в себе не нравится. В одном исследовании каждый испытуемый встречался с группой из трех человек. Затем он отвечал на вопросы, характеризуя свое отношение к каждому из членов группы, а те, в свою очередь, таким же образом выражали свое мнение об испытуемом. Испытуемые получали от членов группы три типа обратной связи: (1) позитивная характеристика положительных качеств («одобрение» и «подтверждение»); (2) негативная обратная связь на отрицательные качества («неодобрение» и «подтверждение») и (3) положительная обратная связь на отрицательные качества («одобрение», но «неподтверждение»). Наконец, каждого испытуемого спрашивали, с кем из членов группы он хотел бы продолжить отношения.

Эксперимент показал, что испытуемые наиболее высоко оценили «одобряющих» и «подтверждающих» членов группы, на второе место поставили «не одобряющих» и «подтверждающих», и на третье – «одобряющих», но «не подтверждающих». Иначе говоря, большинство предпочитает слышать о себе приятное и то, что соответствует их собственным взглядам на себя. Большинство людей предпочитают и стремятся получить положительную обратную связь, но, главным образом, о тех своих качествах, которые и самому человеку кажутся положительными, поскольку положительный взгляд на себя в целом более важен для приспособления к другим (Taylor & Brown, 1994). Люди также будут воспринимать отрицательные оценки, если они подтверждают их негативные взгляды на себя (Sileo & Baum, 1989). Итак, люди обычно предпочитают слышать о себе хорошее, если это не противоречит их самовосприятию.



Любящие себя люди более терпимы к другим и более склонны к сотрудничеству

Будет ли данное утверждение справедливым по отношению к женщинам и представителям меньшинств – этим двум притесняемым группам американского общества? Является ли наша знакомая Шандра, молодая афроамериканка и женщина, обладающая высокой самооценкой, типичной или нетипичной фигурой? Сначала рассмотрим так называемые **тендерные роли (gender roles)**, обусловленные полом человека, и их связь с самооценкой. Ранее в американском обществе выше ценились черты мужественности (маскулинные черты), такие, как независимость, решительность и эмоциональная устойчивость. Однако тендерные исследования не подтверждают обязательного преобладания высокой самооценки у мужчин по сравнению с женщинами. В большом исследовании Marsh and Byrne (1991) было показано, что черты мужественности и женственности (фемининные черты) включаются в самооценку, но в разной мере. Это зависит от степени связи конкретной стороны Я-концепции с мужской или женской ролью. Так, женская самооценка более подвержена влиянию социальных взаимоотношений, а мужская, скорее, зависит от успеха в делах (Overholser, 1993). В целом уровни мужской и женской самооценки не обязательно различны.

Справедлив ли подобный вывод относительно представителей национальных меньшинств? Является ли их самооценка столь же высокой, как у белых американцев? Опираясь на результаты своего исследования, Crocker and Major (1989) подтверждают это. Действительно, уровень самооценки представителей меньшинств сходен с уровнем самооценки белых американцев. Как можно объяснить этот факт? По-видимому, представители меньшинств, как и все люди, для поддержания уровня самооценки используют определенные защитные механизмы. Например, они чаще сравнивают себя друг с другом, а не с белым большинством. Или же они объясняют отрицательную обратную связь и свой неуспех в делах не личными особенностями, а предубежденностью в отношении своей социальной группы в целом.

Я-концепция и личностный рост

Говоря о центральных характеристиках Я, мы указывали на *устойчивость (continuity)* и *внутреннюю согласованность (self-consistency)* как на важнейшие характеристики личности, по крайней мере, в связи с темой нашего обсуждения. Отмечалось также, что наши Я-концепции все время меняются. В самом деле, развитие предполагает постоянное усовершенствование совокупности Я, входящих в Я-концепцию.

Большинство изменений Я-концепции определяется взрослением или ростом терпимости к другим, приобретаемой с годами и с опытом. Однако главные изменения в образе себя обусловлены приспособлением к различным людям и ситуациям. Разная работа, новые друзья, рост ответственности при вступлении в брак и рождении детей – все это влияет на наше самовосприятие. Хотя стабильное ядро Я сохраняется, множество впечатлений, образующих целостную Я-концепцию, являются текучими, или меняющимися, и в большей степени откликающимися на сегодняшние переживания, чем на прежние умозаключения. В данном разделе мы рассмотрим, как Я-концепция постоянно меняется под действием наших устремлений, изменения ролей и поведения, внешней критики и большей самостоятельности в выборе жизненных целей.

Какими бы мы хотели быть

Каждый год американцы тратят миллионы долларов, стремясь усовершенствовать себя, приобретают самоучители и кассеты и работают с ними, посещают семинары и академические курсы психологии. Реклама подобных начинаний часто преувеличивает получаемую помощь. Сравнительное исследование методов саморазвития показало, что хотя такие нетрадиционные методы, как обучение во сне, и дают заметные результаты, но, например, психокинезис (влияние разума на материю), очевиден только для сторонников данного явления (М. Roberts, 1988). Шандра поняла это и решила, что она не будет использовать какие-то особые программы для похудения, а сбросит вес наиболее приятным для себя способом. Она продолжила посещение балетного класса и к концу года сбросила 10 фунтов* без всякой специальной диеты.

* Примерно 5 кг. (Прим. перев.)

Очень многое обещают программы самосовершенствования, использующие технику *визуализации* (*visualizing*). Человеку, работающему над собой, предлагается «увидеть» себя в желаемом образе – более худым, уверенным в себе или богатым. Hazel Markus и ее коллеги (Adelman, 1988) обнаружили, что визуализация «возможных Я», включая как желаемые, так и пугающие Я, помогает не только достигать определенных целей, но и лучше справляться с текущими проблемами. В одном исследовании студентов просили представить себя в будущем преуспевающим человеком или неудачником. Их просили сделать свои образы максимально живыми. Одна девушка представила, что она преуспевающий адвокат и сидит возле собственного бассейна. Другой представил себя чернорабочим, находящимся в помещении, кишасщем крысами. Затем студенты выполняли трудные задания: решали математические задачи или писали не той рукой, что обычно. В результате студенты, визуализировавшие образы успеха и, возможно, активизировавшие свои потенциальные положительные Я, справились с заданиями лучше испытуемых, представлявших себя в будущем неудачниками.

Визуализация возможных Я также помогает в преодолении наших текущих жизненных трудностей. В той же серии исследований (о которой мы уже упомянули, людям, недавно пережившим кризис (уход любимого человека или его смерть), предлагалось по собственному желанию вообразить себя в настоящем времени или в будущем. Затем они должны были оценить степень своего успеха в преодолении кризиса. Как можно догадаться, лица, не сумевшие справиться с кризисом, описывали себя-«настоящих» и использовали отрицательные термины. Себя-«будущего» они визуализировали еще более негативно, например, как слабого или непривлекательного. Те участники эксперимента, которые успешно преодолевали свой кризис, как правило, видели себя в «будущем», а кроме того представляли себя сильными и привлекательным. Создается впечатление, что люди способны создавать новые образы себя, и это умение может помочь нам сделать сегодняшнюю жизнь более успешной.

Каждый человек представляет свои возможные Я по-разному. Некоторые точно знают, чего они хотят; другие имеют только смутные идеи и чувства. Работая над образом или образами своих Я, мы помогаем себе достичь желанных целей в самосовершенствовании. Представьте, как можно более ярко, как вы будете выглядеть, что будете чувствовать и как будете действовать. Полезно также создать пугающий образ Я. Для этого стоит вообразить, что произойдет, если мы не достигнем успеха. Поразмышляйте о неудачных попытках сбросить вес, посредственных успехах в школе и на работе, несчастной любви. Яркие субъективные образы наших возможных Я могут помочь стать такими, какими нам хочется быть, особенно, если мы для этого прилагаем специальные усилия. Упражнение, приведенное во вставке 6.1, поможет вам обдумать, какими бы вы желали видеть себя.

Вставка 6.1. Представим себе: какими бы нам хотелось стать

Найдите тихое место, где можно расслабиться и несколько минут побыть в уединении. Затем закройте глаза и представьте так ярко, как только можете себя, каким (или какой) вам хотелось бы стать.

Как вы выглядите?

Как вы одеты?

Что вы чувствуете?

Счастливы ли вы, серьезны, расслаблены?

Чем вы заняты?

Где вы находитесь?

Вы можете повторять это упражнение перед сном, скажем, в течение недели. Заметили ли вы какие-нибудь перемены в себе?

При встрече двух людей, на самом деле, встречаются шестеро. Это люди, какими они видят себя сами, как их воспринимает другой, и какими они являются на самом деле.

Уильям Джемс

Наши социальные Я

Взаимодействия с другими изменяют Я-концепцию наиболее существенно, хотя их роль часто недооценивается. Большое значение имеет то, как нас воспринимают окружающие и как они на нас реагируют. Термином *социальные Я (social selves)* обозначают впечатления, которые, по нашему мнению, мы вызываем у других людей. Представления о «себе в глазах других» могут как соответствовать чужому мнению о нас, так и отличаться от него. Тем не менее, наши представления о том, как нас воспринимают другие, существенно влияют на восприятие нами самих себя.

Как отметил Уильям Джемс, мы имеем столько социальных Я, сколько существует различных групп людей, мнение которых для нас значимо. В результате, общаясь с каждым конкретным человеком, мы воспринимаем себя по-разному. С незнакомцем мы можем чувствовать себя настороженно и неуверенно, по крайней мере, пока не узнаем, с кем имеем дело. Самоуверенный и критически настроенный работодатель может вызвать в нас тревогу и приниженность, а близкий друг, восхищающийся нами и дарящий комплименты, делает нас уверенными и искренними в выражении чувств. Скорее всего, каждый из них выявляет наши различные свойства. Осознав данный факт, мы можем приложить больше усилий для поиска людей, видящих в нас хорошее и позволяющих нам хорошо думать о себе. Из всех своих педагогов Шандра лучше всего знает и особенно любит преподавательницу балета, которая так много сделала для раскрытия ее способностей к хореографии.

То, как мы себя видим, существенно зависит от нашего поведения в различных ролях и ситуациях. Часто наши представления о себе определяют нашу манеру поведения. Однако столь же часто, как напоминает Кэрол Теврис (Carol Tavris, 1987), мы сначала действуем, а потом, вследствие этого, меняем представление о себе и, возможно, изменяем восприятие нас другими людьми. В результате множество качеств, таких, как покорность, настойчивость, состязательность, сочувствие, честолюбие, сомнение, счастье, – существенно изменяются под влиянием обстоятельств. Данные интервью и статистики показывают, что работа влияет на нас больше, чем мы на нее. Многие стороны работы – рутинный характер, сложность задач, колебание прибыли, отношения с коллегами – существенно изменяют наш образ себя, представления о собственной значимости, профессиональные и моральные ценности. Таким образом, многие стороны Я-концепции обусловлены не столько нашими раздумьями о себе, сколько нашими действиями.

Формирование чувства Я зависит от социокультурных влияний. Этот факт еще раз подчеркивает значимость социальных ролей и социальных взаимодействий для человека. Друзья, возлюбленные, супруги, школа или работа, круг общения – все это формирует наши взгляды на себя. Эти люди нас постоянно критикуют? Значит их следует избегать. А эти о нас хорошего мнения? Тогда, возможно, с ними следует встречаться чаще. И в том, и в другом случае мы можем изменить способ самовосприятия, меняя влияние окружающих на нашу жизнь. Представление о нестабильной, подвижной природе социальных Я напоминает, что мы имеем гораздо больше возможностей к изменению и личностному росту, чем можем использовать.

Научение посредством критики

Что вы чувствуете, слыша критику в свой адрес? Сердитесь и возражаете? Обижаетесь, даже если не правы? Большинство людей ответят на эти вопросы положительно. Когда нужно закончить предложение, начинающееся словами: «Когда меня критикуют,...», типичными ответами оказываются «... это выводит меня из равновесия», «... это возмущает меня», «... я чувствую, что меня больше не любят» и «... я задумываюсь над тем, когда мне дадут отставку». Знакомо звучит, не правда ли? Как видно из приведенного примера, люди воспринимают критику как нападение, требующее защитить себя от всех возможных неприятностей. В результате огромное количество энергии тратится на сожаления по поводу критики, самооправдания и деятельность по уклонению от нее.

Принятие критики к сведению может существенно помочь личностному росту. Например, работая с той же неоконченной фразой, некоторые люди завершают ее более позитивно. Одна женщина сказала: «Критика показывает мне, из чего исходит другой человек, на какой точке зрения он стоит и чего ждет

от меня». Опытный руководитель ответил: «Критики укажут вам на ошибки раньше друзей». Вот мнение еще одной женщины: «Когда меня критикуют, я стараюсь понять, что хочет сказать мне этот человек, особенно в отношении изменений моего поведения». Сначала Шандра, как и некоторые ее подруги, думала, что она «слишком толстая» для балета. А потом, осознав свои способности к танцам, стала воспринимать излишек веса как повод для работы, а не непреодолимое препятствие для занятий любимым делом. Люди, подобные Шандре, владеют ценным умением конструктивного восприятия критики.

В популярной книге «Никто не совершенен» (*Nobody's Perfect*) Hendrie Weisinger и Norman Lobsenz (1981) предлагают множество способов использования критики для личностного роста. Все предлагаемые ими стратегии адресованы таким знакомым каждому человеку сторонам личности, как мысли, чувства и поведение.

- *Критика – ценный источник информации, которая должна быть рассмотрена объективно.* Услышав критику в свой адрес, не торопитесь что-то менять в себе. Воспринимайте ее, как указание, которое *может* потребовать некоторых действий. Даже если вы готовы их предпринять, постарайтесь за формальными претензиями увидеть причину, побудившую их высказать («Что этот человек старался мне сказать на самом деле?»). Чем важнее для вас полученная информация, тем с большей вероятностью вы на нее отреагируете.
- *Замечайте, как часто повторяются сходные претензии.* Если различные люди часто критикуют вас по поводу одного и того же, это верный признак, что критика справедлива и требует от вас каких-то действий.
- *Обращайте внимание на источник критики.* Часто мы чувствуем несправедливость обвинений, особенно когда тот, кто к нам обращается, находится в состоянии стресса. Чем более квалифицированный специалист оценивает вашу работу, тем с большим вниманием следует относиться к его замечаниям. Но и от сказанного в расстройстве или гневе следует не отмахиваться, а рассмотреть суть претензий, сделав поправку на эмоциональное состояние человека.
- *Решая реагировать на критику, взвесьте все за и против.* Необходимо понять, будут ли результаты, достигнутые вследствие реагирования на критику, оправдывать приложенные усилия. Студенты, плохо выполнившие тесты, могут недооценить помощь, предложенную им преподавателем. Если же они будут продолжать получать плохие отметки, их планы относительно карьеры могут оказаться под угрозой.
- *Пусть эмоциональная энергия, высвобожденная критикой, работает на вас, а не против вас.* Как было отмечено выше, эмоциональное возбуждение снижает качество деятельности, уменьшая уверенность в себе. Воспринимая критику, старайтесь сохранять спокойствие. Расслабьте тело. Напомните себе, что никто не хотел вас оскорбить. То, что вам говорят, вероятно, может быть полезно. Затем используйте свои эмоции как источник энергии для необходимых изменений. Например, когда Шандра делала что-то, что не нравилось Брэду, ее приятелю, тот мог крикнуть: «Глупости! Можно ли быть такой тупой!», Шандра расстраивалась, старалась игнорировать его обвинения и вела себя по-старому. Постепенно она научилась сохранять спокойствие при вспышках Брэда. Она стала спрашивать: «Против чего ты возражаешь?» или «Как, по твоему мнению, это нужно было сделать?» Слыша спокойные ответы, Брэд научился более точно указывать на причины своего недовольства, и Шандра увидела в этом пользу для себя.
- *Наконец, от намерения измениться переходите к действиям в данном направлении.* Не расходуйте энергию на самооборону. Внимательно вслушивайтесь в то, что вам говорят. Старайтесь получить больше информации, выслушайте пожелания критика. Вы можете попробовать получить информацию косвенным путем, спросив, например: «Что бы вы сделали на моем месте?». Можно задать и прямой вопрос: «Каких действий вы ждете от меня?». Обычно люди критикуют какие-то наши действия. Поскольку многие не умеют критиковать конструктивно, замечания часто воспринимаются как личные претензии. Если кто-то скажет: «Ты грубый и невнимательный». – Спросите этого человека: «К чему именно я невнимателен?» В этом случае вы сосредоточитесь на чем-то осязаемом, на своих действиях, что со временем может привести к желаемым изменениям в образе себя и во мнении о вас других людей.

Рост самостоятельности

Научиться воспринимать критику с пользой для себя и своего развития достаточно непросто. Еще

труднее прислушиваться к себе и быть искренним в своих желаниях и целях, особенно, находясь в мире, полном людей – родителей, приятелей, политиков, работников рекламного бизнеса и т.д., – стремящихся сделать из нас кого-то еще. Прочтите вставку 6.2; это поможет вам прощать себя, даже когда другие выступают против этого.

Карл Роджерс как-то отметил (1961), что в основе разнообразных проблем, с которыми клиенты обращаются к нему (плохая должность, начальство, нерешительность, неудовлетворенность браком), находится один и тот же центральный вопрос. Каждый человек, сознательно или бессознательно спрашивает: «Кто я на самом деле?», «Как мне соприкоснуться со своей сущностью, определяющей мое поведение?», «Как мне стать самим собой?»

К. Роджерс (1980) обнаружил, что становление личности, особенно, в психотерапии, имеет некоторую общую тенденцию. Ранние стадии работы над собой (self-revision) характеризует отстройка от «чужих мнений» и искаженных образов самовосприятия, приобретенных в течение жизни. Люди внимательно рассматривают свои различные свойства, приобретенные под давлением социальных норм или вследствие стремления быть принятыми. Некоторые черты принимаются и укрепляются, другие – изменяются или отвергаются. Тем же самым образом можно объяснить пресловутый подростковый негативизм (неразумное упрямство) или поведение молодых людей, переживающих отделение от родительского дома. Поэтому на ранних этапах психотерапии клиенты демонстрируют недовольство собой и склонны к самоуничтожению.

Пэм, молодая женщина 30 с небольшим лет, рассказала своему психотерапевту о том, как она старается быть хорошей женой, уступая своему мужу, и как это ее удручает. Хотя она старается выполнять его требования, муж все время придумывает что-то новое, и его претензиям не видно конца. Она также испытывает острую ненависть к себе. «Я себя не люблю, – говорит Пэм, – Как можно себя уважать, когда все время кому-то подчиняешься? Я чувствую, что только так можно заслужить любовь, и все же больше так жить не могу». Презрение, звучавшее в ее интонации, показало, что Пэм уже начала освобождаться от образа себя, созданного в угоду другим.

Вставка 6.2. Прощайте себе

Можно ли оправдать себя в тех случаях, когда мы причинили вред другому человеку? Lewis Smedes (1984) в книге «Прощать и забывать» (*Forgive and Forget*) пишет, что мы не только можем, но и должны прощать себе, если хотим жить в настоящем полной жизнью. Попытки отстраниться от ошибок, подавить неприятные воспоминания, искать самооправдания – все это не поможет. Чтобы простить себя, не достаточно просто проснуться на следующее утро.

Прежде всего, в этом вопросе мир настроен против нас, поскольку всегда найдутся люди, желающие, чтобы мы постоянно жили с памятью о содеянном. Множество людей желает, чтобы экс-президент Никсон нес вечную кару за свой непростительный, с их точки зрения, «грех»*.

Чтобы простить себя, требуется немалое мужество. В конце концов, кто вправе извинить нас наши ужасные ошибки? Ответ состоит в следующем: мы имеем право прощать себе только с позиции высшей любви – принятия других, их любви и прощения, исцеляющей любви Господа в нас самих.

Процесс самопрощения требует посмотреть на себя со стороны и ясно осознать, что именно было сделано неправильно. Недостаточно просто извинить себя за то, что вы были «плохим (или плохой)». За что именно вас следует простить?

Люди, не могущие или не желающие прощать себе, попадают в глупое положение. Они могут стремиться доказать, что они – славные ребята, которые никогда не ошибаются. Или, оправдывая себя, делать дорогие подарки. Все эти методы оказываются бесполезными, потому что в глубине души человек не избавляется от раны, наносимой чувством вины.

Простить себя, значит суметь сказать себе: «Прошлое осталось в прошлом. Я знаю, что был не прав. Я сожалею об этом», – поверить в это и продолжать жить дальше.

И с т о ч н и к : Lewis Smedes. *Forgive and Forget* (New York, Harper & Row, 1984).

* Имеется в виду политический скандал по поводу прослушивания – «Уотергейт». (Прим. перев.)

Поздние стадии самоактуализации характеризуются большей самостоятельностью и самопринятием. В этот период люди становятся более открытыми своему личному опыту и начинают доверять ему. Наша знакомая Шандра решила записаться в студию эстрадного танца, и поэтому отнесла свои занятия балетом в колледже к числу факультативов (необязательных занятий). Чем в большей степени люди принимают себя, тем большее принятие они встречают со стороны других. Со временем Шандра

осознала, что ее критика балета была чрезмерной, поскольку именно занятия хореографией помогли ей вообще научиться танцевать. Особенно важно, что люди, стремящиеся к самопознанию, демонстрируют все большую готовность воспринять свою жизнь как непрерывный процесс становления.

Во-первых, они становятся более открытыми для собственного опыта. Они лучше осознают свои чувства и справляются с их многообразием. К одному и тому же человеку они могут испытывать и любовь и ненависть. Или они могут чувствовать одновременно подъем и тревогу по поводу своей новой работы. И в том и в другом случае они доверяют себе, и считают, что опыт может им помочь поступать наиболее правильно в каждой конкретной ситуации. Молодая женщина вроде Шандры, думая о браке, может задать себе вопрос о своем будущем муже: «Хочется ли мне, чтобы этот человек стал моим возлюбленным?» Постепенно она может укрепиться в своем решении, видя в приятеле только хорошее. Если бы она лучше воспринимала себя, она смогла бы почувствовать свою ошибку. Более открытая молодая женщина рассмотрела бы всю гамму своих чувств, взвесила бы все плюсы и минусы подобного решения. Конечно, она может принять и ошибочное решение. Но большая открытость самой себе позволит ей быстрее изменить свое поведение и исправить ошибку. Здесь важно, что рассматриваются свои чувства, а не соображения долга или стремление получить одобрение от окружающих.

Во-вторых, люди, возможно полно воспринимающие себя, становятся терпимее к другим. Это оборотная сторона *беспристрастности (self-alienation)*. Когда мы не можем порадоваться некоторым своим качествам или примириться с ними, мы начинаем воспринимать их как чужеродные, проецируем на других людей, и начинаем испытывать к ним неприязнь. Мужчина, который выглядит сильным и уверенным, но отрицает в себе потребность в зависимости от кого-либо, презирает тех, кто ищет поддержки в минуту слабости. Напротив, мужчина, прошедший терапию или испытавший любовь и осознавший потребность в зависимости (наряду с уверенностью в себе), будет более терпим к тем, кто демонстрирует свою потребность в других людях. Признав многообразие своих чувств и желаний, он сможет оценить людские различия и непоследовательность их поведения в различных ситуациях.

В итоге появляется все большая готовность воспринимать себя как постоянно меняющихся. Люди, только приступающие к психотерапии, хотят достичь определенного состояния, в котором их профессиональные или семейные проблемы могут быть решены более удовлетворительно. Когда психотерапия успешна, клиент отказывается от конкретных целей и осознает их значимость только в общем контексте развития. Он начинает понимать, что только перемены в нашей жизни постоянны, наслаждается ее богатством и сложностью, даже противоречивостью, и видит в своих надеждах ориентиры, но не конечные цели.

Как вы видите, личностный рост временами может создавать неудобства. Он предполагает уход от привычных образов себя, сложившихся в детстве. И он вынуждает нас видеть себя по-новому, особенно, более самостоятельными в принятии решений. У каждого человека есть свои цели и ценности; поэтому не существует готовых рецептов правильного поведения. Полезным может быть только понимание общей стратегии, изложенной на предыдущих страницах. Обратная связь от окружающих может помочь нам посмотреть на себя со стороны. Также будет полезен рост *самосознания (self-awareness)*. Степень его ясности постоянно меняется в зависимости от ситуации. Важнее всего научиться *доверять себе*, быть открытым своему опыту и помнить: «Хорошая жизнь – это процесс, а не состояние. Это направление, а не предопределение» (Rogers, 1961).

Обзор главы

Что такое Я-концепция?

Я-концепция – это целостный образ, способ нашего осознания самих себя. Она включает в себя все воспринимаемые свойства Я и «моего», а также связанные с ними чувства, убеждения и ценности. Хотя сама по себе Я-концепция ничего *не делает*, она оказывает существенное влияние на наше мышление и поведение. Я-концепция представляет собой организованную совокупность многих Я; этим объясняется возможная непоследовательность человеческого поведения. Обычно принято выделять *образ тела* (как мы его воспринимаем и ощущаем), *образ себя* (наши представления о себе), *идеальное Я* (каким бы нам хотелось быть) и наши *социальные Я* (то, как, по нашему мнению, нас воспринимают другие).

Основные свойства Я-концепции

Одно из центральных свойств Я-концепции – ее устойчивость во времени. Однажды сформировавшись, Я-концепция стремится поддерживать и воспроизводить себя в неизменном виде. Я-концепция выступает в качестве фильтра, через который мы просеиваем собственный опыт; поэтому впечатления, противоречащие Я-концепции, как правило, искажаются или не осознаются. Стремление думать и действовать определенным способом также поддерживается нашей самооценкой. Этим термином обозначается оценка личностью самой себя, а также возникающие при этом чувства относительно личностной значимости, связанные с Я-концепцией. Под влиянием своего Я люди склонны, преимущественно, воспринимать то, что соответствует их мнению о себе.

Я-концепция и личностный рост

Хотя мы сохраняем ядро своего Я неизменным, множественные Я, образующие нашу Я-концепцию, находятся в постоянном движении и более чувствительны к текущему опыту, чем к заключениям, сделанным ранее. В силу этого, по мере развития личности, Я-концепция также развивается.

Мы рассмотрели, как визуализация возможных будущих Я не только содействует достижению намеченных целей, но также помогает справляться с насущными житейскими проблемами. Наши социальные Я – впечатления, производимые, как нам кажется, нами на других – могут улучшиться при изменении социальных ролей, под влиянием обстоятельств и в результате общения со своим непосредственным окружением. Критику в свой адрес мы можем использовать для личностного роста, заставляя работать энергию чувств на нас, а не против нас. Надо только воспринимать ее как повод к обучению, превращая намерения в действия. Личностный рост предполагает отход от нежелательных, искаженных или «созданных другими» самовосприятий, усвоенных в детстве, а также движение по направлению к большему самопринятию и самостоятельности. В процессе личностного роста мы становимся более открытыми собственному опыту и с большей готовностью включаемся в *самостоятельное (process of becoming)*. По мере роста, чем больше мы принимаем себя, тем больше мы начинаем принимать и других.

Интерпретация результатов упражнения «Образ себя и идеальное Я»

Для сопоставления образа себя и идеального Я, отметьте разницу в рангах для каждого утверждения. Если утверждение А применительно к образу себя вы поставили на 8-е место, а применительно к идеальному Я – на 2-е, разница рангов будет равна 6. Независимо от знака полученной разности (плюса или минуса) запишите ее абсолютное значение в конце каждой строки. Затем сложите числа, записанные в самом правом столбце. Сумма порядка 50 указывает на среднюю степень согласованности образа себя и идеального Я; разница в 30 свидетельствует об их высокой согласованности. Если ее значение превышает 80, имеет место низкая согласованность образа себя и идеального Я. Не забывайте, что это не тест, а только упражнение.

Интерпретация результатов, полученных по шкале самопринятия

Для истолкования полученных результатов измените баллы, приписанные вами утверждениям 2, 7, 15, 19, 21, 25, 27 и 32, следующим образом:

- 1 на 5;
- 2 на 4;
- оставьте без изменений 3;
- 4 на 2
- 5 на 1

Для получения итоговой оценки, просуммируйте баллы по всем утверждениям.

Истолкование: ваша суммарная оценка может составить от 36 до 180.

Низкие баллы (36 – 110): людям с такими оценками свойственны низкий уровень самопринятия и уверенности в себе. Они стеснительны; могут получить пользу от тренинга социальных навыков и консультирования.

Средние баллы (111 – 150): большинство людей, имеющих подобные баллы, чувствуют себя в разной степени уверенно в различных ситуациях и неодинаково свободно с разными людьми. Они могут повысить степень самопринятия, отказавшись от нереалистичных притязаний или совершенствуя свои личностные и коммуникативные умения.

Высокие баллы (151 – 180): люди данной группы весьма уверены в себе. Убежденность в собственной ценности

помогает им общаться с новыми людьми и справляться с неожиданными проблемами.

Тест для самопроверки

1. Какое из указанных психологических образований характеризует все наши восприятия «Я» и «моего», а также связанные с ними чувства, убеждения и ценности?
 - а. супер-эго
 - б. Я-концепция
 - в. идеальное Я
 - г. образ тела
2. Понятие «образ себя» относится к
 - а. моим представлениям о том,
 - б. моим представлениям о том, как, по моему мнению, меня воспринимают другие
 - в. тому, как я себя воспринимаю каким мне хотелось бы быть
 - г. моему образу тела
3. Наше идеальное Я
 - а. изменяется, если оно задает
 - б. недостижимо в принципе
 - в. это то же самое, что и образ себя чрезмерно высокие стандарты
 - г. никогда «не идет на компромисс»
4. Впечатления, соответствующие Я-концепции, но не подтверждаемые нашими «инстинктивными» реакциями,
 - а. полностью допускаются в
 - б. воспринимаются и истолковываются правильно
 - в. не осознаются сознание
 - г. воспринимаются искаженно
5. Лица с низкой самооценкой по сравнению с теми, у кого она высокая
 - а. более терпимы к окружающим
 - б. выше оценивают степень своей «счастливости»
 - в. при решении трудных задач прилагают меньше усилий
 - г. сообщают о низком уровне тревожности
6. В соответствии с теорией самоодобрения мы с большей готовностью воспринимаем положительную обратную связь
 - а. относительно всех наших качеств
 - б. относительно наших положительных качеств
 - в. относительно наших отрицательных качеств
 - г. ни о тех, ни о других качествах
7. Как правило, низкую самооценку имеют
 - а. женщины по сравнению с мужчинами
 - б. представители меньшинств по сравнению с белым большинством
 - в. дети, постоянно подвергающиеся критике со стороны родителей
 - г. представители всех выше перечисленных групп
8. Наши социальные Я – это
 - а. наш способ восприятия других людей
 - б. наши представления о том, как нас воспринимают другие
 - в. степень легкости, с которой мы сходимся с другими людьми
 - г. восприятие нас другими людьми
9. Полезнее всего относиться к критике в свой адрес, как к чему-то, что
 - а. требует от нас немедленных действий
 - б. свидетельствует о чужих недостатках
 - в. является сигналом для самообороны
 - г. может потребовать определенных действий
10. Постоянные усилия в отношении личностного роста, а также поздние стадии психотерапии обостряют чувство:
 - а. самостоятельности
 - б. определенности личностных целей
 - в. самокритичности
 - г. преимущественной ориентированности на будущее

Упражнения

1. *Образ себя* – это то, как мы себя воспринимаем. Возьмите лист писчей бумаги формата А4, нарисуйте две концентрические окружности (одну в другой). Пусть внутренняя окружность ограничивает ядро вашей Я-концепции, а область в пределах наружной соответствует более подвижному, изменяемому Я. В центральном круге укажите шесть ваших наиболее устойчивых свойств (черт). В наружной области отметьте столько же свойств, которые зависят от меняющихся ролей или обстоятельств. Как вы можете охарактеризовать целостный образ себя?
2. *Образ себя, каким вы хотели бы быть.* Среди множества желаемых образов Я, включая и пугающие, выберите какой-то один. Представьте его более точно и ярко. Запишите, как вы выглядите, что чувствуете, и как действуете. Если это возможно, в течение недели несколько минут в день

посвящайте его мысленному созерцанию. Как повлияло это упражнение на ваш «сегодняшний» образ себя и адаптивные возможности?

3. *Самооценка.* Наше чувство собственной значимости изменяется в зависимости от ситуации. Представьте себе некоторые ситуации или случаи, в которых вы чувствуете себя особенно хорошо и уверенно. Затем представьте себе ситуации, в которых вы испытываете неуверенность и подчиненность. Можете ли вы указать людей или требования, заставляющие вас думать о себе хорошо или плохо? Что вы можете реально сделать для повышения своей самооценки?
4. *Уточнение социальных Я.* По мнению Уильяма Джемса, число наших социальных Я определяется количеством людей, чье мнение нас интересует. Выберите пять-шесть человек, с которыми вы постоянно взаимодействуете. Подумайте, какие стороны Я проявляются при общении с ними особенно часто. Отметьте некоторые общие интересы, типичные занятия, свои чувства и отношения к каждому из этих людей. Справедливо ли, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?
5. *Насколько хорошо вы воспринимаете критику?* Вспомните какую-нибудь ситуацию, в которой вас критиковали, и запишите свои впечатления по этому поводу. Восприняли ли вы замечания как личные претензии? Или вы постарались понять, в чем была истинная причина, побудившая человека сделать вам замечание? Обращаясь к прошлому, подумайте, насколько опыт этой критики был вам полезен? Запишите несколько советов, которые могли бы помочь вам извлекать пользу из критики.
6. *Я и идеал.* Если вы выполнили упражнение «Образ Я и идеальное Я» (илл. 6.1), на одной-двух страницах письменно прокомментируйте те утверждения, в отношении которых вы получили наибольшую разницу в оценках образа себя и идеального Я. Что вы думаете по этому поводу? Делаете ли вы что-нибудь, чтобы сократить существующий разрыв?

Вопросы для самопознания

1. Как бы вы описали образ себя?
2. Какие стороны Я-концепции вам хотелось бы изменить?
3. Любите ли вы себя в глубине души?
4. Чувствуете ли вы большую уверенность в себе в определенных ситуациях по сравнению с другими?
5. Осознаете ли вы, как вас воспринимают другие?
6. Когда вы признаете наличие у себя какой-то черты, относитесь ли вы к ней столь же терпимо, когда ее демонстрируют другие?
7. Как вы относитесь к критике в свой адрес?
8. Как вы реагируете на комплименты?
9. Согласны ли вы, что самоактуализация – это, скорее, направление развития, чем предопределение?
10. Склонны ли вы доверять своему опыту?

Для углубленного изучения

- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam. Книга об упрочении самооценки.
- Brothers, J. (1994). *Positive plus: The practical plan for liking yourself better*. New York Putnam. Книга популярного автора о повышении самооценки.
- Namachek, D. (1991). *Encounters with the self* (4th ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich. Тщательная проработка понятия Я-концепции и ее развития в течение жизни.
- O'Gorman, P. A. (1994). *Dancing backwards in high heels: How women master the art of resilience*. Center City, MN: Hazelden. Книга посвящена проблеме стресса у современных женщин, вызванного ролевым конфликтом, а также наиболее успешным способам его преодоления.
- Rutter, M. (1993). *Developing minds: Challenge and continuity across the life span*. New York: Basic Books. Книга о переменах, происходящих в течение жизни.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.altsex.org/>: Страница посвящена проблеме андрогинии (наличие у особи признаков мужского и женского пола).

<http://english-www.hss.cmu.edu/gender/>: Здесь можно найти информацию по проблеме тендера (социальных ролей, связанных с полом).

<http://www.selfgrowth.com/topics.html>: Действительно ли стремление к высокой самооценке превыше всего? Данная страница содержит много информации о самосовершенствовании и личностном росте.

<http://fly.hiwaay.net/~garson/selfest.htm>: Эта страница для желающих повысить свою самооценку или самооценку своих детей. Здесь можно найти интересные эссе и много полезной информации.

<http://GoZips.uakron.edu/~dje/race.htm>: Страница для представителей всех рас, желающих побольше узнать о расовой идентичности, расовой гармонии и отношениях между расами.

Как мы знакомимся с людьми и становимся друзьями

ГЛАВА 7. КАК МЫ ЗНАКОМИМСЯ С ЛЮДЬМИ И СТАНОВИМСЯ ДРУЗЬЯМИ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Узнать о некоторых причинах, влияющих на наши впечатления (в том числе и ошибочные) о людях.
2. Узнать, как застенчивость влияет на взаимоотношения людей.
3. Рассказать, как внешняя привлекательность сказывается на отношении людей друг к другу.
4. Обсудить вопрос о важности обоюдного самопознания для поддержания дружеских отношений.
5. Узнать о различиях дружеских отношений между лицами одного или различного пола.
6. Перечислить некоторые основные причины, приводящие к разрыву дружеских отношений.
7. Рассказать о человеке, успешно преодолевшем свое одиночество.

Анита и Гейл были лучшими друзьями. Если бы не работа в колледже, они бы никогда не встретились. Они обе получили психологическое образование, Анита – в Калифорнии, а Гейл – в Миннесоте. Мужу Гейл предложили хорошую работу; поэтому они покинули Средний Запад, как только она окончила учебу. Родители Гейл, жившие в Миннесоте, принадлежали к среднему классу; отец был журналистом, а мать – инженером. Анита родилась в Техасе. Ее жизненный путь был не так прост, как у Гейл. Отец покинул семью, когда Анита была совсем маленькой. Мать выполняла различную низкооплачиваемую работу. Она всегда говорила, что Анита должна жить лучше нее. Мать дала Аните возможность сначала получить среднее, а потом хорошее высшее образование. К тому же девушке очень помогли хорошие отметки и советы преподавателей продолжить учебу. Анита получила диплом и вскоре стала преподавать в городском колледже. К этому времени Гейл уже была там профессором. Гейл было 40 с небольшим лет, Аните – около 30. Гейл – белая женщина, принадлежащая к среднему классу, Анита – латиноамериканка, до получения образования, несомненно, принадлежавшая к низшему классу. На первый взгляд, эти женщины не имели ничего общего. Однако Гейл сразу понравилась ум и приятная внешность Аниты, и она решила первое время помогать ей как молодому преподавателю, тем более, что кроме них двоих все остальные преподаватели на факультете были мужчинами. Так началась их дружба. Обе женщины скоро поняли, что у них много общего. Им нравилась музыка в стиле ритм-энд-блюз, иностранные фильмы и техасско-мексиканская кухня. Однако их взгляды на политику и религию сильно различались. Гейл была ярой республиканкой, и религия мало для нее значила. Анита же была крайне религиозна и отдавала предпочтение партии демократов. Типична ли история их дружбы? Как люди становятся друзьями? Почему дружба распадается? Эти и другие вопросы мы обсудим в данной главе.

В нашем динамичном, быстро развивающемся обществе большинство людей вступает в контакты гораздо чаще, чем их родители или бабушки и дедушки. Однако взаимоотношения становятся менее близкими. Мы склонны приобретать много «кратковременных» знакомых, разделяющих наши интересы и развлечения. Это особенно справедливо для образованных людей, которые довольно легко меняют работу и место жительства. Гейл и Анита могли бы вообще не встретиться, не имея они хорошего образования, ведь их житейские обстоятельства были так различны. Если вы припомните всех людей, с которыми вступали в контакт, скажем, за последние три месяца, то с удивлением поймете, что их было несколько сотен. Однако большинство этих контактов были мимолетны и поверхностны.

Встречи со многими людьми позволяют нам иметь много интересов и поддерживать различные взаимоотношения. Однако в этом содержится и большой риск одиночества. Поэтому сейчас люди стремятся к более тесным социальным связям, длительной дружбе или романтическим отношениям. Изображение близких отношений в телефильмах, когда герои в течение нескольких минут переходят от страстных восклицаний к занятиям любовью, чрезмерно упрощает действительность. Поэтому реальный опыт интимных отношений часто не оправдывает наших ожиданий. Бывает трудно понять, что для достижения истинной близости каждый должен сделать очень много.

Знакомство

Мы все нуждаемся как в очень близких, так и в менее глубоких отношениях. С одной стороны, связь с людьми позволяет удовлетворять различные потребности, такие, как обмен услугами и уменьшение стресса. С другой – каждому нужны глубокие, основанные на заботе отношения с одним или несколькими людьми, такими, как близкий друг или подруга, возлюбленный или возлюбленная, муж или жена. Возможность разделить наши самые сокровенные мысли и чувства с понимающим человеком, не осуждающим нас ни за что, – это одна из важнейших форм жизненного опыта. Подобный опыт позволяет нам чувствовать себя «дома» в этом мире, несмотря на неизбежные взлеты и падения повседневной жизни. Люди, лишённые тесного общения, чувствуют себя эмоционально изолированными и одинокими, несмотря на имеющиеся у них социальные связи.

В то же самое время потребность людей в общении неодинакова. Некоторые предпочитают обилие «полезных» контактов, которые часто могут не быть глубокими. Другим нравятся связи более тесные, возникающие при большей эмоциональной «включенности» во внутренний мир другого человека. Таких связей бывает немного; как правило, это близкие друзья или возлюбленные. Потребность человека в контакте меняется в зависимости от настроения. Многие любят разделять радость по поводу дня рождения или продвижения по службе. Однако когда мы устали или чувствуем себя сбитыми с толку, мы предпочитаем побыть наедине с собой. Чтобы лучше понять свою потребность в сопричастности другим людям, поработайте со Шкалой межличностной ориентации, представленной илл. 7.1.

Илл. 7.1. Шкала межличностной ориентации

По мнению авторов шкалы, потребность в сопричастности, или удовлетворенность межличностными отношениями, можно описать с различных сторон: 1) получение сведений, помогающих избежать скуки; 2) внимание, укрепляющее наше чувство собственной значимости; 3) сравнение себя с другими (социальное сравнение), уменьшающее чувство неоднозначности посредством знаний о социальных реалиях; 4) эмоциональная поддержка и симпатия.

Читая приводимые ниже утверждения, отмечайте (в левом столбце таблицы) степень их справедливости относительно вас с помощью предлагаемой системы балловых оценок. Затем посмотрите ключ к тесту, приведенный в конце главы.

1 – совершенно неверно

2 – верно в незначительной степени

3 – кое в чем верно

4 – почти верно

5 – абсолютно верно

_____ 1	Когда дела идут не слишком хорошо, меня, главным образом, успокаивает возможность побыть с людьми.
_____ 2	Мне больше нравится заниматься чем-либо вместе с другими, чем в одиночку, так как можно сразу понять, насколько успешно я действую.
_____ 3	Я люблю быть среди людей прежде всего потому, что я чувствую тепло, взаимодействуя с

- ними.
- _____ 4 Похоже, что всякий раз, когда у меня неприятности, мне хочется быть рядом с близким, надежным другом.
- _____ 5 Особенно мне нравятся люди, которых я сильно привлекаю или которые безумно в меня влюблены.
- _____ 6 Я думаю, что от взаимодействия я получаю столь значительное удовлетворение, что большинство людей не могут этого понять.
- _____ 7 Когда я недостаточно уверен(а), насколько хорошо у меня что-то получается, мне обычно хочется посмотреть на других, чтобы сравнить свои результаты с их достижениями.
- _____ 8 Мне нравится быть в центре внимания, когда вокруг меня люди.
- _____ 9 Когда я не могу хорошо сделать что-то очень важное для меня, на людях мне становится легче.
- _____ 10 Одно из самых интересных занятий для меня – это находиться среди людей и что-то узнавать о них.
- _____ 11 Мне кажется, что я получаю большее удовлетворение от общения, чем большинство других людей.
- _____ 12 Когда я не совсем уверен(а), что именно от меня ожидают другие – в работе или общении – мне обычно хочется иметь возможность узнать реакцию значимых для меня людей по этому поводу.
- _____ 13 Когда мне удастся с кем-то сблизиться, я воспринимаю это как действительно значительное достижение.
- _____ 14 Когда я не совсем понимаю, что происходит, я нахожу, что часто мне хочется быть среди людей, разделяющих мой взгляд на проблему.
- _____ 15 Сталкиваясь с болезненными переживаниями, я обычно нахожу, что, если рядом со мной кто-то есть, их острота уменьшается.
- _____ 16 Часто я испытываю острую необходимость в людях, которые бы могли восхищаться мною или тем, что я делаю.
- _____ 17 Когда я несчастен(на) или подавлен(а), присутствие других людей мне помогает почувствовать себя лучи е.
- _____ 18 Я нахожу, что часто смотрю на других людей, чтобы сравнить себя с ними.
- _____ 19 Обычно мне нравится быть окруженным(ной) людьми, думающими, что я – важный, интересный человек.
- _____ 20 Я думаю, что я был(а) бы доволен(на), если бы имел(а) с несколькими людьми достаточно близкие отношения.
- _____ 21 Мне часто очень хочется, чтобы окружающие заметили меня и по достоинству оценили.
- _____ 22 Мне не нравится быть с людьми, которые оценивают меня недостаточно положительно.
- _____ 23 Когда я о чем-то тревожусь, мне, как правило, очень хочется, чтобы рядом были люди.
- _____ 24 Я думаю, что поддержание близких отношений с людьми, выслушивание их и взаимодействие на равных – это одно из наиболее значимых, приносящих мне удовлетворение занятий.
- _____ 25 Мне очень приятно, когда я могу завязать дружеские отношения с симпатичными мне людьми.
- _____ 26 На мой взгляд, из всего того, что мне нравится делать, наибольшее удовольствие мне доставляет наблюдение за людьми и умозаключения по их поводу.

Источник: С. А. Hill «Affiliation Motivation: People Who Needs People... But in Different Ways». *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 5 (1987), 1008 – 1018. © 1987 American Psychological Association.

Первые впечатления

Когда Гейл впервые встретила Анитой, та прекрасно выглядела и вызвала расположение к себе. Однако Анита не могла поверить, что женщина, будучи настолько старше ее по возрасту и выше по положению, может с ней подружиться. С самого начала и у Гейл и у Аниты сформировались **первые впечатления (first impressions)** друг о друге. Так происходит со всеми. Но почему?

Возможно, мы любознательны. Нас манит незнакомое. Другая причина – тревожность и желание понять окружающих, особенно, если известно, что нам предстоит с ними взаимодействовать. Кроме того, чем с большим страхом мы думаем о людях, тем более вероятно, что наши оценки в отношении них несправедливы. В любом случае основной принцип межличностного восприятия можно сформулировать следующим образом: мы склонны делать об окружающих далеко идущие заключения,

не располагая для этого достаточной информацией. Еще одно распространенное мнение – первые впечатления наиболее верны. Как же формируются первые впечатления?

Прежде всего, когда люди встречаются подобно Аните и Гейл, они вступают в поверхностный контакт и, возможно, приветствуют друг друга. Однако по прошествии этого этапа люди должны решить, будет ли продолжено их взаимодействие. От чего это зависит?

Внешняя привлекательность (physical attractiveness). Внешняя привлекательность человека вызывает сильное первое впечатление. Рост, вес, пол, черты лица, одежда – все это влияет на наши органы чувств и эмоции. Физическая привлекательность человека оказывает большое воздействие. Данный факт подтвержден экспериментально, хотя мы часто склонны отрицать его значение. Чем более привлекателен человек, тем лучше мы о нем судим. Когда людей просят описать их впечатления относительно других, они наделяют физически привлекательных лиц всеми возможными достоинствами. Многие из называемых качеств не имеют ничего общего с внешностью (Johnstone, Frame, & Vouman, 1992). Привлекательных людей, по сравнению с менее симпатичными, описывают как более интересных, умных, сострадательных, общительных и лучше приспособленных к жизни (см. например, Diener, Wolsic, & Fujita, 1995; Eagly & Machijani, 1991). Их воспринимают более успешными в карьере и счастливыми в личной жизни. Интересно, что физическая привлекательность ассоциируется с такими не зависящими от нее качествами, как получение хороших отметок, лучшая работа, карьера и даже менее серьезные психические заболевания (см. например, Jackson, Hunter, & Hodge, 1995). Однако мы не всегда так оптимистичны. Бравые мужчины и прекрасные женщины могут восприниматься как более эгоистичные и менее искренние (см. например, Cash & Duncan, 1984). В результате их из зависти часто отвергают сверстники того же пола.

В нашем обществе люди считаются привлекательными, если окружность их талии составляет 70–80% от окружности бедер (Singh, 1995), и они достаточно стройны (Henss, 1995). Нечто подобное отмечается и в других культурах. D. Jones (1995)-было обнаружено, что американцы, бразильцы и русские предпочитают большие глаза, маленькие носы и полные губы. Hatfield & Sprecher (1995), используя в качестве испытуемых студентов американских, российских и японских университетов, собрали сведения об их предпочтениях относительно брачных партнеров. У студентов всех трех стран мужчины придавали внешности потенциальной супруги гораздо большее значение, чем женщины. Возможно, это объясняется культурными традициями этих стран, не предполагающими женской инициативы в сближении с мужчиной. Данные обобщения очень уместны в контексте нашего обсуждения. Люди, принадлежащие к различным этническим и расовым группам, вынося суждение о чьей-либо привлекательности, демонстрируют некоторую степень этноцентризма. Так, они находят более привлекательными представителей своей расовой или национальной группы по сравнению с другими (Lui, Campbell, & Condie, 1995). Вот еще одно предостережение: в американском обществе стандарты отражают точку зрения белых! Когда они используются в качестве образца для оценки своей внешности представителями других групп, например, афроамериканцами, возникает слабая, но устойчивая тенденция снижения самооценки (Hall, 1995).

Оглянитесь вокруг, и вы увидите, что очень немногие мужчины и женщины имеют идеальное лицо или фигуру. У многих наряду с привлекательными есть черты, которые хотелось бы изменить. В то же время каждый, оценивая себя или близких, может изменить свои ожидания относительно физической привлекательности, обусловленные культурной традицией. Чем больше нам кто-то нравится, тем больше мы изменяем нашу субъективную оценку физической привлекательности данного человека. Вы даже можете счесть кого-то привлекательным вопреки мнению окружающих. Поскольку красота в какой-то степени приписывается человеку тем, кто на него смотрит, в мире существует множество людей, готовых воспринять каждого из нас, как очень привлекательного. Об этом всегда полезно помнить.

Все мы можем мечтать о необыкновенно привлекательном партнере противоположного пола. Но, когда приходится выбирать возлюбленного или возлюбленную на самом деле, мы обычно останавливаемся на ком-то, похожем на нас, по крайней мере, внешне. Данную тенденцию описывает **гипотеза соответствия (matching hypotesis)**. 67 пар, образовавшихся благодаря службе знакомств Лос-Анжелеса, были оценены впоследствии с точки зрения физической привлекательности партнеров и их романтической привязанности друг к другу. Не удивительно, что между этими двумя показателями была обнаружена положительная зависимость (Folkes, 1982).

В поисках возлюбленного или возлюбленной человек иногда прибегает к помощи службы знакомств

или публикует объявления. Кто-то может сообщить, что он – «опытный мужчина» и ищет «такую же» женщину для совместного времяпрепровождения и любовной связи. Чтобы узнать о личных объявлениях подробнее, прочтите вставку 7.1 «Знакомство по объявлению».

Если вы имеете достаточно устойчивые отношения с кем-либо или состоите в браке, насколько гипотеза соответствия применима к вашим отношениям? Знакомы ли вам пары, являющиеся исключением из этого правила? Обдумав эти вопросы, решите, насколько важна внешность в любви и браке.

О физически непривлекательных людях обычно судят с неприязнью. Так же, как и красота, уродство приписывается человеку наблюдателем. Полнота, невзрачные или неправильные черты лица, большой нос, блеклая кожа или физический дефект воспринимаются людьми, как уродство (Crandall, 1994). Поэтому к внешне непривлекательным людям мы можем относиться пристрастно безо всякого на то основания. Один молодой человек, обреченный после автомобильной катастрофы на передвижение в инвалидной коляске, заметил: «Даже когда люди открывают мне дверь, они стараются не дотрагиваться до меня и отводят глаза». Так же поступали и те, с кем он был знаком еще до аварии. Люди, подобные этому молодому человеку, так же, как и все, хотят иметь друзей и возлюбленных. Для дальнейшего знакомства с этой проблемой, пожалуйста, прочитайте вставку 7.2 «Непривлекательные люди тоже нуждаются в любви».

Репутация (reputations). Репутация человека так же влияет на наше мнение о нем. Предположим, что Гейл – ваша приятельница и она говорит вам: «Я не могу тебя ждать, потому что мне нужно встретиться с Анитой». Вероятно, после этого вы заинтересуетесь Анитой. Возможно, еще до встречи с ней у вас возникнет некоторый положительный образ, основанный на мнении Гейл. Если впоследствии вы обнаружите у Аниты некоторые неприятные черты, о которых Гейл вам не говорила, вы постараетесь оправдать ее. Конечно, возможен и другой вариант. Если вам скажут: «Я слышал, что профессор Гейл – плохой преподаватель», – у вас сформируется о ней как о профессионале отрицательное впечатление, справедливое или ошибочное (Graziano, Jensen-Campbell, Shebilske, & Lundgren, 1993). Такова сила репутации.

Вставка 7.1. Знакомство по объявлению

Хотели ли вы когда-нибудь искать возлюбленного или возлюбленную с помощью объявления? Несомненно, что в надежде встретить близкого для себя человека к этому средству прибегают многие. Личные объявления уже больше не направляют в подпольные газеты и порнографические журналы. Сегодня это растущий бизнес; он становится популярным и достойным средством знакомства в нашем быстро меняющемся, урбанизированном обществе.

Составление объявления – это интересное упражнение, требующее уверенности в себе и чувства юмора. Те же самые качества необходимы и для чтения объявлений. Сначала записывается код, например, РБЖ (разведенная белая женщина – DWF, divorced white female) или НЧМ (неженатый черный мужчина – SBM, single black male). Далее можно себе позволить некоторые преувеличения. Эпитеты *стройный* и *привлекательный* не стоит воспринимать буквально. *Чувствительный* часто воспринимается, как *чувственный, солидный* – как «женатый, ищущий развлечений», а слова вроде *чистый* вообще плохо работают. Если вы напишете: «Чистая молодая женщина 32 лет хочет познакомиться с чистым мужчиной», то сможете получить дюжину занудных писем (Foxman, 1983). Юмор, однако, никогда не помешает.

Чем больше ответов на объявление будет получено, тем больше возможность выбора. В одном простом исследовании (Raven & Rubin, 1983) было показано, что хорошие объявления, вызывающие доверие у читателей, обычно сообщают о потребностях автора и не содержат особых требований к потенциальным знакомцам. Кроме того, лучшие объявления составляют женщины. Приведем пример удачного объявления.

Незамужняя БЖ, 22, ищет БМ 22 – 28 для общения, встреч, развлечений и, возможно, интимных отношений. Никаких обещаний глубоких чувств. Искренность обязательна. Пожалуйста, напишите, Вы мне нужны.

Напротив, менее удачные объявления содержат ограничения и различные требования к читателю и обращают внимание, скорее, на ожидания, чем на нужды автора. Вот пример объявления, вообще оставшегося без ответа.

Опытный БМ обещает полное удовлетворение. Конфиденциальность гарантируется. Только отдельные встречи (мои услуги слишком востребованы). Предпочтительны крупные, полные женщины. Все перечисленные качества обязательны.

Возможно, наиболее удивительным покажется тот факт, что во многих объявлениях упоминаются традиционные ценности. Похоже, что большинство людей стремятся к романтическим отношениям, любви и крепкой дружбе, а не просто к сексу (Morrow, 1985).

Вставка 7.2. Непривлекательные люди тоже нуждаются в любви

Физически непривлекательные люди, например имеющие дефекты лица, тучные или перенесшие травмы, составляющие 10% по общеамериканской шкале (от 24-млн населения), подвергаются бесчисленным притеснениям. Лицам, имеющим уродства, труднее получить работу. Невзрачная прислуга получает меньше чаевых. Педагоги считают некрасивых учеников глупее привлекательных. Некрасивые воспринимаются не знакомыми с ними людьми как холодные, бесчувственные и несчастные.

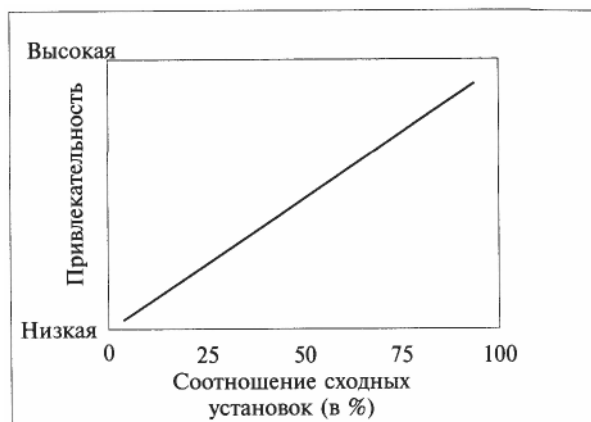
Постоянные оскорбления и унижения формируют у внешне непривлекательных людей негативный образ себя и вызывают чувство никчемности. Некрасивые дети растут с мыслью, что они не такие «хорошие», как симпатичные.

Общество «Дурнушки Анлимитед» (Uglies Unlimited), имеющее штаб-квартиру в Герланде (Garland) в Техасе, старается предотвращать дискриминацию по поводу физических дефектов. Оно было создано в знак протеста против высокой требовательности авиакомпаний к внешности сотрудников, обслуживающих пассажиров в полете. Первые члены общества пикетировали представительство авиакомпании с плакатом «Гадкие утята тоже могут летать!» В дальнейшем организация приложила много усилий к тому, чтобы общество осознало всю плачевность положения некрасивых людей.

Когда люди впервые узнают о существовании подобного общества, они воспринимают это как шутку. Однако, это не так. Дискриминация в отношении дефектов внешности – это дело серьезное. Необходимо осознать, что *привлекательный* – не значит автоматически *хороший*, а *некрасивый* – это обязательно *плохой*. Людей – всех без исключения – следует оценивать не по тому, как они *выглядят*, а на основании того, что они *собой представляют*.

Сходство (similarity). Еще одна причина, по которой мы замечаем людей и симпатизируем им, – это их сходство с нами. Вероятно, Гейл и Анита быстро поняли, что они обе любят техасско-мексиканскую кухню и музыку в стиле ритм-энд-блюз. Даже если сходство на самом деле отсутствует, мы склонны предполагать его наличие. Исследования показывают очень высокую корреляцию (статистическую связь) между симпатией и сходством. Людей со сходными установками влечет друг к другу. Другими словами, «рыбак рыбака видит издалека». Каким образом это происходит? Общаясь, люди обязательно отмечают возраст собеседника, пол, рост и другие физические особенности. Несколько позже они начинают узнавать установки и ценности друг друга. Исследования показывают, что наиболее важны не сами установки, а их *соотношение*.

Так, Гейл и Анита имеют сходные установки относительно школы, образования и выбора знакомых. Однако в понимании психологии, религии и возможностей улучшения отношений между расами их мнения расходятся. В данном примере степень сходства установок Гейл и Аниты составляет 50%, или три установки из шести. Поэтому они могут нравиться друг другу меньше, чем другие приятели, разделяющие установки в двух областях и несогласные только в одной. В этом случае можно говорить о совпадении установок в 66%-ном соотношении (хотя число сходных установок равно двум). Итак, для сближения людей важно соотношение сходных установок, а не абсолютное количество совпадающих мнений. В одном исследовании сравнивались пары, не имеющие общих установок, имеющие общие установки в половине случаев и имеющие полностью сходные установки. Как и ожидалось, привлекательность партнеров друг для друга прямо зависела от соотношения сходных и различных установок (Gonzales, Davis, Loney, Lukens, & Junghans, 1983) (см. илл. 7.2).



Илл. 7.2. Сходство установок и дружба.

Чем выше соотношение сходных установок у двух людей, тем больше они нравятся друг другу.

Еще меньшее согласие существует по вопросу о важности сходства в потребностях и личностных чертах. Согласно одной точке зрения, для сближения людей важно их сходство; согласно другой, противоположные (но совместимые) потребности и черты помогают близким людям дополнять друг друга. Теория *взаимодополняющих потребностей (complementary needs)*, скорее, рассматривает отдельные черты, чем партнеров, как людей в целом. Так, разговорчивый человек может нравиться более молчаливому, а уверенный в себе — более зависимому. Кроме того, комплементарность (взаимодополнение) важна не столько на начальном этапе, сколько при длительных отношениях, например, в браке. Однако и для супругов, по-видимому, имеет большее значение сходство потребностей. Исследование с участием 108 семей показало, что супруги со сходными потребностями более приспособлены друг к другу и счастливы в браке, чем жены и мужья с различными потребностями (Antill, 1983).

Близкое соседство (propinquity). Весьма вероятно, что ваши друзья живут неподалеку или учатся и работают вместе с вами, как Гейл и Анита. Соседство особенно важно в начале знакомства. Во-первых, чем чаще вы сталкиваетесь с людьми, тем больше имеете возможностей лучше их узнать. Это так называемая близость, или близкое соседство. Близкое соседство обозначает близость в пространстве. Многие исследования (например, Haas, 1985) показывают, что чем дальше люди живут или сидят (например, в классе) друг от друга, тем менее вероятно, что они подружатся. Соседство просто «сталкивает» людей друг с другом. Обширное исследование Moreland и Beach (1992) подтверждает положение: «Чем чаще я тебя вижу, тем больше люблю».

Выраженная зависимость существует также между взаимодействием и симпатией. Это означает, что чем больше мы узнаем кого-то, тем больше этот человек нам нравится. Справедливо также и обратное утверждение: чем больше нам кто-то нравится, тем больше мы к нему (или к ней) стремимся. Мы также склонны преувеличивать положительные качества и преуменьшать отрицательные у тех людей, с которыми мы взаимодействуем каждый день. С другой стороны, испытывая неприязнь к коллеге или соседу по комнате в студенческом общежитии, мы можем чувствовать негодование или обиду. Социальные нормы предписывают сотрудничество, а не конфронтацию; поэтому мы прилагаем особые усилия для поддержания хороших отношений с людьми, с которыми вместе работаем или живем. Иначе жизнь была бы слишком тяжелой.

Если в самом деле симпатии к партнеру зависят от длительности взаимодействия, можно ли утверждать, что супружеское счастье возрастает с годами брака? Поскольку данное предположение несправедливо для очень многих семей, помимо совместимости супругов необходим учет и других обстоятельств. В результате при наличии серьезных различий или несовместимости между людьми тесный контакт может привести к открытому конфликту, обиде или отчуждению. Как говорится, от любви до ненависти один шаг. Юристам хорошо известно, что акты физического насилия или убийства часто совершаются любовниками, супругами или бывшими супругами.

Невербальные сигналы (nonverbal signals). На наши впечатления о других людях также влияет множество невербальных (несловесных) сигналов, таких, как поза, выражение лица, жесты. Если человек, обращающийся к нам, держится прямо и уверенно ступает (Montepare & Zebrovitz-McArthur,

1988), он вызывает большую симпатию, чем сутулый. Навязчивые и постоянно перебивающие люди нравятся нам меньше, чем внимательно нас слушающие. Мы также предпочитаем людей улыбающихся и смотрящих нам в глаза. Люди, поддерживающие зрительный контакт, воспринимаются как более искренние и симпатичные (Kleinke, 1986) даже в том случае, когда они смотрят нам в глаза так долго, что это становится неприятно. Люди, избегающие смотреть в глаза из-за смущения или хитрости, нравятся нам меньше.

Также существуют различия в речевых особенностях: не сами слова, а манера говорить (темп речи, паузы и т.п.). Такие трудновоспроизводимые, но значимые стороны речевого общения называются **паралингвистическими (paralinguistics)**. Они существенно различаются у мужчин и женщин. Вы сможете больше узнать о паралингвистических компонентах речи и речевом общении, прочтя вставку 7.3 («Знали ли вы, что...»).

Вставка 7.3. «Знали ли вы, что...»

Когда беседуют мужчина и женщина,

Мужчины больше говорят, а женщины слушают?

Для поддержания беседы женщины прилагают больше усилий?

Женщины затрагивают больше тем и задают больше вопросов, а также чаще меняют высоту и тон голоса?

Скорее мужчина перебьет женщину, чем женщина мужчину?

Женщины чаще возвращают беседу к той теме, на которой их прервали?

Женщины более искусны в расшифровке невербальных сторон сообщения, таких, как интонация или выражение лица?

Мужчины, профессия которых предполагает работу с людьми – психиатры, психологи, учителя, социальные работники, – умеют слушать лучше других мужчин?

Хорошие слушатели – независимо от их пола – производят на окружающих лучшее впечатление по сравнению с теми, кто больше говорит?

И с т о ч н и к : Eastwood Atwater, / *Hear You: A Listening Skills Handbook*, rev. ed. (New York: Walker & Company, 1992). © 1992 Eastwood Atwater.

Ошибочные впечатления

Сначала Анита думала, что Гейл не заинтересована в дружбе с ней, поскольку они не были ровесницами. Анита ошиблась. Единственная существенная причина ошибочных суждений – недостаток сведений о людях, как это случилось при первой встрече Аниты и Гейл. Этот факт не удивителен – ведь мы склонны оценивать людей слишком поспешно. Обычно при принятии сложных решений используются **эвристики (heuristics)**, или приемы сокращенного мышления. Одним из таких «сокращений», или эвристик, является **эффект ложного совпадения мнений (false consensus effect)**, когда мы думаем, что другие чувствуют то же, что и мы (Alicke & Largo, 1995). Так, мы можем предположить, что, если при первой встрече Анита понравилась Гейл, Гейл могла подумать, что и она понравилась Аните. Мы также формируем **ошибочные впечатления (mistaken impressions)** о других людях, используя ложные ключевые признаки, стереотипы, обобщенные суждения, и недооцениваем обстоятельства, в которых они находятся.

Ложные ключевые признаки – это различные сигналы и косвенные предположения, помимо нашей воли «запускающие» определенную связь представлений (ассоциации). Деньги и общественное положение (статус) часто вводят в заблуждение, особенно в вопросе о доверии. Успешные и материально благополучные люди часто живут в больших, впечатляющих домах, ездят на дорогих автомобилях и носят роскошную одежду. Некоторые мошенники, стараясь произвести впечатление на людей, учатся хорошим манерам и устраивают приемы. Одна супружеская пара, жившая на пособие, превратила себя в представителей «элиты», сменив внешние признаки уровня своего благосостояния. Они распустили слух, что скоро унаследуют миллионы от богатого дядюшки, и взяли кредит на огромную сумму. Через какое-то время кредиторы предъявили свои иски, и супруги были привлечены к юридической ответственности. Поскольку они *вели себя*, как богатые люди, их и воспринимали таковыми.

Восприятию людей также мешают **стереотипы (stereotypes)** – широко распространенные мнения, если и имеющие под собой фактическое основание, то крайне незначительное. Каждый раз, когда люди

начинают фразу словами: «все учителя...» или «все женщины за рулем...», – они соскальзывают на стереотипическое мышление. Так, многие разделяют мнение о людях, носящих очки, как о более «серьезных» (Тепу & Масу, 1991). Оно основано на допущении, что зрение портится от чтения. Фактически, его качество зависит от наследственности, а не от привычки к интеллектуальным занятиям. Вот еще несколько стереотипов: «борода, усы и обилие волос на теле – это признаки настоящего мужчины, обладающего большой сексуальной силой»; «брюнетки умны и более чутки, блондинки – забавнее и сексуальнее». Рыжеволосые независимо от пола считаются «более вспыльчивыми». «Все белые настроены против черных».

Переживали ли вы заблуждения, поддаваясь стереотипам? Если да, то каким именно?

Мы также склонны считать людей «хорошими» или «плохими», если они обладают несколькими хорошими или плохими свойствами. Эти явления называются **эффектом святого (halo effect)** и **эффектом дьявола (devil effect)**. В первом случае, мы представляем себе человека, подобного безгрешному ангелу, над головой которого сияет нимб. С особой готовностью таким образом воспринимаются теплые и общительные люди. Признав людей милыми и отзывчивыми, мы склонны приписывать им все возможные положительные качества, такие, как ум и трудолюбие. Наоборот, воспринимая людей как холодных и замкнутых, мы готовы приписывать им и другие отрицательные качества. В действительности редкие люди являются абсолютно хорошими или абсолютно плохими. Полезно помнить, что каждый из нас представляет собой сложную смесь черт, желательных в различной степени.

Часто мы ошибочно судим о людях, не принимая во внимание ситуативной обусловленности их поведения. Так, мы склонны считать, что поведение людей определяется их характером. Например, если Анита пролила свой кофе, Гейл может подумать, что она – неуклюжая, хотя кофе мог быть просто очень горячим. Истина состоит в том, что поведение регулируется особенностями конкретной ситуации. Склонность объяснять поведение людей их личностными свойствами, а не влиянием обстоятельств, настолько сильно выражена и имеет такое значение для межличностного восприятия, что ее принято называть **базовой ошибкой атрибуции (fundamental error attribution)** (Burger, 1991). Рассмотрим еще один пример. Представим себе, что Гейл и Анита резко поговорили друг с другом. Анита обиделась на Гейл и решила, что ее подруга слишком вспыльчива. Чуть позже Анита узнала, что Гейл просто допоздна засиделась за проверкой студенческих работ. Чтобы избежать ошибочных суждений о людях, нужно принимать во внимание значимые для них обстоятельства. Наиболее разумным будет суждение о человеке, опирающееся на многие наблюдения за его поведением в различных ситуациях.

Застенчивость

«Все кроме меня болтали и веселились, – сказала Анита после факультетской вечеринки. – Мой приятель ходил по комнате и знакомился с людьми, а я изо всех сил старалась придумать, что сказать женщине, с которой я беседовала. Наверное, ей было жалко меня. Я не могла дождаться конца».

Знакомо звучит, не правда ли? **Застенчивость (shyness)** – стремление избегать контактов или близости – мешает людям всех возрастов, но особенно молодым. Согласно исследованиям Zimbardo (1986), около 80% студентов в определенные моменты жизни испытывали смущение, а почти половина американцев считают свою застенчивость хронической (Carducci & Zimbardo, 1995). Застенчивость проявляется в различных ситуациях и устойчива во времени (Briggs, Cheek, & Jones, 1986). Вопреки мифу о женской застенчивости, мужчины и женщины сообщают о застенчивости с равной частотой.

В понятие застенчивости люди вкладывают различный смысл; оно описывает широкий спектр чувств и особенностей поведения. На одном конце можно расположить людей, вообще не испытывающих тревоги в отношении необходимости встречи с людьми. Находясь в одиночестве, они просто хотят побыть с самими собой, обдумать положение вещей или свои идеи самостоятельно. В середине – изредка смущающиеся люди, в отдельных случаях утрачивающие уверенность в себе и социальные навыки. Таким людям трудно просить о встрече или услуге. На противоположном конце спектра находятся люди, чья застенчивость приняла печальную форму добровольного тюремного заключения. Они предъявляют к себе непомерные требования, избегают незнакомых людей и ситуаций, тем самым предельно уменьшая риск отвержения.

Почти все мы склонны смущаться в определенных ситуациях: встречаясь с незнакомыми людьми, лицами противоположного пола или попадая в большое общество. Однако истинно застенчивые люди, как правило, другие: они воспринимают застенчивость как нечто внутри них самих, как *личностную*

черту. Поэтому они не любят смущаться. Застенчивость также создает им множество проблем: они чувствуют себя одинокими, много думающими и неуверенными в себе, затрудняются при знакомстве (Bruch, Hamer & Heimberg, 1995), не могут ясно мыслить в присутствии других или застывают на середине беседы (Carducci & Zimbardo, 1995). Окружающие часто воспринимают застенчивых людей неправильно. Многим они кажутся замкнутыми, высокомерными, эмоционально холодными и эгоцентричными.

В американской культуре высоко ценятся свобода и независимость и приветствуется бравада. Подобное утверждение несправедливо для других культур. Во многих азиатских странах, например Китае или Японии, сдержанные люди по сравнению с экстравертами расцениваются как более социально чуткие и соответственно лучше воспринимаются ровесниками (Carducci & Zimbardo, 1995; X. Chen, Rubin & Sun, 1992). Жители Японии и Тайваня более застенчивы (60%), чем израильтяне (около 30%) (Carducci & Zimbardo).

Чем обусловлена застенчивость? Хотя она некоторым образом определяется биологически, большинство психологов считают, что застенчивость формируется в детстве. Возможно, в ее основе лежит процесс **приписывания (attribution)**. Формируя атрибуции, мы стараемся установить причины поведения. Например, в Японии родители гордятся ребенком, если он успешен. В Израиле поощряется старание ребенка независимо от достигнутого им результата. Иначе говоря, им просто гордятся. Поэтому израильские, а не японские дети более активны и предприимчивы; они выгодно отличаются от других и кажутся более экстравертированными. О японских детях этого сказать нельзя (Carducci & Zimbardo, 1995).

Если вы или кто-то из ваших знакомых страдает от застенчивости, знайте, что ее можно уменьшить и научиться справляться с ней, когда она создает проблемы (Schooling & Emmelcamp, 1990). Во-первых (и это самое главное), старайтесь уменьшить внутренний контроль за своими мыслями, чувствами и действиями, особенно в отношении восприятия вас другими людьми. Во-вторых, старайтесь обнаруживать особенности ситуаций, вызывающие смущение, такие, как встреча с незнакомыми людьми, а также социальные навыки, которые вы при этом, возможно, утрачиваете. В-третьих, развивайте свои социальные умения, например, завязывать и поддерживать беседу или сохранять чувство уверенности в себе. Иными словами, позвольте себе некоторый успех на межличностном фронте. В-четвертых, помните, что застенчивость ослабевает, когда вы выходите из привычного образа, как из театральной роли, когда вы полностью поглощены каким-то делом или помогаете другим людям. В-пятых, перестаньте быть чрезмерно самокритичным и стремиться к недостижимому совершенству. Если застенчивость мешает вам очень сильно, обратитесь к консультанту или психотерапевту. Одна молодая женщина сказала: «Я так стесняюсь, что даже не могу сказать своему приятелю, как я к нему отношусь». После консультирования она стала менее застенчивой. Наконец, помните, что застенчивость очень распространена. Когда незнакомец или незнакомка на вечеринке не смотрят на вас и не заговаривают, это не означает, что они вас отвергают. Возможно, они смущены так же, как и вы. Почему бы вам не представиться первому? Попробуйте в какой-нибудь день говорить «Привет», или «Здравствуйте» всем, с кем вы встретитесь. Обратите внимание, как вам ответят. Вы будете приятно удивлены.

Интересно, что застенчивость в Америке распространяется все шире. Развитие технологий, например, новые средства связи (электронная или голосовая почта и т. п.) сокращают необходимость личных встреч. Кроме того, большинство из нас может самостоятельно действовать на автозаправочной станции, не прибегая к помощи служителя. Это уменьшает возможность попрактиковаться в общении. То же самое справедливо и в отношении спорта. В командных играх участниками руководят тренеры и судьи; поэтому дети не имеют возможности научиться договариваться друг с другом (Carducci & Zimbardo, 1995). Но, если люди, страшась встречи «лицом к лицу», обрекают себя на одиночество и самоизоляцию, то развитие технологии предоставляет новые возможности для знакомства. Вероятно, наилучший выход – установление равновесия между электронным и личным общением.

Стремление друг к другу

Желание быть вместе с другими является основополагающим мотивом человеческого поведения (Baumeister & Leary, 1995). Возможно, и Гейл и Аниту просто сблизило желание иметь хорошего друга? Подумайте о том, как вы познакомились с вашими друзьями. Можете ли вы вспомнить, что привлекло вас друг в друге? Как уже было отмечено, нас влечет к людям, с которыми мы имеем много общего.

Возможно, у нас общие карьерные планы или мы хотим прослушать один и тот же учебный курс. В некоторых случаях нам нравятся люди, не похожие на нас; возможно, они нас в чем-то дополняют. Многие также зависят от личностных особенностей. С самого начала знакомства нам хочется с одними людьми общаться больше, а с другими – меньше.

Дружба

Получив первые впечатления и решив, хочется ли нам продолжать взаимодействие, чем больше мы узнаем своего знакомого, тем больше нас влечет друг к другу и тем более вероятно, что наши отношения перерастут в дружбу, как это случилось с Гейл и Анитой. **Дружбу** (friendship) можно определить как эмоционально окрашенное влечение вдруг к другу двоих или более людей. Обычно мы считаем другом человека, которого давно знаем; это часто справедливо. И все же дружба больше зависит от качества отношений, а не от частоты встреч. Дружба предполагает теплоту и близость, которые часто отсутствуют в повседневном взаимодействии.



Дружбу можно определить как эмоционально окрашенное влечение двух или более людей друг к другу

Чем сложнее, переменчивее и безличнее становится общество, тем больше мы ценим дружеские отношения. Молодежь, взрослеющая в нашем динамичном, быстро меняющемся соревновательном обществе, высоко ценит близкие отношения. На вопрос о том, что могло бы принести им наибольшее счастье, почти три четверти молодых американцев (69%) оценили «любовь» и «близкие отношения» гораздо выше «хорошей карьеры», «семьи» и «помощи людям» (*What the World's Teenagers*, 1986).

Когда друзья вместе

Не удивительно, что наиболее типичное занятие для друзей – душевные разговоры. О них наиболее часто упоминают и мужчины и женщины. Как Анита и Гейл вы можете позвонить подруге и рассказать, что с вами случилось на работе. Или мужчина хочет поговорить о своих неприятностях с подругой или женой. В обоих случаях, возможности поделиться своими чувствами и выслушать еще чью-то точку зрения на проблему, могут оказаться весьма полезными. Другой часто упоминаемый вариант, особенно, среди мужчин – оказание услуги. Возможно, вы попросите друга написать рекомендательное письмо. Или подруга попросит вас подписать поручительство. Просьба об услуге или ее оказание предполагают высокую степень доверия, готовность давать и просить, что очень важно для дружбы (см. вставку 7.4).

Вставка 7.4. К кому вы можете обратиться?

Как говорится, друзья познаются в беде. Помня об этой старой поговорке, подумайте обо всех тех людях, которых вы называете своими друзьями. А теперь составьте список тех,

кто действительно готов выслушать вас, когда это необходимо
с кем вы можете поделиться наиболее сокровенными чувствами
к кому вы можете обратиться, когда вам очень грустно
с кем вы действительно чувствуете себя самими собой
на чью помощь вы можете рассчитывать, когда вам особенно плохо.

Если вы вспомнили только двух-трех людей, ваша система поддержки может оказаться слишком слабой.

Возможно, и ваше имя не часто было бы упомянуто другими в их списках. В конце концов, дружба – дело взаимное.

В случае необходимости молодые люди чаще обращаются к знакомым, а не к родственникам. Люди среднего и старшего возраста склонны искать поддержки в семье, возможно, потому что их поколение было воспитано в старых традициях. По мере роста количества пожилых и распространения объединений взрослых людей будущие поколения стариков будут, возможно, более ориентированы на своих сверстников.

Как уже упоминалось в главе, посвященной стрессу, важнейшая услуга, которую могут оказать друзья, – это выслушать нас. Хотя хорошо приспособленные люди имеют немного близких друзей, они очень откровенны с ними по поводу своих личных дел (McDonough & Mun/, 1994). Иногда случайный знакомый, способный с участием вас выслушать, становится близким другом. Переживая личностный кризис, люди скорее обращаются к друзьям, чем к членам семьи. Друг, не обремененный родственными чувствами, может лучше понять ваши переживания и оказать необходимую поддержку. Есть ли у вас друзья, к которым вы можете обратиться в трудную минуту? Если так, кто они? В то же время, люди, обращающиеся за помощью к друзьям, когда требуется специалист, возможно, ждут от них слишком многого. Лучше, сохраняя расположение к другу, посоветовать ему не пренебрегать помощью профессионала.

Взаимное содействие самопознанию

По мере того как люди из посторонних превращаются в близких друзей, они шире и глубже узнают самих себя. **Самопознание (self-disclosure)** – это получение интимной или личной информации о себе с помощью других людей. Так, Анита и Гейл, пока у Аниты делали ремонт, в течение месяца жили в одной квартире. Поэтому Анита познакомилась с Риком, мужем Гейл. Сначала Рик и Анита беседовали на общие, безопасные темы вроде любимых фильмов, бейсбольных команд или еды. К моменту окончания ремонта в квартире Аниты они уже чувствовали себя свободнее и затрагивали и другие вопросы, например, профессиональные планы или любимые формы отдыха. Они стали также обсуждать и более личные темы: здоровье, отношения с родственниками, религиозные убеждения и политические предпочтения. По мере того как Рик и Анита становились все более близкими друзьями, они стали больше доверять друг другу и научились избегать ситуаций, которые могли бы ухудшить их взаимоотношения.

Рост уровня самопознания не всегда способствует росту *близости (intimacy)* между людьми. Обычно, чем больше узнаете себя вы, тем больше узнает вас и ваш друг. Друг как бы получает над вами власть, узнавая то, что обычно скрыто от посторонних. Если друг не чувствует себя с вами удобно и безопасно, то он может не сделать ответных шагов в самораскрытии. Поэтому и вы «притормаживаете» и ограничиваете общение более поверхностными темами. В других случаях может обнаружиться что-то такое, что вызовет конфликт, и тогда оба партнера по общению отступят на более поверхностные уровни взаимодействия. Представим себе мужчину около 40 лет, признавшегося жене в краткой интрижке, случившейся несколько месяцев назад, когда он по делам ездил в другой город. Он заверил жену, что не испытывает к этой женщине никаких чувств и не собирается встречаться с ней снова. Он также сказал, что почувствовал себя лучше, признавшись жене в своем грехе, и надеется, что его откровенность поможет им стать ближе друг другу. Он ошибся. Его жена стала раздражительной и недоверчивой. Даже по прошествии времени она сомневалась в его любви и беспокоилась о том, чем он занимается, отлучаясь из города. Оба супруга стали более тревожными и отдалились друг от друга.

Гейл и Аните в их сближении повезло больше. Следует, однако, помнить, что люди по разным причинам различаются степенью готовности поделиться интимными сведениями. Люди с высокой самооценкой получают удовлетворение, рассказывая о себе и ощущая доверие, укрепляющееся благодаря близким отношениям. Люди с низкой самооценкой более скрытны и не могут узнать себя лучше через откровенное общение. По своей готовности обсуждать личные темы мужчины и женщины отличаются друг от друга. Подругам обычно свойственна большая откровенность, чем друзьям-мужчинам (Dolgin, Meyer, & Schwartz, 1991). Фактически, дружба между женщинами кажется более тесной (Dolgin & Kim, 1994). Раскрытие между мужчинами в меньшей степени взаимно; это, возможно, означает, что, в ответ на откровенность мужчины раскрываются в меньшей степени (Parker & deVries, 1993).

Степень, в которой самораскрытие является приемлемым, также зависит от культурных традиций.

Wheeler, Reis и Bond (1989) обнаружили, что американцы в течение дня вступают во взаимодействие чаще, чем жители других стран, однако их контакты менее продолжительны. К тому же американцы (особенно мужчины) сообщают очень мало частных сведений о себе (по сравнению с китайцами). Другое исследование показало, что американские студенты по сравнению с тайваньскими более увлеченно беседуют на поверхностные темы, такие, как интересы, работа или финансы. Американцы, однако, демонстрируют большую откровенность с незнакомцами (G. M. Chen, 1995).

Все, что было сказано относительно симпатии и взаимного самопознания, в значительной степени зависит от личностных особенностей людей, их совместимости и чувства комфорта при обсуждении личных проблем. С изменением гендерно-ролевых стереотипов можно ожидать, что мужчины станут более откровенными, чем в прошлом, в особенности, со своими друзьями и возлюбленными.

Друзья одного и противоположного пола

Нельзя сказать, что дружба более важна для лиц того или другого пола; но, это понятие мужчины и женщины воспринимают по-разному. Если говорить точнее, близкие отношения особенно важны для друзей-женщин, как это можно видеть на примере наших знакомых Аниты и Гейл. В дружбе женщины в большей степени физически и эмоционально экспрессивны. Женщины также более восприимчивы к интимным подробностям жизни, таким, как надежды, радости и секреты. В то же время женщины при близких отношениях испытывают большую тревогу. Между подругами типичны напряжение, ревность и отвержения. Друзья-мужчины открыто обсуждают проблемы денег, имущества и господства. Обычно, мужчины не вступают со своими друзьями в слишком глубокий эмоциональный контакт. Для них друг – это, скорее, партнер по совместной деятельности, например теннис, охота или оказание услуг. При острых личных проблемах мужчины склонны искать друзей-женщин и в большей степени раскрываться перед ними. Наоборот, как показало одно исследование, половина замужних женщин при обсуждении некоторых тем, таких, как мнение о себе, семейные или родительские проблемы, более комфортно чувствовала себя с близкими подругами, а не с мужьями (Sherman, 1987).

С изменением тендерных ролей чистые формы «друзей для совместной деятельности» и «друзей на все случаи жизни» перестают быть специфически мужскими или женскими. Активные женщины, чья жизнь сейчас включает и деловые обеды и тренировки в оздоровительных клубах, начинают ценить друзей «по совместной деятельности», пусть их встречи и редки. Также и мужчины, осознающие важность личностной поддержки, начинают ценить друзей «на все случаи жизни», с которыми можно поделиться наиболее сокровенными чувствами и заботами. И все же ни один из этих стилей дружбы в чистом виде не приносит душевного здоровья, успеха в делах или наслаждения жизнью. Большинству из нас полезнее «смесь» обоих стилей дружбы и наличие друзей обоего пола. Каждый друг или подруга раскрывают нам различные стороны нашего Я.

Можно ли дружить с человеком противоположного пола, не будучи в него влюбленным или не находясь с ним в любовной связи? Некоторые смотрят на данную ситуацию скептически; однако сейчас, когда мужчины и женщины работают бок о бок буквально везде, многие из них ищут себе друзей противоположного пола. Они, конечно, чувствуют, что это особая дружба, которая легко может перейти в эротические отношения. Некоторые пары новая связь укрепляет, другие – подвергает опасности, потому что они уже могут состоять в браке. Думаете ли вы, что женатые мужчины или замужние женщины могут иметь близких друзей противоположного пола? Думаете ли вы, что многое зависит от их счастья в браке? Кроме того, важно, насколько оба друга уважительно относятся к брачным обязательствам каждого из них.

Сохранение дружеских отношений или разрыв

«Старый друг лучше новых двух», – гласит мудрость, проверенная временем. Со старыми друзьями мы можем расслабиться и быть самими собой, не опасаясь отвержения. Мы знаем привычки друг друга и взаимно прощаем слабости. Поддержание дружбы в большей степени зависит от качества контактов, а не от их частоты. У многих из нас есть друзья, с которыми мы редко видимся, однако, от этого не перестаем считать их таковыми. Можно поддерживать отношения, изредка перезваниваясь, обмениваясь открытками или письмами. Обновлению старых связей способствуют также встречи однокашников или совместный отпуск. Однако расставание нередко разрушает дружбу. Охлаждение часто объясняют отъездом одного из друзей. Так, 77% взрослых американцев говорят об утрате

дружеских связей вследствие жизненных перемен (S. Davis, 1996). У одних людей личные обстоятельства меняются, а у других остаются прежними. Особыми обстоятельствами, влияющими на дружбу, являются брак, рождение ребенка, новая работа или изменение уклада жизни.

Помимо житейских обстоятельств, наиболее распространенной причиной прекращения дружеских отношений является предательство со стороны друга или утрата доверия. **Доверие (trust)** можно определить как абстрактные позитивные ожидания, относительно того, что мы имеем друзей или партнеров, заботящихся о нас и готовых прийти нам на помощь в настоящем и будущем (Berscheid, 1994). Важность доверия и способности сохранять веру в друзей нельзя переоценить. В другом исследовании около трети опрошенных сообщили, что их основные ожидания относительно дружбы были разрушены лучшим или ближайшим другом. В некоторых случаях отмечались незначительные прегрешения, такие, как использование личного предмета, вещи без разрешения. Однако упоминались и более серьезные проступки, например «разглашение того, что было сказано по секрету» или «попытки соблазнить жену». В некоторых случаях люди продолжают считать кого-то своим другом, но с определенными оговорками, например: «Следи за тем, что ей говоришь: она слишком болтлива» или «Не доверяй ему» (К. Е. Davis, 1985). Вставка 7.5 («Насколько вы доверяете друзьям?») дает дополнительную информацию о доверии и близких отношениях.

Существуют также и другие причины ослабления дружбы. Люди могут охладеть друг к другу или отдалиться, обнаружив, что их взгляды по значимым вопросам сильно различаются. Не удивительно, что это обстоятельство упоминается в качестве третьей основной причины прекращения дружбы (после отъезда и предательства). Интересно, что в некоторых случаях сближение друзей, например, во время совместно проведенных каникул, позволяет им лучше осознать взаимные различия или понять, что между ними меньше общего, чем они предполагали. Однако дружба – это переживание, приносящее столь глубокое удовлетворение, что мы продолжаем искать друзей всю жизнь, лелея особую близость, приходящую с годами.

Одиночество

Аните очень повезло, что она встретила с таким человеком, как Гейл, которая заботилась о ней и была с ней дружна. Однако некоторым людям не удается завязать или сохранить близкие связи, и они оказываются одиночками. **Одиночество (loneliness)** – это субъективное состояние, отражающее тот факт, что желаемое качество и количество отношений хуже и меньше, чем в действительности (Archibald, Bartholomew, & Marx, 1995). Его не надо путать с уединением, которое более объективно и часто желательно и означает только отсутствие людей. Так, можно чувствовать себя одиноким, будучи окруженным людьми, с которыми не ощущаешь близости. Одиночество – это, скорее, душевное состояние, проистекающее из-за разрыва между нашим стремлением к близости и невозможностью найти ее. Одиночество часто ассоциируется с депрессией, тревогой, несчастливо-стью и застенчивостью (Neto, 1992). Интересно, что психологические и соматические симптомы одиночества зависят, скорее, от ее продолжительности, чем интенсивности (DeBerrad & Kleinknecht, 1995).

Вставка 7.5. Насколько вы доверяете друзьям?

Доверие – это одно из наиболее важных свойств близких отношений. Многие люди считают «умение хранить тайну» и «надежность» (две стороны доверия) самыми главными качествами друга. Предательство со стороны друга является одной из наиболее распространенных причин прерывания отношений.

John Rempel и John Holmes (1986) обнаружили следующее: то, как люди характеризуют уровень доверия, существенно влияет на их дружбу (включая степень, до которой они могут положиться на других), на то, как много могут сказать друзьям, и как они преодолевают конфликты и разногласия в отношениях.

Люди, описывающие себя как очень доверчивых, подходят к взаимодействию с другими с лучшими намерениями. И они ожидают, что партнер также верит им. Даже сталкиваясь с противоречиями, они исходят из того, что друг хорошо к ним относится. Как вы можете предположить, ожидания людей, доверяющих другим, как правило, подтверждаются. Очевидно, высокий уровень доверия не позволяет им придавать слишком большое значение каждому отдельному неприятному событию. Поскольку они верят человеку, они также и в большей степени готовы позитивно истолковать возникающие сомнения в том случае, когда дела идут не слишком хорошо. И, в целом, доверчивые люди наслаждаются относительным спокойствием и комфортными отношениями.

Люди, считающие, что уровень их доверия низок, не пользуются доверием других. В общении они менее эмоциональны и менее склонны рассматривать отношения как приносящие пользу обеим сторонам. Их

эмоциональные отношения непрочны, главным образом из-за страха слишком сблизиться с кем-то и стать от него зависимым. Сталкиваясь с разногласиями, они обычно исходят из того, что партнер недоволен и настроен на самооборону. И их предположения также подтверждаются. Люди, исходно не склонные демонстрировать доверие, не рискуют поделиться своими сомнениями. Не удивительно, что такие люди сообщают о малой удовлетворенности в отношениях с другими.

Ирония заключается в том, что, если однажды доверие было поколеблено, возникает порочный круг и восстановить его оказывается еще труднее. Как указывают Rempel и Holmes (1986), парадокс близких отношений состоит в следующем: способность доверять предполагает готовность к риску. Видя новые знаки заботы в партнере, вы можете ошибиться. Но, если вы не попытаетесь, вы никогда не убедитесь в своей правоте.

И с т о ч н и к : Rempel, J. K. & Holmes, J. G. (1986, February). «How Do I Trust Thee?». *Psychology Today*. © 1986. (Sussex Publishers, Inc.).

Sharon Brehm (1985) обнаружила, что переживание одиночества зависит от того, какие стороны нашей жизни затронуты в наибольшей степени. Люди, чувствующие себя одинокими из-за недостатка социальных связей и малого количества знакомых, страдают, преимущественно, из-за социальной изоляции. Так, они могут не иметь близких отношений с членами семьи или недостаточно участвовать в местных общественных мероприятиях. Другие могут испытывать неудовлетворенность в интимных отношениях; такие люди страдают от эмоциональной изоляции. Они могут быть не удовлетворены в дружбе, а также любовных или сексуальных отношениях. Другие исследования показывают, что замужние женщины чувствуют себя более одинокими, чем женатые мужчины, возможно, из-за большей значимости близких отношений для женщин. Что касается людей, не состоящих в браке или разведенных, более одинокими себя чувствуют мужчины. Возможно, это объясняется тем, что для мужчин близкие отношения возможны только с их возлюбленными (Brehm).

Удивительно, что студенты страдают от одиночества как никакая другая социальная группа. Утратив связи с родителями, молодые люди активно ищут близости со своими сверстниками, особенно противоположного пола. Идеализм молодости плюс желание близости и счастливого брака делают их особенно чувствительными к несоответствию стремлений и реальных взаимоотношений.

Чувство одиночества с годами уменьшается, ослабевая к среднему возрасту, хотя у женщин в меньшей степени, чем у мужчин. В зрелом возрасте люди проводят больше времени в одиночестве, но многие не считают свое положение тяжелым, как обычно принято думать, поскольку они научились воспринимать свою потребность в общении более разумно. Однако к 80 годам переживание одиночества возрастает вновь, в частности отражая усиливающееся у стариков чувство изолированности от жизни (Perlman, 1991).

Как часто вам бывает одиноко – иногда или постоянно? Какие стороны вашей жизни наиболее от этого страдают – социальная жизнь или личная? Оценить степень остроты своего чувства вы можете, ответив на некоторые вопросы видоизмененной шкалы одиночества UCLA, представленной в илл. 7.3.

Илл. 7.3. Шкала одиночества UCLA

Здесь представлены несколько утверждений, взятых из хорошо известного опросника:

Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
а. Мне не хватает приятелей (подруг)	1	2	3	4
б. У меня нет никого, к кому бы я мог(ла) обратиться	1	2	3	4
в. Я больше ни с кем не близок(ка)	1	2	3	4
г. Никто меня не знает по-настоящему	1	2	3	4

Подсчет баллов. Для получения общей оценки сложите свои баллы по всем утверждениям. Помните, что вы работали с неполной шкалой; поэтому, если вы набрали высокий балл (максимум 16), результат не обязательно означает высокую степень одиночества.

На одиночество влияют многие обстоятельства. Люди, воспитывавшиеся теплыми и заботливыми родителями, с меньшей вероятностью сообщают об одиночестве в зрелом возрасте, чем те, которые описывают своих родителей как сварливых и отстраненных. Наиболее одинокими чувствуют себя люди, родители которых разошлись, когда им не исполнилось 6 лет, и поэтому они часто воспринимают развод как отвержение их лично. Напротив, смерть одного или обоих родителей не усиливает чувства одиночества, поскольку ребенок понимает, что утрата произошла не в силу чьего-то умысла (Rubinstein,

Shaver, & Peplau, 1982).

Люди с низкой самооценкой склонны переживать одиночество острее, чем люди с высокой самооценкой. Они часто одиноки, поскольку их собственная убежденность в своем ничтожестве ограничивает их восприятие положительной обратной связи от окружающих. Это удерживает их от осуществления шагов к уменьшению одиночества.

Другая причина отвержения людей – их плохие социальные навыки (Braza, Braza, Carreras & Munoz, 1993). Дети, не умеющие общаться, иногда отвергаются сверстниками, поскольку они агрессивны, замкнуты или не могут ожидаемым образом отвечать на потребности других. С другой стороны, люди с высоким уровнем сопереживания, осознающие свои собственные чувства и склонные к сотрудничеству, пользуются популярностью (Goleman, 1995). Способность регулировать собственные чувства и быть чувствительным к состоянию других, называется **эмоциональным интеллектом (emotional intelligence, EQ)***. Люди с высоким значением коэффициента эмоционального интеллекта часто имеют хорошие социальные навыки (навыки взаимодействия с людьми) и пользуются популярностью. Наконец, исследования показывают, что люди с негативным или циничным взглядом на мир нередко отвергаются другими (Crandal & Cohen, 1994).

* Следует обратить внимание, что авторы, апеллируя к коэффициенту интеллекта IQ, дают аббревиатуру EQ, не соответствующую самому термину emotional intelligence (см., напр.: Айзенк Г. Проверьте свои способности. – М: Мир, 1972) (Прим. перев.).

На переживание одиночества также влияет культура. Стремление к личному успеху, как правило, за счет стабильных отношений или в ущерб другим людям, возможно, делает американцев особенно склонными к одиночеству (De jong-Gierveld, 1987). Часто о переживании чувства одиночества сообщают иммигранты и лица, живущие в США продолжительное время (Nah, 1993). В одном исследовании было показано, что культурные различия между студентами обуславливают снижение настроения и уровня приспособленности (С. Ward & Searle, 1991). Чем значительнее (в социологическом смысле) культурные традиции, в которых был воспитан студент, отличаются от американских, тем более одиноким и подавленным он себя ощущает на новом месте. Так, студенты из Канады чувствовали себя менее одинокими, чем студенты из Японии. Большую помощь могло бы оказать дружеское отношение к студентам-иностранцам, содействие в понимании ими национальной американской культуры. В то же самое время люди, помогающие иностранцам, могли бы лучше узнать особенности их жизни.

Успешность преодоления одиночества в значительной степени зависит от понимания ее причин. Люди, в наибольшей степени страдающие от одиночества, склонны преувеличивать его внутренние условия и преуменьшать внешние. Люди, объясняющие свое одиночество собственными недостатками («Я одинок, потому что я непривлекателен» или «Мы разошлись с возлюбленным, потому что со мной всегда так происходит»), делают себя еще более одинокими и подавленными. В подобных случаях бывает очень полезна когнитивная (лат. *cognitio* – знание, познание) терапия, меняющая представление человека о себе (self-schema) (Норе, Холт, & Heimberg, 1995). Наоборот, люди легче справляются с одиночеством, если объясняют его внешними, ситуационными причинами («В больших группах трудно знакомиться») и думают о конкретных действиях («Мне надо поменьше работать и больше встречаться с людьми»). Точно также люди, реагирующие на одиночество пассивно (смотря телевизор, плача или ложась спать), чувствуют себя от этого еще хуже. Те, кто ведет себя более активно или что-то предпринимает (читает, пишет письмо или звонит другу), смягчают остроту переживания одиночества. Изменить поведение могут помочь тренинги социальных навыков (Норе et al., 1995). Лучший способ продолжить развитие – это совершенствовать свои навыки межличностного взаимодействия, чтобы всегда иметь систему общественных связей и круг близких друзей.

Обзор главы

Знакомство

Мы начали главу с указания на то, что каждый человек стремится иметь как систему социальных связей, чтобы удовлетворять свои различные нужды, так и более тесный круг близких друзей, с которыми можно быть более откровенным. Знакомство начинается с поверхностных контактов. Затем, основываясь на внешних впечатлениях, мы решаем, стоит ли продолжать взаимодействие.

Люди привлекают нас по разным причинам, например, в силу их сходства с нами, внешней привлекательности, общности взглядов и интересов. Чем больше мы общаемся, тем больше нам нравится этот человек, если только мы не обнаружим серьезных различий или принципиальной несовместимости. Внешне привлекательных людей мы склонны оценивать выше даже в областях, не имеющих никакого отношения к физическим данным. Нас также привлекают люди, установки и интересы которых сходны с нашими. Однако в случае длительных отношений мы часто привязываемся к человеку, потребности которого образуют «смесь» того, что есть у нас и что дополняет наши потребности.

Знакомясь с людьми, мы склонны, в силу недостатка информации, к ошибочным впечатлениям, часто строя свои суждения на основе таких признаков, как внешность (особенно, привлекательность), речь и невербальное поведение. Не удивительно, что именно недостаток осведомленности является причиной ошибочных суждений (вспомним о ложных ключевых признаках, стереотипах представлений и невнимании к ситуативным обстоятельствам, влияющим на поведение). Застенчивые люди, в частности, воспринимаются как замкнутые и равнодушные, так как они молчаливы и избегают смотреть в глаза. Застенчивость может быть преодолена.

Стремление друг к другу

Чем сложнее и безличнее становится общество, тем больше мы ценим близких друзей. В то же время мы теперь выбираем друзей из большего круга людей, чем это было прежде, в том числе и противоположного пола. Близкие друзья, помимо общих занятий, часто встречаются для того, чтобы просто побыть вместе и поговорить по душам. Существует тесная связь между дружбой и взаимным самопознанием; разделенные чувства укрепляют дружбу. Обычно друзья противоположного пола дополняют друзей нашего пола; общение с ними может как включать, так и не включать сексуальные отношения. Сохранение дружбы зависит не столько от частоты встреч, сколько от особого качества отношений. Две основные причины прекращения дружбы: отъезд одного из друзей или восприятие какого-либо поступка как предательского.

Одиночество – в основном внутреннее состояние, возникающее из-за разрыва между стремлением к близости и невозможностью достичь ее. Как это ни странно, больше всего страдают от одиночества подростки и молодые люди около 20 лет. В зрелом возрасте чувство одиночества ослабевает. Люди, переживающие одиночество наиболее остро, как правило, в своих бедах обвиняют себя или прибегают к пассивным поведенческим стратегиям (смотрят телевизор или спят). Напротив, те, кто справляется с одиночеством лучше, способны видеть особенности внешней ситуации и предпринимать более активные шаги, например, побеседовать с другом по телефону. Приезжие или люди, временно проживающие в стране, часто испытывают одиночество вследствие проблем, связанных с приспособлением к другой культуре.

Интерпретация результатов, полученных по шкале межличностной ориентации

Подсчитайте свою оценку по каждой из четырех составляющих потребности в сопричастности:

1) сведения, избавляющие от скуки, – просуммируйте данные по утверждениям 3, 6, 10, 11, 13, 20, 24, 25 и 26;

2) внимание – оценки по утверждениям 5, 8, 16, 19, 21, и 22;

3) социальное сравнение – утверждения 2, 7, 12, 14 и 18;

4) эмоциональная поддержка – утверждения, 1, 4, 9, 15, 17 и 23.

Средние значения данных показателей для студентов-выпускников:

	Мужчины	Женщины
1. Сведения, избавляющие от скуки	30,16	33,02
2. Внимание	17,64	17,45
2. Социальное сравнение	16,50	16,63
4. Эмоциональная поддержка	18,63	21,01

Тест для самопроверки

1. Наши первоначальные впечатления о людях основаны на
 - а. знании их семьи
 - б. отрицательных стереотипах
 - в. незначительной информации
 - г. «языке их тела»
2. Мы часто ошибочно судим о людях, когда не учитываем, в какой степени их поведение зависит от
 - а. особенностей ситуации
 - б. социального статуса
 - в. моральных принципов
 - г. неосознаваемых мотивов
3. Застенчивые люди особенно часто расцениваются как
 - а. умные
 - б. холодные
 - в. агрессивные
 - г. равнодушные к сексу
4. Чем ближе мы знакомимся с человеком, тем более мы склонны
 - а. ему завидовать
 - б. не любить его
 - в. критиковать его
 - г. любить его
5. Стремление к тем или иным людям прямо зависит от степени сходства
 - а. установок
 - б. интересов
 - в. мотивов
 - г. личностных черт
6. Согласно базовой ошибке атрибуции, мы чаще предъявляем претензии к _____, чем к _____
 - а. личностным чертам\ситуациям
 - б. друзьям\семье
 - в. незнакомым\друзьям
 - г. ситуациям\личностным чертам
7. Особенно часто друзья одного и того же или различного пола
 - а. вместе проводят каникулы
 - б. ведут задушевные беседы
 - в. делят трапезу
 - г. ходят по магазинам
8. Процесс получения интимных сведений о себе называется
 - а. самопознанием
 - б. хвастовством
 - в. приписыванием свойств
 - г. всем из упомянутого понемногу
9. Почти половина американцев сообщают, что они ощущают
 - а. отвагу
 - б. хроническую застенчивость
 - в. влюбленность
 - г. большую близость к друзьям противоположного пола, чем к друзьям своего пола
10. Наиболее часто дружба прерывается, когда один из друзей
 - а. уезжает
 - б. одалживает деньги
 - в. получает повышение по работе
 - г. вступает в брак

Упражнения

1. *Первые впечатления.* Посмотрите на членов вашей учебной группы и выберите кого-нибудь, с кем вы еще не знакомы. Коротко запишите ваши впечатления об этом человеке. Затем найдите случай познакомиться и получше узнать его. До какой степени первое впечатление было точным или неточным?
2. *Страдали ли вы когда-нибудь от застенчивости?* Если да, то в каких ситуациях? Как застенчивость повлияла на вашу жизнь? Какие шаги вы предприняли, чтобы от нее избавиться?
3. *Напишите личное объявление о себе.* Предположите, что вы пишете о себе объявление в рубрику журнала, посвященную знакомствам. Как вы себя опишете? Как вы опишете тип человека, которого бы вам хотелось найти? Напишите абзац на эту тему.
4. *Самопознание.* В одном-двух абзацах изложите ваши мысли по следующим вопросам. Насколько уютно вы себя чувствуете, делаясь личной информацией с друзьями? С кем вы наиболее откровенны? По каким вопросам? Если вы состоите в браке, с кем вы более откровенны – с супругом (супругой) или другом (подругой)? Согласны ли вы, что благо обоюдного самопознания перевешивает риск?
5. *К кому вы можете обратиться?* Если вы переживаете личностный кризис, к кому вы можете обратиться за помощью – к семье или друзьям? Кого вы станете искать в первую очередь? Обоснуйте свои ответы.

6. *Близкие отношения и личностный рост.* Подумайте о близкой дружбе или любви. Затем опишите свои отношения на одной-двух страницах, включая мнения по вопросам, указанным далее. Имеете ли вы оба других друзей? Если вас связывают любовные отношения, являетесь ли вы и друзьями тоже? Может ли каждый из вас переживать близость, не отказываясь от своей индивидуальности? До какой степени эти отношения помогают каждому из вас в личностном росте?

Вопросы для самопознания

1. В какой мере в своих суждениях вы опираетесь на первые впечатления?
2. Производите ли вы хорошее первое впечатление на других?
3. Беспokoила ли вас когда-нибудь застенчивость?
4. Согласны ли вы, что, чем больше вы узнаете человека, тем больше его любите?
5. Насколько важно хорошо выглядеть, чтобы быть привлекательным(ной) в глазах представителей другого пола?
6. Есть ли у некоторых ваших друзей интересы или личностные черты, прямо противоположные вашим?
7. Кто ваш лучший друг? Делясь секретами, с кем вы чувствуете себя наиболее уютно?
8. Имеете ли вы близкого друга противоположного пола?
9. Предал ли вас когда-нибудь близкий друг?
10. Дружили ли вы когда-нибудь со студентами-иностранцами? В чем их культура похожа на вашу? В чем ее отличие?

Для углубленного изучения

- Brinkman, R., & Kirschner, R. (1994). *Dealing with people you can't stand: How to bring out the best in people at their worst.* New York: McGraw-Hill. Иногда мы вынуждены взаимодействовать с неприятными нам людьми, или лицами с недостаточно развитыми социальными навыками. Данная книга является пособием, помогающим облегчить такое общение.
- Fehr, B. A. (1996). *Friendship processes.* New York: Sage. Книга о дружбе, близости и отношениях мужчин и женщин.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence.* New York: Bantam Books. Книга о «коэффициенте эмоционального интеллекта» (EQ) и о его большем значении по сравнению со знаменитым IQ.
- Hopson, D. S. (1994). *Friends, lovers, and soul mates: A guide to better relationships between Black men and women.* New York: Simon & Schuster. Книга о близких отношениях, написанная специально для афроамериканцев, но полезная и всем другим.
- Leary, M. (1995). *Social anxiety.* New York: Guilford. Книга для лиц, страдающих социальными фобиями или страхом сближения и взаимодействия с окружающими.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.epix.net/~tlizotte/datel.html>: Страница поиска друзей. Для поиска друзей и возлюбленных можно использовать все виды страниц. Однако нужно соблюдать осторожность. Любой человек, включая не порядочных и странных, может прочесть объявление или поместить его на Веб-странице.

usenef.alt.personals.intercultural: Интересная страница, с помощью которой люди со всего мира ищут друзей. Возможность узнать о культуре через киберпространство.

<http://w3.com/date/>: Персональная служба, где сообщения обрабатываются вебмастером. Чтобы не сомневаться в собственной безопасности, можете послать анонимное сообщение.

usenet.alt.support.shyness: Страница для людей, стесняющихся знакомиться с другими стеснительными людьми и обсуждать свою застенчивость.

usenet.alt.support.social-phobia: Еще страница для тех, кому неприятно быть на людях или трудно с ними взаимодействовать.

<http://208.14.0.13/empo.html>: Чат с множеством возможностей. Используются различные языки и затрагиваются многие темы; в киберпространстве вы можете встретиться с интересными людьми.

ГЛАВА 8. ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К ГРУППЕ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Определять и описывать различные виды групп.
2. Узнать о том, как группы возникают и изменяются.
3. Указать причины, по которым люди объединяются в группы.
4. Познакомиться с процессами общения в группах различной величины и структуры
5. Различать типы социального влияния (явления конформности и др.).
6. Понять, как люди становятся лидерами.
7. Узнать, как группы «сбиваются с пути», научитесь обнаруживать признаки нарушений в их работе и сможете указать некоторые способы решения внут-ригрупповых проблем.

Рой вырос среди кукурузных полей Айовы. Его отец Гарри был потомственным фермером и рано женился на Саре, матери Роя. Сара и Гарри были безумно счастливы и горды в тот день, когда их мальчик Рой появился на свет. С момента его рождения родители имели в отношении сына большие планы. Сара и Гарри надеялись, что Рой получит образование, станет инженером или юристом и не будет, подобно им, вести тяжелую жизнь фермера.

Сара и Гарри заставляли Роя хорошо учиться в школе. Они думали, что хорошие отметки – это билет для отъезда с кукурузных полей. Хотя Рой поначалу сопротивлялся, как любой ребенок, предпочитающий игры учебе, он постепенно втянулся в занятия и вскоре сравнялся с лучшими учениками своего класса. После школы Рой поступил в один из больших университетов на Востоке. Он даже смог получить хорошую стипендию, избавив тем самым родителей от тяжелого финансового бремени.

День 5 сентября 1990 года его родители никогда не забудут. Рой уехал в колледж и больше не вернулся домой. Что с ним случилось? Учась в колледже, Рой увлекся местной группой, называвшейся Акари, поклонявшейся Солнцу, Луне и звездам, и поверил, что скоро наступит конец света. Потом Рой прошел посвящение и стал полноправным членом группы, хорошо известной в университетском городке. Сара и Гарри больше ничего о нем не слышали.

Как формируются такие группы, как Акари? Почему люди, подобные Рою, становятся их последователями, а кто-то превращается в боготворимого лидера? Все ли группы работают одинаково? Существуют ли группы, функционирование которых нарушено? Эти и другие вопросы станут предметом обсуждения в главе, посвященной проблеме принадлежности к группе.

Виды групп

Группы буквально окружают нас. Даже оглядываясь по сторонам, мы видим группы людей. Объединения возникают по месту работы; по всей Америке в ресторанах часто можно видеть обедающие семьи; университетские аудитории полны энергичных студентов. Футбольные болельщики коллективно приветствуют свои любимые команды, члены женских обществ и мужских братств в домашней тишине тщательно обдумывают кандидатуры новых членов. Группы есть везде.

К группам какого вида относятся объединения людей, указанные нами, и в чем их своеобразие? Существует много различных видов групп со своими особыми признаками. Рассмотрим только некоторые из них.

Первичные группы

Возможно, наибольшее значение в нашей жизни имеют **первичные группы (primary groups)**. Они малы по численности и интимны (от лат. *intimus* – самый глубокий, внутренний; здесь: группы, основанные на доверительных, личных отношениях), и поэтому особенно важны. По этим и другим причинам первичные группы оказывают на нас большое влияние. Конечно, мы тоже существенно влияем на первичные группы. Первичные группы обычно предполагают взаимодействие «лицом к лицу», как например, в семье или комнате студенческого общежития. Семья (как первичная группа) оказывает большое воздействие на своих членов. Родители передают детям свои ценности, мечты и культуру. Дети часто перенимают родительские взгляды на религию и политику, а также их другие симпатии и антипатии.



Первичные группы, такие, как семья, малы по объему, и их члены взаимодействуют непосредственно



Вторичные группы объемнее, и общение в них более формализовано

Иногда по мере сближения соседи по студенческому общежитию начинают больше нравиться друг другу. Счастливые мужья и жены часто влияют друг на друга: у них общие друзья, общие взгляды на политику, музыку и телепрограммы. Секту Акари, в которой все-таки было 22 человека, тоже можно назвать первичной группой, так как ее члены были тесно связаны между собой и зависели друг от друга.

Вторичные группы

Другой тип объединения – **вторичная группа (secondary group)**. Эти группы обычно больше первичных, имеют формальное или договорное основание для совместной деятельности, часто распадаются, когда исчезает причина их возникновения; их члены взаимодействуют «лицом к лицу» менее регулярно. Примером вторичной группы может быть ваша учебная группа. В частности, если вы студент, чтобы оставаться ее членом, вы читаете эту книгу. Студенческая группа имеет формальное основание для совместной деятельности (например, изучение проблемы социальной адаптации и личностного роста), но не предполагает обязательного непосредственного общения. Другой пример вторичной группы – приходская община или объединение типа клуба, например, психологического. Организация вторичных групп, таким образом, ориентирована не на непосредственное, а на аудиторное общение.

Неорганизованные большие группы

В нашем обществе существуют и очень большие группы. Кричащие на стадионе футбольные

болельщики могут исчисляться десятками тысяч. Другие примеры – фанаты на рок-концерте или толпа, собравшаяся поглазеть на непредвиденное событие, например, на пожар в общественном здании. Такие объединения, называемые **неорганизованными большими группами (collectives*)**, как правило, очень велики по численности, в них менее вероятны наличие лидера или ясных правил по сравнению с первичными и вторичными группами. Большие группы часто образуются и распадаются по не всегда понятным причинам. Не имеющие лидера и ясных правил, большие группы часто беспорядочны. Американцам известны связанные с этим трагедии, например, на рок-концертах, когда возбужденная долгим ожиданием толпа начинает распускать слухи о недостаточном количестве посадочных мест. Начинается толчея и давка, и, поддаваясь стадному чувству, фанаты буквально топчут друг друга. Другие примеры дает нам спорт. Если при поражении своей любимой команды толпа начинает буйствовать, на трибунах возникают стычки, и драка распространяется по всему стадиону.

* При переводе мы отказались от использования слова «коллектив», поскольку в отечественной психологии в данное понятие вкладывается прямо противоположный смысл (см.: *Психология. Словарь* / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990: «Коллектив...– группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной деятельности высокого уровня развития...» (с. 166). (*Прим. перев.*).

Ин-группы и аут-группы

Существуют еще два вида групп, существенно влияющих на наши социальные Я. Одна из них – это группа, к которой мы себя относим, или **ин-группа (in-group)**. Ей можно противопоставить **аут-группу (out-group)** – группу, воспринимаемую нами как отличающуюся от нашей собственной. Ин-групповые восприятия могут формироваться по **этническому принципу (ethnicity)**, на основании принадлежности к определенному полу, возрасту, религии, профессии, уровню дохода и др. Люди, жившие неподалеку от колледжа, в котором учился Рой, очевидно, воспринимали членов секты Акари с их странными одеждами и вычурными стрижками, как аут-группу. Для Акари был аут-группой весь остальной мир. Своя собственная группа была для них ин-группой.

Наиболее важно для разграничения нашей собственной группы и аут-группы то, что подобные противопоставления часто основаны на предубеждении против аут-группы. **Предубеждение (prejudice)** – это установка в отношении другого человека или группы, основанная исключительно на факте членства в группе. Предубеждение иногда сопровождается действием, когда группа, в отношении которой имеет место предубеждение, воспринимается пристрастно или считается «хуже», чем собственная. Поведенческая составляющая предубеждения называется **дискриминацией (discrimination)**. Хотя предубеждение и дискриминация обычно проявляются вместе, предубеждение может проявляться без дискриминации, а дискриминация – без предубеждения. Так, владелец ресторана может иметь негативные установки в отношении коренных американцев, но тем не менее продолжает обслуживать их, поскольку ему известны законы о расовой дискриминации.

Предубеждение и дискриминация интересуют психологов, поскольку предубеждение приводит к отрицательной оценке индивидов, принадлежащих к аут-группам (Bodenhausen, 1990), а также представляет опасность для самооценки лиц, против которых оно направлено (Baron & Byrne, 1997). Интересно, что одна из причин, побуждающих людей относиться к другим с предубеждением, – это желание поддержать собственную самооценку при рассмотрении своей ин-группы как стоящей «над» аут-группой (Meindl & Lerner, 1984).

Как образуются группы

Вспомните какую-нибудь относительно новую группу, к которой вы недавно примкнули. Как и почему она возникла? Почему вы в нее вступили? Возможно, это какая-то группа в вашем студенческом городке, и ее можно отнести к разряду вторичных. Предположим, что она была создана по инициативе местных студентов, недовольных недостатком места для стоянки автотранспорта и плохой согласованностью вечерних занятий с их напряженным расписанием.

Первый этап в развитии группы – это ее **формирование (forming)**. Когда Рой восхитился Акари, группа уже была успешно сформирована. В других группах, на этапе формирования ее члены могут знать друг друга хуже, чем впоследствии, по мере развития группы; они просто собираются вместе как группа. Среди студентов, проживающих в районе колледжа, кто-то один мог организовать встречу, на которую в первый раз пришло много не знакомых друг с другом людей. Даже в начальный период

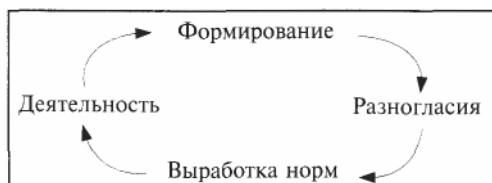
брака, хотя будущие супруги и встречались многие месяцы, молодая жена может впервые узнать, что ее молодой муж выжимает зубную пасту из середины тюбика, хотя она сама предпочитает выжимать пасту, начиная с дальнего конца. Она также может обнаружить, что ее супругу больше нравятся спортивные телепередачи, тогда как она сама предпочитает политические дебаты. Если подобных различий наберется много, станут ощущаться трения и могут возникнуть перебранки в любой группе. Тем не менее, первоначально, большинство членов группы на этапе ее формирования настроены наилучшим образом и всячески стремятся занять в ней более выгодную позицию.

Когда члены группы больше узнают об установках и склонностях друг друга, различия между ними определяют наступление второй стадии, или **стадии разногласий (storming)**. На этой стадии, которая буквально может следовать по пятам за первой, члены группы выражают несогласие друг с другом и часто открыто спорят. Так, в группе студентов из местных жителей некоторые будут выступать за автобусное сообщение, финансируемое из средств университета, а другие – за увеличение места для парковки автомашин.

Стадия разногласий крайне мучительна. Кто-то может решить, что разногласий слишком много, и покинет группу. Некоторые студенты, заинтересовавшиеся Акари, пробыли в ней недолго. Другие могли решить сохранять стороннюю позицию и не вступать в противоборство; третьи оказались столь крикливыми и агрессивными при отстаивании своих взглядов, что вызвали сильное недовольство у остальных. В это время может показаться, что группа никогда не начнет действовать. Однако если ее члены осознают, что все происходящее – это нормальная стадия группового процесса, они смогут оставить трудности позади и перейти к следующему, более продуктивному этапу.

Когда роли более четко распределены и группа, наконец, пришла к согласию относительно того, как она должна действовать, она начинает **вырабатывать нормы**. Это означает, что несмотря на разногласия и прения, группа в конечном итоге приходит к согласию относительно правил, по которым она должна действовать. Как было отмечено, на стадиях разногласий и выработки норм начинают проявляться роли. **Роль** предполагает набор правил, определяющих, как человек, занимающий определенное место в группе, должен себя вести. Как уже было отмечено, каждая группа создает свои **нормы**, или неписаные правила, по которым она работает и в соответствии с которыми может оказывать давление на непокорных членов. Так, супруги могут решить, что муж станет экономнее и будет выжимать зубную пасту с конца тюбика. Жена может согласиться, что они с мужем будут смотреть любимые телевизионные программы по очереди. Соседки по общежитию могут четко договориться, что та из них, которая позже ложится спать, будет уходить смотреть телевизор в холл, а другая утром перед занятиями ее разбудит. Группа Акари имела очень странные нормы относительно рядовых членов. В своей роскошной спальне ее глава Оту мог заниматься любовью с любой женщиной группы за исключением замужних или юных девушек. Мужья и другие мужчины должны были оставаться в общей спальне.

Сформировавшись, преодолев первичные разногласия и выработав нормы, группа становится готовой к действию. **Деятельность** – это последняя стадия группового развития. На этой стадии группа работает наиболее успешно и действительно достигает своих целей, будь то воспитание детей в браке или разработка стратегического плана рабочей команды. Если план развития группы оказывается выполненным, могут возникнуть новые проблемы или в ней появляются новые члены. Тогда группа проходит все рассмотренные стадии развития снова (илл. 8.1).



Илл. 8.1. Цикл формирования группы

Что объединяет группу?

Почему люди поклоняются религиозному лидеру такому, как Оту? Что приводит умных мужчин и женщин в Акари? Что привлекает в группу любого человека? Что связывает вас с одними клубами и командами колледжа и заставляет воздерживаться от участия в других?

Социальные психологи обнаружили множество причин, содействующих объединению людей в группы. Иногда люди объединяются в группы, поскольку это дает им возможности, которых они были лишены по одиночке. Одна из возможностей, предоставляемых индивиду группой, – это переживание **сопричастности (affiliate)**, т.е. возможность побыть с другими людьми, которые часто похожи на нас или которых мы любим. Эту потребность удовлетворяют женские и мужские клубы; их новые члены часто очень похожи на действительных членов. Синагоги и христианские храмы дают больше, чем просто религиозную поддержку; они часто предоставляют людям одной веры возможность общения. В Акари индивиды со сходными религиозными и политическими установками могли быть вместе с себе подобными и «проверить» свои взгляды.

Группы также могут давать информацию, которую иначе мы бы не смогли получить. Хотя большинству американцев доступны средства массовой информации, некоторые не могут смотреть ТВ или читать газеты из-за недостатка времени, незнания английского языка или отсутствия телевизора. Группа, к которой мы принадлежим, может информировать нас обо всем интересном, происходящем в мире. Группа, однако, дает не просто факты. Благодаря ей мы можем понять, в какой степени наши установки разделяются другими ее членами, находимся ли мы в большинстве или меньшинстве. Группы также помогают человеку понять свое место в обществе. Например, нельзя узнать, что вы маленького роста, пока вы не будете иметь возможности сравнить себя со многими людьми. Получив на экзамене хорошую, но не отличную отметку, вы можете думать, что «это ужасно», пока не узнаете, что остальные получили только удовлетворительные и неудовлетворительные отметки. После этого собственный результат перестанет казаться вам столь уж плохим, не правда ли? Итак, группы позволяют нам сравнивать себя с другими и понимать, как мы выглядим на их фоне. Этот процесс называется **социальным сравнением (social comparison)**.

Применительно к теме групп большое значение имеет концепция **социальной поддержки (social support)**, о которой упоминается на протяжении всей книги. Вспомним, что социальная поддержка – это процесс, посредством которого человек или группа оказывает психологическую (иногда материальную, действенную) помощь другому человеку или группе. Главные источники социальной поддержки – друзья и семья. Когда у нас в жизни что-то не ладится, нам трудно принять решение или даже случается что-то замечательное (например, повышение по службе), группы могут оказать нам необходимое содействие. Коллеги могут помочь взвесить преимущества и недостатки различных возможностей, предстающих перед нами в моменты принятия важных решений. Друзья могут проявить свою симпатию и эмоционально поддержать нас в трудное время, при утрате любимого или любимой. Семьи могут вместе с нами порадоваться в случае успеха. Группы, таким образом, обеспечивают социальную поддержку, которая, как постоянно подтверждают исследования, важна для нашего душевного здоровья (Helgeson & Cohen, 1996).

Группа также придает нам силу. Могут существовать потребности, которые мы не в состоянии удовлетворить самостоятельно. Так, группа Акари объединила людей, все время испытывавших неудачи по различным причинам. Объединившись, они осознали свою коллективную силу. Джон, приятель Роя, учившийся на факультете журналистики, особенно сблизился с Акари после того, как его не приняли в аспирантуру.

Другой пример подобного рода – это профсоюзы. Профсоюзы могут решать вопросы, связанные с оплатой и условиями труда лучше, чем каждый отдельный их член. Объединения и коалиции успешнее продвигают в правительстве необходимые законы. Также и студенческие объединения, например, студенческие органы самоуправления, обладают большей силой, чем каждый студент в отдельности. Студсове-ты, за которыми стоит сила сотен и тысяч людей, могут эффективнее взаимодействовать с администрацией в решении проблем университетского городка.

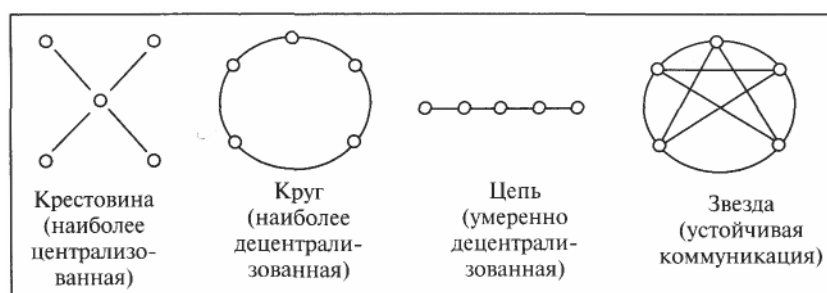
Групповые процессы

Вы уже познакомились с двумя видами групповых процессов – формированием ролей и формированием норм. Существуют другие процессы, специфичные для групп, которые редко обсуждаются применительно к отдельным людям. Это процессы коммуникации (общения, взаимодействия) и социального влияния, а также явления уклонения и полярности групповых решений. Все они важны для принятия решений и функционирования групп.

Общение в группе

Один из наиболее важных процессов в группе – это общение, или коммуникация. Внутригрупповое общение важно для всех прочих процессов, о которых будет сказано ниже. Коммуникация позволяет членам группы согласовывать свои действия, обмениваться сведениями, выражать чувства и идеи. Все это важно для принятия решений и осуществления деятельности.

Сети (networks). Некоторые из наиболее ранних исследований группового общения были посвящены проблеме коммуникативных сетей в группах (K. Davis & Newstrom, 1985). Существуют **централизованные коммуникативные сети (centralized communication networks)**, в которых один или два члена группы контролируют весь поток информации. Одну из таких сетей можно представить в виде крестовины: в центре сети находится человек, или узел, связанный спицами-каналами с другими членами группы (узлами), расположенными по краям. Так, например, осуществляется передача информации на факультете университета: заведующие кафедрами приходят к декану, занимающемуся вопросами финансирования, кадров и принимающему другие решения. Разумеется, Оту был важной фокусирующей точкой, или центром группы, известной как Акари. Модель крестовины и другие схемы внутригрупповых связей представлены в илл. 8.2.



Илл. 8.2. Примеры различных коммуникативных сетей в группах.

Кружки символизируют отдельных членов группы, а черточки – каналы коммуникации между ними.

Централизованные сети можно противопоставить децентрализованным. В децентрализованных коммуникативных сетях люди могут общаться друг с другом более свободно. Примером децентрализованной сети является круг (см. илл. 8.2). По кругу, например, распространяются слухи, передаваемые от одного человека к другому и в конце концов возвращающиеся к своему источнику. Конечно, существуют и другие централизованные и децентрализованные системы. Подумайте о конкретных группах, к которым можно применить схемы коммуникативных сетей, представленные в илл. 8.2.

Централизованный и децентрализованный обмен информацией проявляется в различных видах групповой деятельности.

Величина группы (group size). Еще один признак, влияющий на качество коммуникации и тем самым на качество работы группы, – это ее величина. Объем группы зависит от ситуации. Присяжных в суде должно быть двенадцать; университетская кафедра – не менее двух человек и не более шестидесяти; в американских семьях – примерно четыре-пять членов. Группа с большим количеством членов имеет больше возможностей для выдвижения новых идей. Однако количество идей, порождаемых в группе, не находится в прямой зависимости от ее величины (Moorhead & Griffin, 1995). По мере увеличения группы количество идей возрастает слабо. В больших группах взаимодействие и общение в основном формализованы. Большие группы, как правило, составляют повестку дня и для управления дискуссией следуют заранее определенным правилам. Наконец, некоторые люди могут смущаться в больших группах и чувствовать себя лучше в малых; поэтому членство в группах различного размера неоднозначно (Moorhead & Griffin, 1995).

Электронная коммуникация (electronic communication). В связи с успехами электроники интересно

будет проследить, сохранят ли свою справедливость принципы, сформулированные выше. При использовании электронной почты устраняется невербальный компонент общения. Finbolt и Sproull (1990), анализируя входящие и исходящие электронные сообщения 96 пользователей, обнаружили, что, как правило, они ведут себя как реальные группы. Это было справедливо, несмотря на то, что группу не объединяло физическое пространство и их члены были абсолютно невидимы. McGuire, Kiesler и Siegel (1987) также обнаружили, что группы, объединенные посредством компьютера, менее подвержены групповому мышлению и принятию полярных решений (см. ниже). В другом исследовании (Dubrovsky, Kiesler, Sethna, 1991) было установлено, что электронное взаимодействие уменьшает статусные (связанные с общественным положением людей) различия. Это важно, поскольку при общении «лицом к лицу» большее количество информации получает человек, обладающий наивысшим статусом. С появлением электронной коммуникации каждый член группы имеет большую возможность участия в общем деле. А если так, у самой группы повышаются шансы максимально использовать потенциал каждого своего члена.

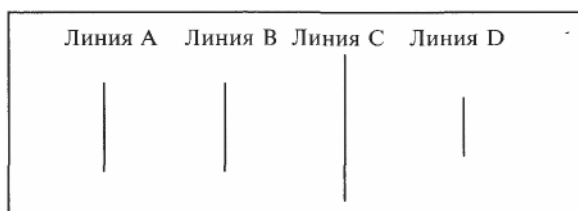
Социальное влияние

Что такое **социальное влияние (social influence)**? Это попытки одного человека изменить поведение или установки одного или более людей. Оту и другие религиозные лидеры оказывают огромное социальное влияние на своих последователей. Другие группы и лидеры оказывают влияние тоже, хотя и не в такой степени, как Акари и Оту. Социальное влияние может проявляться на трех различных уровнях. Внешне мы можем действовать заодно с другими, но не менять наши личные убеждения. Представьте себе, что на перемене вы сидите в буфете и слышите, как трое ваших друзей говорят о своем намерении голосовать за политического кандидата, которого вы ненавидите. Боясь опоздать на занятия, вы не начинаете обсуждать с ними этот вопрос, и просто киваете головой в знак согласия. Другой уровень социального влияния имеет место, когда вы ведете себя, как другие, или находитесь под впечатлением от этих людей, поскольку они вам кажутся привлекательными. Очень часто, когда вы узнаете нового знакомого или знакомую лучше, вы усваиваете его или ее вкусы в еде и музыке. Если знакомство прерывается, вы возвращаетесь к своим прежним кулинарным и музыкальным пристрастиям. Третий уровень – это когда кто-то действительно влияет на вас, и эти изменения оказываются устойчивыми. Именно на этом, наиболее важном уровне Оту осуществлял влияние на своих последователей.

Как и почему люди оказывают влияние на других? В основе влияния лежат три процесса – конформность, уступчивость и подчинение приказу (послушание).

Конформность (conformity) – это изменение собственного поведения вследствие реального или воображаемого воздействия других людей. Когда молодые американцы стали носить бейсболки козырьком назад, они проявили конформность по отношению к давлению со стороны сверстников, продемонстрировали готовность «соответствовать», «быть, как все». Ни одно формальное распоряжение или закон не предписывали надевать бейсболки козырьком назад.

Конформность стала активно изучаться после новаторских работ Соломона Эша (Asch, 1951). В эксперименте Эша испытуемые по одному заходили в комнату, в которой уже находились люди. Это были **помощники (confederates)**, или ассистенты экспериментатора, и они вели себя определенным образом. Испытуемого и помощников экспериментатора просили оценить длину линий наподобие тех, что приведены илл. 8.3. Все они по очереди должны были вслух сказать, какая линия из трех – В, С или D – наиболее соответствует эталонной линии А по длине.



Илл. 8.3. Эксперимент Эша, посвященный проблеме конформности.

Испытуемым и помощникам экспериментатора предъявлялись таблицы с изображениями линий. Нужно было определить, какая из трех линий: В, С или D, наиболее соответствует по

длине линии А, Помощники экспериментатора часто давали неверные ответы. Результаты эксперимента показали, что испытуемые просто следовали мнению подставных лиц.

Сначала помощники экспериментатора давали правильные ответы, а потом переходили на ошибочные. По мнению Эша, испытуемый (или испытуемая) должен был полагаться на себя и не идти на поводу. К своему удивлению, Эш обнаружил, что многие испытуемые отвечали «конформно», т.е. признавали правильными заведомо неверные суждения. Эш обнаружил, что из 123 испытуемых 94 человека, или 76% дали ошибочные ответы хотя бы один раз. В среднем испытуемые давали ошибочный ответ «заодно» с помощниками экспериментатора в четырех пробах из 12. Эш заключил, что в американском обществе конформистская тенденция сильно выражена, даже если задача проста и ничто не принуждает к конформности.



Исследование показало, что американцы часто действуют как конформисты

После первой работы Эша исследователи выявили обстоятельства, содействующие и препятствующие развитию конформности. Оказывается, мы наиболее склонны к конформному поведению, когда объем группы составляет около четырех человек (Tanford & Penrod, 1984) и в ней отсутствуют другие неконформисты (Asch, 1956). Данная закономерность справедлива не для всех групп. Интересно, что группа Акари была большой по величине, но сохраняла значительное влияние на своих членов.

Важно также помнить о различиях в степени конформности, обусловленных принадлежностью людей к той или иной культуре. Несмотря на данные Эша, большинство американцев проявляют независимость и автономность (обособленность), позволяющие избегать конформности. Однако существуют культуры, в которых **взаимозависимость (interdependence)** ценится; в этих культурах конформность является неотъемлемой частью общественного устройства. Это культуры Японии, Зимбабве и Ливана (P.V. Smith & Bond, 1993).

Уступчивость (compliance) – другой пример социального влияния. Уступчивость можно определить, как изменение в поведении в ответ на прямое требование другого лица сделать это. Уступчивость, как и конформность, – это повседневное явление. Когда преподаватель просит вас сесть по местам, чтобы можно было начать лекцию, вы с готовностью выполняете его просьбу. Когда мать зовет обедать, вы обычно приходите к столу. Когда вы просите соседку по общежитию одолжить зонт, она, как правило, соглашается, демонстрируя свою уступчивость. Отметим, что мы можем казаться уступчивыми на людях, но не соглашаться с тем же требованием в частной обстановке, как это имеет место и в случае конформности.

Существуют условия, при которых мы особенно готовы к уступкам. В целом, американскому обществу свойственна **норма взаимности (norm of reciprocity)**. Это неписаное правило предполагает ответное поведение в отношении лица, оказавшего вам услугу. Одолжив у соседки по комнате зонт, вы как бы обещаете одолжить что-то ей в случае необходимости. Если компания по изготовлению

продуктов устраивает презентацию с бесплатной раздачей, вы чувствуете себя обязанными купить продегустированный продукт за деньги.

Другой способ выявления уступчивости – это **провокация (ingratiation)**, или создание впечатления в своей полной зависимости от других, требование особой любви и уступок в отношении своих просьб. *Лесть (flattery)* также является формой провокации, используя которую льстец рассчитывает впоследствии получить какую-то выгоду для себя. Еще одна разновидность провокации – выступление в защиту оратора. Если кто-то публично его поддерживает, этот человек, тем самым приобретает симпатию оратора. *Согласие с мнением (opinion conformity)* также имеет место, когда кто-либо неоднократно соглашается с высказанной точкой зрения. Впоследствии такой человек может попросить об услуге, рассчитывая на хорошее мнение о себе, сформированное поддакиванием.

Иногда уступки можно добиться, используя метод «двух шагов». Существуют его различные варианты; один из них, называемый **решительный отказ (door-in-the face effect)**, мы сейчас рассмотрим. Сначала вы просите о чем-то непомерном (Cialdini, 1988). Когда вам отвечают отказом, вы высказываете свое истинное желание – не такое трудноосуществимое и более разумное. Не желая показаться твердолобым и упрямым, «благодетель» может согласиться на второе, меньшее требование. Представьте себе, что ваш приятель просит одолжить ему новую дорогую машину, чтобы произвести впечатление на свою очередную знакомую. Еще не накатавшись на своей новой машине, вы, скорее всего, откажете ему. После этого приятель для тех же целей попросит у вас 20 долларов, и эту просьбу вы, возможно, выполните.

Существует еще и другой способ провоцирования уступчивости – выражение недовольства. Исследования показывают, что выражение недовольства является умеренно успешным методом получения уступок. Aliske и др. (1992) просили студентов в специальном дневнике отмечать все свои жалобы. Зафиксированные жалобы были распределены по трем категориям. Желание «выплеснуть раздражение» было наиболее типичным; второе место заняли жалобы, имевшие целью получение услуги, сочувствия или информации; третья категория включала жалобы-желания по поводу изменения чужих установок или поведения. В целом жалобы приводили к получению уступок со стороны слушателей, к которым они были адресованы, примерно в 25% случаев. Наиболее эффективными были непрямые жалобы.

Как можно видеть, провокация и метод двух шагов («решительный отказ») являются, скорее, манипулятивными техниками достижения уступок (манипуляция здесь: намеренное влияние человека на других в целях достижения его целей). Также можно убедиться, что уступчивость проявляется не всегда. Авторы учебника вовсе не предлагают использовать манипулирование и жалобы для выполнения ваших желаний. Мы, скорее, надеемся, что вы сможете распознавать эти техники, когда они будут применяться в отношении вас. Тем самым, вы сможете принять верное решение, и осознанно пойти на уступки.

Послушание (obedience) предполагает выполнение прямого распоряжения или команды. Команды обычно исходят от лиц, обладающих правом настаивать на их выполнении в случае возможного отказа. Может быть, вы подумали об армейских офицерах, чьим приказам подчиняются солдаты. Последователи Оту полностью подчинялись ему; однако все ли люди так раболепны? Интересно, что многие американцы подчиняются различным авторитетам. Склонность к подчинению демонстрируют классические исследования покорности.

В 1974 г. Стенли Милгрэм (Milgram) опубликовал свою драматическую работу «Подчинение авторитету» (*Obedience to Authority*). В этой книге он подробно описал серии исследований подчинения авторитетам, потрясшие психологический мир. Представьте, что вы участвуете в эксперименте Милгрэма. Вас вводят в комнату и представляют мистеру Уэлласу, приятному пожилому человеку, который должен в эксперименте быть «учеником». Вы же должны быть «учителем». Мистер Уэллас должен заучить ряд слов. Каждый раз, когда он ошибается, вы должны ударить его электрическим током. Вам обоим говорят, что это болезненно, но безвредно. После каждой ошибки вы должны увеличивать силу удара на одну позицию. Первая позиция соответствует силе удара в 15 вольт и называется «слабый удар»; последняя – 450 вольтам и обозначается как «крайняя степень», или «XXX». При этом вы не знаете, что в действительности вы не наносите никаких ударов, а мистер Уэллас – это *помощник экспериментатора*, получивший инструкции относительно своего поведения.

Когда вы включаете генератор, вы слышите стоны мистера Уэлласа. Иногда он отказывается продолжать работать, ссылаясь на боли в сердце. Наконец, мистер Уэллас замолкает. Каждый раз, когда

вы осведомляетесь у экспериментатора (авторитета) о состоянии мистера Уэллеса, экспериментатор заставляет вас продолжать. Экспериментатор напоминает вам, что несмотря на свою болезненность, удары тока безвредны. Экспериментатор требует, чтобы вы продолжали.

Наиболее драматичным и обескураживающим в этом исследовании было то, что под нажимом экспериментатора 65% американских испытуемых прошли все уровни наказания вплоть до 450 вольт. Конечно, можно было истолковать эти результаты таким образом, что испытуемые были психически ненормальными или агрессивными людьми. Милгрэм обнаружил, что все испытуемые были здоровы и что даже женщины били током «ученика» почти наравне с мужчинами.

Что приводит к такому пугающему и слепому послушанию? Что может его уменьшить? Милгрэм и другие (например, Stone, Ledere, & Christie, 1993) предположили, что существует такой личностный фактор, как преклонение перед авторитетом (authoritarianism). **«Авторитарные личности» (authoritarians)** подчиняются авторитетам, но проявляют агрессию в отношении подчиненных. Они косны, догматичны, консервативны, склонны к карательным мерам и разделяют расовые и националистические предрассудки. Однако существуют обстоятельства, уменьшающие степень подчинения авторитетам. Когда экспериментатор (авторитетное лицо) выглядит менее официально (например, снимает лабораторный халат) и располагается вдалеке от испытуемого, и, если «ученик» находится рядом или касается «учителя», тот наказывает «ученика» менее сильно.

Эффект уклонения

Еще один процесс, происходящий в группе – это **уклонение (social loafing)**. Известно, что при совместной деятельности каждый из членов группы развивает меньшее усилие по сравнению с работой в одиночку (Weldon & Gargano, 1988). Если, например, попросить человека украсить холл в студенческом общежитии или поплодировать спортсмену, он сделает это с большей энергией, чем если бы он работал в группе. Фактически чем больше группа, тем меньше степень участия каждого из ее членов в общем деле.

Степень выраженности данной тенденции уменьшают определенные факторы (Karau & Williams, 1993). Когда люди знают, что их деятельность будет оцениваться, когда задача важна или значима, когда достаточно вероятен неуспех или когда работа каждого члена группы будет рассматриваться в отдельности, уклонение будет минимальным. Также существуют культурные различия в степени выраженности данного явления. По общему мнению, американское общество – это *общество индивидуалистов*. Предполагается, что люди в нем независимы и автономны, поэтому они менее склонны к групповым усилиям. В более **коллективистских обществах (collective societies)**, в которых групповое усилие ценится, эффект уклонения возникает с меньшей долей вероятности. Коллективистские общества более типичны для восточных культур, например, китайской, японской или тайваньской.

Полярность групповых решений

Люди часто работают в группах, принимающих решения, основанные на согласовании мнений. В 1964 г. Kogan и Wallach сравнивали процесс принятия решения индивидом и группой. В их исследовании испытуемым давались серии социальных дилемм (ситуаций необходимости выбора из двух более или менее нежелательных возможностей); при этом требовалось найти способ разрешения противоречий. Варианты решений различались по степени риска. Например, участники должны были решить, можно ли проверять новые медицинские препараты на умирающих пациентах. Авторы обнаружили, что группы принимают более рискованные решения, чем отдельные люди. Они назвали это явление **сменой уровня риска (risky shift)**. По мнению исследователей, в группе люди чувствуют меньшую ответственность в отношении риска принимаемого решения. Чувство меньшей ответственности, переживаемое в группе, известно как **диффузия ответственности (responsibility diffusion)**.

Последующее исследование (Myerse & Arenson, 1972) показало, что некоторые группы принимают более консервативные решения, чем отдельные люди. Другими словами, группы с большей вероятностью меняют уровень риска решения (в ту или иную сторону). Данный эффект **полярности групповых решений (group polarization effect)** графически представлен в илл. 8.4.



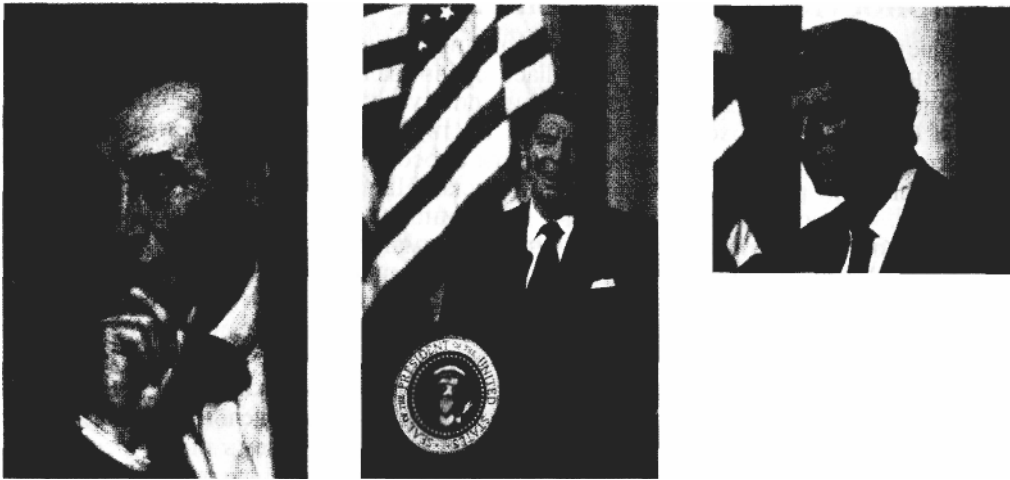
Илл. 8.4. Явление полярности групповых решений.

Часто группы принимают более экстремальные (необычные, крайние) решения (консервативные или рискованные), чем отдельные индивиды.

Одной из причин, определяющих осторожность или рискованность решений группы, являются культурные различия. Так, в африканских культурах осторожность предпочитается риску. В американской культуре риск и бравада ценятся выше осторожности (Cologor, 1977). Вы также очень много времени проводите в различных группах. Знание подобных явлений, возможно, поможет вам обнаружить их в действительности, а также принять наиболее правильное из возможных решений.

Лидеры и ведомые

Почти в каждой группе кто-то становится лидером (главой, заправилкой). Комитеты выбирают своих руководителей; корпорации утверждают президентов, кандидатуры которых выдвигаются советом директоров; в некоторых странах правят диктаторы, захватившие единоличную власть. Исследование показало, что группы, имеющие лидера, работают эффективнее групп без лидера (De-Souza & Klein, 1995). Как выдвигаются лидеры и какие качества обеспечивают успешное лидерство? Ответить на эти вопросы непросто, поскольку каждая ситуация отлична от предыдущей. Ниже мы просто познакомимся с данными, существующими в литературе. Сначала рассмотрим, откуда лидеры появляются.



Исследователи не имеют определенного мнения по вопросу о том, почему одни люди становятся лидерами, а другие – нет. Не все лидеры обладают одними и теми же качествами

Теория великого человека

Обладал ли Оту определенными чертами, которые помогли ему стать лидером? Самой ранней теорией лидерства была **теория великого человека (great man theory)**. Согласно этой теории, великий лидер рождается с определенным набором черт. Если они у него или у нее есть, этот человек может стать лидером. Если их нет, значит, человеку не повезло. Исследователи предположили, что можно было бы выявить общие черты известных политических лидеров. Именно это выявил Simonton (1987). Из различных источников он получил информацию о президентах США, начиная от личностных черт и кончая демографическими и образовательными признаками. Из 100 характеристик только три были связаны с успешностью работы этих людей в качестве президентов. Одним из признаков был размер семьи, другим – рост и третьим – количество опубликованных книг. Президенты, как правило, рождались в небольших семьях и были высокого роста. Не было обнаружено личностных свойств, значимо коррелировавших (статистически связанных) с качеством работы президентов. От теории

великого человека отказались в пользу других представлений о лидерстве.

Фактор случайности

Согласно другой теории, лидерами людей делает ситуация, в которой они оказываются. Иначе говоря, если вы в нужное время окажетесь в нужном месте, вы, возможно, станете лидером. Если вы сидите во главе стола, а остальные – по его краям, возможно вас признают лидером группы. Это действительно может произойти, однако будет зависеть и от самого человека; к тому же председательствующий за столом становится лидером не всегда. Любопытно, что женщины, сидящие во главе стола в смешанных группах, не становятся их лидерами (Porter, Geis, Cooper, & Newman, 1985). Только в чисто женских группах женщина, занимающая указанную позицию, становится лидером.

Теория взаимодополняющего лидерства

В настоящее время наиболее популярна теория лидерства, рассматривающая личностные и ситуативные факторы одновременно. Другими словами, теория предполагает, что лидером может стать особый человек, оказавшийся в особом положении. Это **теория взаимодополняющего лидерства (contingency theory of leadership)** Филлера (Fiedler, 1978). Фидлер выделяет две стороны, или два стиля лидерства, известные как «ориентация на людей» и «ориентация на задачу». Способ их оценки представлен в илл. 8.5. **Лидеры, ориентированные на людей (отношения) (people- or relationship-oriented leaders)**, сосредоточивают внимание на чувствах членов группы и их взаимоотношениях. **Лидеры, ориентированные на задачу (task-oriented leaders)**, прежде всего, озабочены качеством и сроками выполнения работы. Фидлер «измерил» оба эти стиля руководства, попросив лидеров описать наименее ценимого ими сотрудника. Интересно, хотя и не неожиданно, что лидер, ориентированный на людей, видел в коллегах хорошее вне зависимости от их трудовых достижений. Деловой лидер, больше заинтересованный в деятельности, чем в людях, проявил сильные отрицательные чувства в отношении сотрудников, плохо выполнявших свою работу. Илл. 8.5 представляет шкалу типов лидерства Филлера.

Ситуации, в которых каждый из лидеров наиболее успешен, различны. Конечно, задача может быть очевидна, а отношения между членами группы – благоприятны. Такие ситуации Фидлер назвал хорошо контролируемыми (в отличие от ситуаций с низкой или средней степенью контроля). Лидеры, ориентированные на людей, наиболее эффективны в ситуациях со средней степенью контроля. Фидлер настаивает, что стиль лидерства должен соответствовать ситуации (см. илл. 8.6).

Илл. 8.5. Определение стиля лидерства по Шкале Филлера

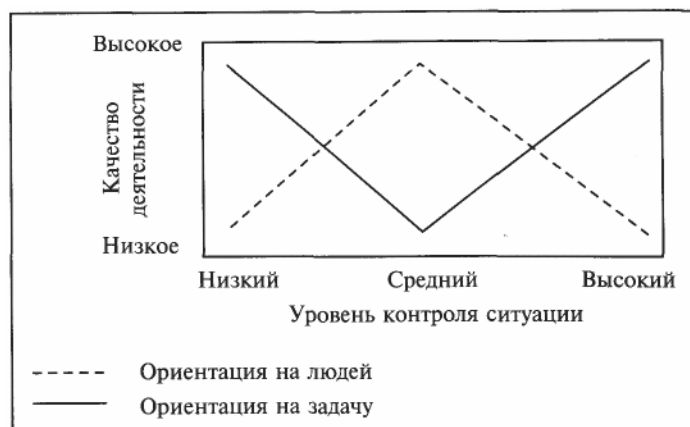
Инструкция: Оцените вашего худшего сотрудника по степени выраженности следующих свойств, отмечая крестиком одну из позиций шкалы. Предпочтительнее первые впечатления.

Приятный	—	—	—	—	—	—	—	Неприятный
Недружелюбный	—	—	—	—	—	—	—	Дружелюбный
Близкий	—	—	—	—	—	—	—	Отстраненный
Отвергающий	—	—	—	—	—	—	—	Принимающий
Мужественный	—	—	—	—	—	—	—	Трусливый
Непривлекательный	—	—	—	—	—	—	—	Привлекательный
Сильный	—	—	—	—	—	—	—	Слабый
Не склонный к сотрудничеству	—	—	—	—	—	—	—	Склонный к сотрудничеству
Расслабленный	—	—	—	—	—	—	—	Напряженный
Грубый	—	—	—	—	—	—	—	Вежливый
Честный	—	—	—	—	—	—	—	Нечестный
Простой	—	—	—	—	—	—	—	Сложный
Деятельный	—	—	—	—	—	—	—	Бездеятельный
Плохой	—	—	—	—	—	—	—	Хороший
Неагрессивный	—	—	—	—	—	—	—	Агрессивный

Оцените вашего лучшего сотрудника по той же шкале. Предпочтительны первые впечатления. Постарайтесь, чтобы ваши прежние оценки не повлияли на нынешние решения (не прибегайте к сравнению до построения оценок).

Приятный	—	—	—	—	—	—	—	Неприятный
Недружелюбный	—	—	—	—	—	—	—	Дружелюбный
Близкий	—	—	—	—	—	—	—	Отстраненный
Отвергающий	—	—	—	—	—	—	—	Принимающий
Мужественный	—	—	—	—	—	—	—	Трусливый
Непривлекательный	—	—	—	—	—	—	—	Привлекательный
Сильный	—	—	—	—	—	—	—	Слабый
Не склонный к сотрудничеству	—	—	—	—	—	—	—	Склонный к сотрудничеству
Расслабленный	—	—	—	—	—	—	—	Напряженный
Грубый	—	—	—	—	—	—	—	Вежливый
Честный	—	—	—	—	—	—	—	Нечестный
Простой	—	—	—	—	—	—	—	Сложный
Деятельный	—	—	—	—	—	—	—	Бездеятельный
Плохой	—	—	—	—	—	—	—	Хороший
Неагрессивный	—	—	—	—	—	—	—	Агрессивный

И с т о ч н и к : Fiedler, F. (1967) *A theory of leadership effectiveness*. New York: McGraw-Hill.



Илл. 8.6. Зависимость успешности групповой деятельности от ориентации лидеров на людей или на задачу

И с т о ч н и к : Адаптировано по Fiedler, F. (1967). *A theory of leadership effectiveness*. New York: McGraw-Hill.

Существуют ли доводы в пользу ситуативной теории? Были обследованы администраторы колледжа с целью определить стиль их лидерства и уровень контроля над ситуацией (Chemers, Hays, Rhoderwalt и Wysocki, 1985). Стилями, конечно, были «ориентация на людей» и «ориентация на задачу». Уровень контроля мог быть «низким», «промежуточным» и «высоким». Как и предполагалось, администраторы, стиль лидерства которых не соответствовал ситуации, сообщали о наивысшем уровне профессионального стресса, пропускали больше рабочих дней и имели проблемы со здоровьем.

Гендерные роли и лидерство

Существуют, по крайней мере, два всесторонне изученных фактора, имеющих отношение к лидерству, – это пол и культура. Сначала рассмотрим тендерные исследования (посвященные признакам половых различий). Ведущие специалисты в этой области Элис Игли (Eagly) и ее коллеги провели мета-анализ (см. ниже) исследований в данной области и обнаружили различия как в манере поведения женщин- и мужчин-лидеров, так и в способе реагирования на их стилевые особенности со стороны подчиненных. **Мета-анализ (meta-analysis)** – это статистическая процедура, позволяющая оценить одну и ту же переменную, или фактор, по многим исследованиям. В исследовании Игли такой переменной был фактор пола.

В одной из работ Игли и Джонсон (1990) обнаружили, что мужчины и женщины склонны руководить по-разному, а именно – женщины демократичнее мужчин. Женщины также в большей степени склонны советоваться с подчиненными, использовать более обширные системы связей и делиться информацией

и полномочиями с коллегами (Helgeson, 1990). Исследователи настаивают, что женщины как деловые лидеры во всех отношениях не уступают мужчинам, поскольку именно по этому критерию организации отбирают и обучают руководителей.

Если женщины успешны не менее мужчин, почему так мало женщин – лидеров? Это общественное явление помогают объяснить, по крайней мере, два обстоятельства. Игли и Клонский (1992) в другом обзоре литературы отметили, что женщин-лидеров оценивают несколько менее позитивно, чем мужчин. По мнению Батлер и Гейса (1990), это особенно справедливо для тех случаев, когда оценка осуществляется мужчинами. По-видимому, то же самое происходит, когда женщина-лидер оценивается в маскулинной манере, например, с точки зрения ориентации на задачу и авторитарности (Eagly et al., 1992). Другая причина, по которой немногие женщины достигают лидерских позиций, – это, возможно, конфликт профессиональных и семейных ценностей, переживаемый ими в силу давления со стороны общества (Crosby, 1991). Хотя большинство женщин работают, привычнее видеть их по телевизору в роли домохозяйек (Levell, 1993). К тому же женские журналы чаще публикуют статьи по кулинарии и товарам для дома, чем по карьере (French, 1992).

Культура и лидерство

Объем публикаций по проблеме культуры и лидерства постоянно растет, во-первых, в силу большого разнообразия рынка рабочей силы в США, а, во-вторых, потому что в различных культурах отмечены различные стили лидерства и ожидания в отношении лидеров (Moorhead & Griffin, 1995). Одной из важнейших сторон лидерского, или управленческого, стиля является степень **удаленности от власти (power distance)**. Предполагается, что право членов группы на власть и авторитет определяется их позицией внутри группы. В культурах с высокой степенью удаленности от власти лидер принимает решения, поскольку он (она) имеет право это делать. Подчиненные принимают свою удаленность от власти и ждут от лидеров авторитарного, в чем-то опекающего, поведения. Подчиненными также признается право лидеров жить по особым законам и наслаждаться благами, недоступными всем прочим. Примерами культур с большой удаленностью от власти являются Мексика и Индия. В культурах со средней удаленностью, например, в США и Италии, подчиненные допускают, что к ним могут обратиться за советом, однако, иногда допускают и авторитарное поведение. Они также предполагают единство закона для всех, хотя и не отрицают некоторых различий между «высшими» и «низшими», т.е. различий статусных. В культурах с малой удаленностью от власти подчиненные ожидают, что их мнение будет учитываться при решении большинства вопросов; предпочитают демократический стиль лидерства, основанный на сотрудничестве, и часто протестуют, если высокопоставленные лица превышают свои полномочия или злоупотребляют статусными привилегиями. Нормы считаются едиными для всех. Примерами подобных культур являются Дания и Израиль (Adler, Dokter, & Redding, 1986).

Когда группы сбиваются с пути

24 мая 1995 г. Сара и Генри получили печальное известие, что их сын Рой умер. Акари осуществили массовое самоубийство на второй день после не наступившего, согласно их ожиданиям, конца света. Акари действовали в причудливой и непродуктивной манере. К сожалению, история знает многие примеры неудачной работы групп. Это, например, трагедия вторжения на Кубу при Джоне Кеннеди, случаи крайней жестокости во Вьетнаме, взрыв космического корабля «Шаттл» (Moorhead, Ference, & Nesk, 1991). Можно привести и другие примеры печальных групповых процессов. К счастью, многие группы работают успешно. Надо отдать должное большинству президентов США и членам их кабинетов за достигнутые ими успехи. Комитеты в студенческих городках также могут быть очень полезными. Благотворительные общества на своих мероприятиях часто собирают огромные средства. Рассмотрим некоторые процессы, ухудшающие принятие решений и деятельность социальных объединений.

Групповое мышление и сектантство

Администрацию Джона Кеннеди многие американцы сравнивали с Круглым столом короля Артура; однако, в первые годы положение Кеннеди было достаточно шатким. Одной из вопиющих ошибок было

вторжение на Кубу. Молодой Кеннеди хорошо осознавал связь Фиделя Кастро с коммунистами Советского Союза. Президент и его советники рассматривали Кастро и Кубу как источник возможной угрозы Америке. Эта сплоченная команда самостоятельно приняла решение провести операцию на Кубе. Служба ЦРУ подготовила небольшую группу кубинских эмигрантов и высадила их на кубинском побережье, чтобы те организовали массовое выступление против Кастро. Силы Кастро быстро справились с десантом, заставив повстанцев отступить или уничтожив их физически. Латиноамериканские соседи выразили возмущение и тревогу по поводу того, что себе позволили Соединенные Штаты в отношении Кубы. К сожалению, эта трагедия еще больше сблизила Кубу с Советским Союзом.

«В чем Кеннеди и его советники поступили неправильно?», – вопрошают историки. Психолог Ирвин Дженис (Irving Janis, 1982) дает ответ на этот вопрос исходя из концепции **группового мышления (groupthink)**. Признаки группового мышления появляются, когда группу в первую очередь начинают волновать сохранение согласия и поддержание сплоченности, а не выдвижение новых идей. Концепция группового мышления была видоизменена (Neck Moorhead, 1995). Согласно их точке зрения, в одной и той же группе признаки группового мышления могут обнаруживаться при принятии одних решений и отсутствовать при принятии других.

Предпосылки группового мышления. Процесс превращения группы в секту начинается, когда она очень сплочена и представляет ценность для своих членов. Другими словами, люди стремятся быть членами группы. Разумеется, кабинет молодого популярного президента Кеннеди был престижным. Группа начала изолироваться; это также справедливо в отношении кабинета Кеннеди, члены которого из соображений безопасности хранили свою тайну как можно дольше. Лидер такой группы авторитарен, что обеспечивает контроль за принятием решений. Для советников не было тайной, что Кеннеди нравится идея вторжения. Кроме того, кабинет был создан недавно, и еще не были выработаны стандартные процедуры обсуждения столь важных вопросов. Акари тоже стремились полностью избегать внешнего влияния. Сам Оту признавал только свое собственное мнение, особенно в планировании массового самоубийства на следующий день после ожидаемого конца света.

Признаки группового мышления. Дженис описал для нас признаки группового мышления. Узнав о них, вы сможете обнаружить появление этой тенденции и не допустите опасных решений. К несчастью, Кеннеди и его советники не осознавали происходящего и не понимали, что действовали, как сектанты.

Одним из признаков группового мышления является кажущаяся неуязвимость группы. Группа сплочена, и ее члены верят в свою непобедимость; они просто «не могут ошибаться». Никто не хочет выступать против группы и разрушать ее сплоченность. На практике несогласные быстро изгоняются или их вынуждают подчиниться групповым чувствам. В Акари члены группы подвергались физическому наказанию: ударам или погружению в яму с нечистотами. Лиц, взявших на себя роль борцов с отступниками, Дженис назвал **хранителями идей (mindguards)**. Когда Сара и Генри познакомились со странным культом, который исповедовал их сын, начальство сообщило им, что Акари имели специальных членов, следивших за осуществлением наказания в отношении провинившихся членов группы. В любой группе сектантского толка члены следят за своим поведением самостоятельно; это свидетельствует о практически полном отсутствии разногласий. Поскольку ересь постепенно исчезает, группа убеждается в своей моральной правоте. Группа также убеждена в своем полном единодушии. Единомыслие и вера в собственную праведность укрепляются с помощью стереотипов, вырабатываемых в отношении аут-групп (оппозиции). Члены группы могут считать оппозиционеров ленивыми, тупыми или неспособными. В случае высадки на Кубу стереотипы были выработаны в отношении кубинцев. Для Акари оппозицией были жители внешнего мира.

Последствия группового мышления. Итак, вы поняли, что группа превращается в секту из-за неправильности процесса принятия решений. Ошибочность хода принятия решения может зависеть от различных причин. Обычно группа обсуждает одну или две идеи, поскольку ее члены оказываются не в состоянии рассмотреть все возможные решения. В отношении избранного решения группа не рассматривает все предполагаемые риски; это также грубая ошибка. Тем самым группа избегает обсуждения избранной линии поведения. Она также не разрабатывает резервных планов на случай нежелательного развития событий. Для Кеннеди и его советников это означало отсутствие плана спасения повстанцев в случае неуспеха операции. Таким образом, групповое мышление – это коварный

и опасный процесс, которого следует избегать.

Предотвращение тенденций группового мышления. К счастью, развитие группового мышления можно предотвратить. Для этого необходимы открытые обсуждения и критика. Возможно, группа найдет себе официального «адвоката дьявола»* или лидер группы станет приветствовать противоположные мнения и открытые прения по каждой альтернативе. Для увеличения числа вариантов можно создать подгруппы, разрабатывающие свои независимые планы решения проблемы. После выработки альтернатив можно повторно вернуться к обсуждению. Работая таким образом, группа имеет возможность пересматривать свою позицию и высказывать сохраняющиеся сомнения. При этом лидер также должен (или должна) воздерживаться от высказывания своего мнения, чтобы не помешать возникновению новых идей. Последняя рекомендация – это приглашение сторонних экспертов. Присутствие третьей стороны предотвратит изоляцию группы, и ее члены смогут принимать решения, основываясь на более полной информации. Итоги обсуждения проблемы сектантства подведены в табл. 8.1.

* «Адвокат дьявола» (лат. *advocatus diaboli*) – в Средние века – духовное лицо, которому поручалось выступать с возражениями во время церемонии канонизации святого в Ватикане (*ирим. перев.*).

Таблица 8.1

Групповое мышление: его признаки и способы преодоления

Признаки	Последствия	Способы преодоления
Кажущаяся неуязвимость Группа «не может ошибаться»	Принятие ошибочных решений Обсуждение только одной или двух идей	Приглашение «адвоката дьявола» Создание подгрупп
Появляются «хранители идеи»	Не обсуждаются риски, связанные с принятием решения	Полное обсуждение каждой альтернативы
Ложное чувство единодушия	Нет запасных планов на случай непредвиденных обстоятельств	Лидер должен (а) воздерживаться от высказывания своего мнения
Стереотипизация отрицательных мнений в отношении аут-групп	Слабая связь со средой	Приглашение внешних экспертов. Организация повторной встречи

И с т о ч н и к : Адаптировано по Janis, Irving. *Victims of Groupthink*. © 1972 by Houghton Mufflin Company.

Конфликт

Мы верим в способность групп справляться с конфликтами. Тем не менее каждый из нас, вероятно, может привести примеры внутри- или межгруппового конфликта. Когда Рой позвонил своим родителям и сказал, что присоединился к Акари, его родители были потрясены. Они грозили прекратить поддерживать его материально и лишить права наследования фермы. Открытые разногласия между Роем и его родителями – это пример внутригруппового конфликта. Проявлением межгруппового конфликта можно назвать насмешки некоторых студентов университета над Акари.

Положительная сторона конфликта. Конфликт не обязательно приносит только вред (Worchel & Lundgren, 1991). Он позволяет нам проверить и оценить себя, других людей и проблемы, с которыми мы столкнулись. Конфликт требует от нас творческих ответов и решений. Конфликт может также привести к положительным общественным изменениям. Вспомним, например, беспорядки в США в 50-х годах в защиту афроамериканцев и других расовых меньшинств. Конфликт может также повысить сплоченность группы. Таким образом, конфликт – это не всегда плохо.

Следствия конфликта. Многие из нас не одобряют конфликты. Одна из причин антипатии – это «ничья», **нулевой результат (non-zero sum)**. Иначе говоря, для индивида или группы победа в конфликте – это одновременно и выигрыш и утрата. То же самое справедливо и для противоположной стороны. Обычно в войне одно государство объявляется победителем, а другое – побежденным. Однако они оба понесли экономические потери и человеческие жертвы.

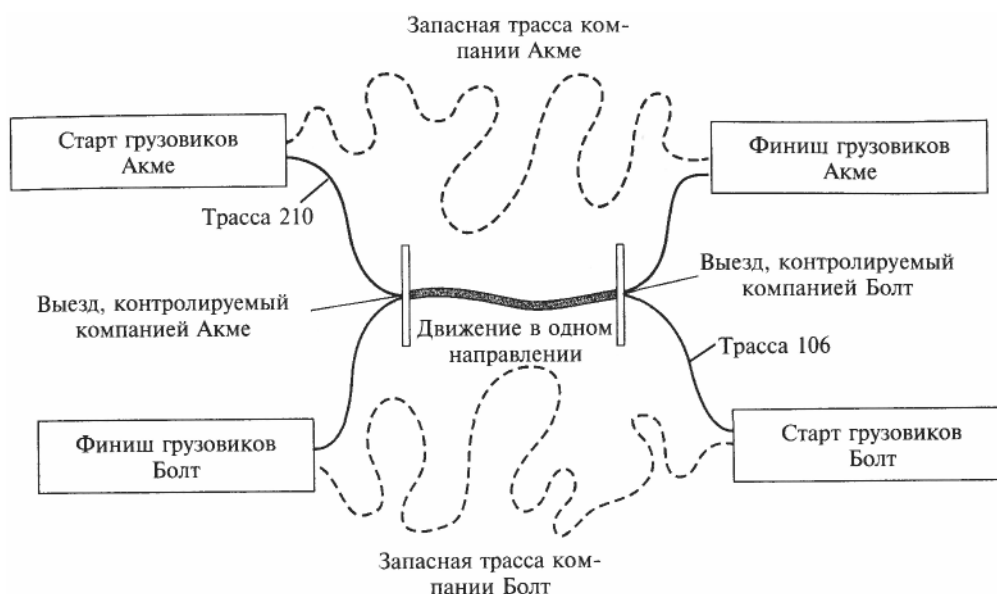
Обычно конфликты возникают из сложного **клубка мотивов (mixed motives)**. Иначе говоря, «запускают» конфликт несколько несовпадающих мотивов. Индивиды и группы обычно не просто

хотят победить в конфликте. Иногда они надеются причинить боль, унижить или наказать другую сторону или заставить ее нести большие потери по сравнению со своими собственными. Конфликты не только неприятны, они сложны и часто затруднительны. Еще одна важная проблема, связанная с конфликтом, – его склонность к разрастанию и выходу их из-под контроля. Другими словами, стоит только начать (Worchel & Lundgren, 1991).

В разрастание конфликта вносят вклад многие обстоятельства (Rubin, Pruitt & Kim, 1994). Одно из них – это угроза. Когда одна группа или партия угрожает другой, противоположная сторона переходит к тому же. Так, в случае международного конфликта, если одна страна угрожает вторжением, противник реагирует контратакой или обещает отомстить. Классическое исследование Мортон Дейча и Роберта Краусса (Deutsch & Krauss, 1960) показало, что люди часто используют провоцирующие слова и угрозы, несмотря на то, что это может повредить им самим. Возможно, угрозы применяются в надежде быстро разрешить конфликт; к тому же они просты в употреблении. Для исследования явлений конфликта Дейч и Краусс использовали игру «Грузовики Акме» (илл. 8.7). В игре, как и в реальной жизни, участники располагали «преградами» (что применительно к конфликту соответствует угрозе), которые можно было использовать по своему усмотрению. Если дорога с односторонним движением оказывалась перекрытой (угроза), партнер (или партнерша) игрока не могли перемещать по ней (кратчайший путь) свой грузовик. В ходе игры нужно было как можно скорее провести грузовик от старта до финиша. Дейч и Краусс обнаружили, что с введением «преград» (угроз) характер игры резко менялся, и сотрудничество в ней заметно сокращалось.

Вспомним, что, когда Рой рассказал родителям о вступлении в Акари, Сара и Генри стали ему угрожать. В ответ он также стал грозить прервать с родителями все отношения. С ростом обоюдных угроз и нарушением обещаний снижается доверие. Не удивительно, что, разрастаясь по спирали, конфликт выходит из-под контроля. Так, Сара и Генри больше ничего не слышали о сыне, пока не пришло известие о его самоубийстве.

Разрастанию конфликта также содействуют стереотипы (привычные системы представлений) и предубеждения в отношении противоположной стороны. Такое специфическое восприятие очень легко делит участников конфликтующих групп на «нас» и «их», или ин-группы и аут-группы. В основе противопоставления, в частности, лежит *базовая ошибка атрибуции (fundamental attribution error)*. Когда вы становитесь жертвой базовой ошибки атрибуции, вы сосредотачиваетесь не на особенностях ситуации, а на личностных чертах противника. Если во время развода один из супругов угрожает другому прекращением заботы о ребенке, тот, скорее, плохо оценивает обидчика, чем задумывается над ситуацией в целом, вызвавшей подобную угрозу (например, неудачный день на работе или усталость). Если отрицательный образ сформировался, его будет поддерживать механизм **самореализующегося пророчества (self-fulfilling prophecy)**. Самореализующееся пророчество – это превращение ожиданий в реальность благодаря собственным действиям человека. Если один из супругов угрожает перестать выплачивать деньги, другой может разозлиться и тоже станет угрожать. Ответные угрозы приведут к новым угрозам и нежелательному поведению со стороны первого супруга. Разрастание конфликта часто выводит его из-под контроля.



Илл. 8.7. Игра «Грузовики Акме», использовавшаяся в исследовании влияния угроз на развитие сотрудничества

Источник: Deutsch, M. & Krauss, R. M. (1960). The effect of threat upon interpersonal bargaining. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 181 – 189.

Вот еще одна причина конфликта: если мы заняли определенную позицию, для ее сохранения мы продолжаем тратить время и энергию. Интересно, что когда процесс утрат начат, люди не склонны его останавливать. Растрачивание в тяжелой ситуации массы времени, энергии и денег называется **эффектом «попадания в ловушку» (entrapment)** (Brockner & Rubin, 1985). Он проявляется, когда ошибочный курс поддерживается только для того, чтобы оправдать первоначальные затраты. Прибегая к эскалации конфликта, проигрывающая сторона пытается победить.

Культура и конфликт. Мы уже упоминали о международном конфликте. Однако много конфликтов может возникнуть и внутри одной культуры. Психологи, социологи и антропологи отмечают, что в разных культурах конфликтуют по-разному. Особенно важно различие между коллективистскими и индивидуалистскими культурами. Напомним, что коллективистские культуры ставят групповые усилия выше индивидуальных; для индивидуалистских культур справедливо обратное. Многие азиатские культуры в большей степени коллективистичны, чем американская или европейские. Было показано, что для коллективистских культур важнее помочь «сохранить лицо» другим, поэтому партнерам по дискуссии оказывается содействие в поддержании самоуважения и образа себя (Ting-Toomey, 1988). В индивидуалистских обществах людей в большей степени заботит сохранение своих представлений о себе, поэтому допустимы унижение противника и поливание его грязью.

Были исследованы также другие стороны конфликта в культурах обоих типов (Ting-Toomey et al., 1991). Исследователи считают, что индивидуальные стратегии поведения в конфликте у представителей восточной и западной культур также должны различаться. В исследовании тысячи представителей различных культур отвечали на вопросы относительно предпочитаемых методов разрешения конфликта. Респонденты (опрашиваемые) из США предпочитали подавлять партнеров; представители азиатских стран оказались сторонниками уступок или избегания конфликта. Познакомившись с этими данными, вы не будете считать, что методы и цели вашего партнера по конфликту полностью соответствуют вашим.

Разрешение конфликта. К счастью, специалисты в области конфликтологии разработали некоторые средства для работы с конфликтом. Когда договоренность достигнута, говорят о разрешении конфликта. Во всех других случаях конфликтом, как минимум, следует управлять. Это еще не означает достижения договоренности; однако развитие конфликта сдерживается, и он оказывается приостановленным. Приостановка конфликта особенно важна для конкурирующих групп. В конфликте они с большей вероятностью соревнуются друг с другом, чем отдельные люди (Insko, Schopler, Hoyle, Dardis & Graetz, 1990).

Поскольку большинству конфликтов свойственно переплетение мотивов, совсем не обязательно, что выигрыш одной стороны – это проигрыш другой. В конфликте группы и индивиды ищут комплексных решений. В **комплексных решениях (integrative solutions)** учитываются потребности обеих сторон, так что в выигрыше могут оказаться все. На первый взгляд может показаться, что комплексное решение предполагает компромисс. При компромиссе каждая сторона в чем-то немного теряет и в чем-то немного выигрывает. Комплексные решения – это шаг вперед по сравнению с компромиссом. Томпсон (Thompson, 1991) экспериментально сравнивала компромиссы и комплексные решения. Студентов-испытуемых просили поиграть в покупателя и продавца автомобиля. Как вы догадываетесь, покупка или продажа машины предполагает финансовые соглашения, обеспечение гарантий, согласование времени доставки и т.д. В эксперименте стороны («покупатель» и «продавец») не смогли договориться почти ни о чем. Очевидно, что для покупателя наиболее важны гарантии, а для продавца – важнее цена. Томпсон обнаружила, что студенты очень прямолинейно стремились к компромиссу или сведению всех параметров к средним значениям (между заданными верхним и нижним уровнями). Ни одна из сторон так и не предложила партнеру комплексного решения, состоявшего в уступках в отношении основной потребности партнера. Так, покупатель мог поступиться гарантийными сроками, если бы продавец пошел ему навстречу в вопросе о цене. Из этого исследования следует вывод: в конфликте необходимо

точно знать, чего хочет противоположная сторона. Если этот вопрос не будет задан, возможно выдвижение ошибочных предположений.



Нейтральное лицо часто позволяет сгладить конфликт. Посредники специально осваивают техники управления конфликтом

Чарльз Осгуд (Osgood, 1962) предложил другую технику разрешения конфликта или снижения его уровня. Она известна как «**постепенные и обоюдные инициативы по уменьшению напряженности**» (**GRIT – Graduated and Reciprocated Initiatives in Tension-reduction**). Согласно этой технике, каждая сторона понемногу в чем-то уступает противнику. В международном конфликте одна из сторон может отказаться от небольшого участка спорной территории. Поскольку теперь нормы взаимности действуют против их противников, те, возможно, согласятся вывести из зоны конфликта часть войск. Часто подобные уступки делаются публично, чтобы усилить давление на обе стороны в отношении соблюдения принципа взаимности. При использовании GRIT всегда существует опасность, что противоположная сторона не предпримет ответных действий и тем самым получит преимущество. В этом случае уступившая сторона будет вынуждена ответить в более наступательной манере.

Существуют и другие возможности управления конфликтом и его разрешения. В заключение мы рассмотрим возможность подключения к урегулированию конфликта третьей стороны. В качестве третьих сторон обычно выступают посредники или арбитры. **Посредники (mediators)** – это нейтральные третьи стороны, подключающиеся к конфликту и помогающие партнерам прийти к соглашению, наладить обмен мнениями, содействовать творческим решениям и использованию других техник. **Арбитры (arbitrators)** похожи на посредников. Они занимают нейтральную позицию, пользуются сходными техниками, помогают конфликтующим сторонам, надеются на разрешение противоречий. Однако если согласие не будет достигнуто, они издадут решение, обязательное для исполнения обеими сторонами (Duffy, Grosch, & Olczak, 1991). В каждом штате США существуют местные органы самоуправления (houses mediation or neighborhood justice), являющиеся альтернативой судам. Типичной проблемой для них являются имущественные споры; однако возможно рассмотрение и уголовных дел, например, изнасилований, когда обидчик и жертва встречаются лицом к лицу. Посредники и арбитры по разрешению конфликтов работают в различных областях. Так, посредники весьма успешно участвуют в разрешении международных, природоохранных, деловых, семейных, соседских и других конфликтов (Duffy et al., 1991). Эмпирическое исследование также показывает, что посредничество – это гуманизирующий процесс. Люди, выполняющие функции посредников, благодаря своей деятельности, начинают функционировать на высшем уровне иерархии потребностей по Маслоу (Maslow) (Duffy & Thompson, 1992).

Как вы можете заключить на основании этой главы, вы действуете не в изоляции. Большинство людей – общественные существа; по этой причине группы воздействуют на нас повседневно. Понимание закономерностей формирования и функционирования групп, осознание причин объединения людей в группы, узнавание вредных групповых процессов при их первом появлении и знание способов исправления нежелательного группового поведения представляют собой ценные навыки.

Обзор главы

Виды групп

Существуют различные виды групп, к которым мы принадлежим. Наиболее важной является наша первичная группа. Небольшая по численности, сплоченная, основанная на личном контакте, – это семья или компания друзей. Вторичные группы больше по численности и связи в них менее тесны. Неорганизованные большие группы могут достигать весьма значительных размеров. Мы также отличаем группы – «свою» (или ин-группу) и «чужие» (или аут-группы). Ин-группы образуют систему отсчета для наших чувств в отношении себя.

Как образуются группы

Группы развиваются так же, как и люди. Группы возникают (стадия формирования); затем они, как правило, быстро переходят к стадии разногласий, на которой становятся заметными противоречия между отдельными членами. Если разногласия удалось преодолеть, группа принимает нормы и роли, необходимые для ее деятельности, и далее переходит к работе, или продуктивной стадии. Иногда группы возвращаются на предыдущие этапы, и тогда процесс их развития осуществляется повторно.

Что объединяет группу

Для объединения людей в группы существуют различные причины. Одна из них – это возможность разделить чувства или побыть с себе подобными. Группы также предоставляют нам социальную поддержку или психологическую помощь. Кроме того, группы – по сравнению с отдельными людьми – часто обладают большей информацией или коллективной силой.

Групповые процессы

Независимо от типа во всех группах происходят сходные процессы. Обычно развиваются централизованные или нецентрализованные системы коммуникации (обмена информацией). Члены группы стараются оказывать давление друг на друга (конформизм, уступчивость, покорность). Некоторые чувствуют, что, находясь в группе, они могут работать с меньшим усердием, так как их личные усилия вряд ли будут замечены. Это явление называется эффектом уклонения. При принятии решений группы часто склоняются к крайним вариантам. Принятие полярных решений – это еще один процесс, отличающий максималистски настроенную группу от отдельного человека, склоняющегося к умеренным решениям.

Психологи не имеют единого мнения относительно причин превращения человека в лидера. Личностные черты, особенности ситуации (например, попадание в нужное место в нужный момент) или же комбинация этих двух факторов – вот что может способствовать выдвижению лидера.

Когда группы сбиваются с пути

Существуют нежелательные групповые процессы. Одним из них является групповое мышление, когда сплоченность или «цепляние друг за друга» предпочитают открытому обсуждению принимаемых решений. Другой негативный групповой процесс – это конфликт. Хотя конфликт – это не всегда «плохо», он часто мешает нормальной работе группы. Существуют различные техники, позволяющие бороться с групповым мышлением и конфликтами. Так, в первом случае полезно пригласить «адвоката дьявола», способного критиковать решения группы. Применительно к конфликту возможность прийти к большему взаимопониманию предоставляют комплексные решения.

Тест для самопроверки

1. Какой вид группы представляет собой семья?

- а. первичная
- б. вторичная

- в. большая неорганизованная
- г. аут-группа

2. Группа, с которой мы себя отождествляем, известна, как

- а. ин-группа
б. аут-группа
- в. нормативная группа
г. вторичная группа
3. Второй стадией развития группы является стадия
а. формирования
б. разногласий
- в. выработки норм
г. деятельности
4. По каким причинам люди обычно объединяются в группы?
а. стремление к переживанию
б. коллективная сила
- в. социальное сравнение сопричастности
г. все вышеперечисленное
5. Символом централизованной групповой коммуникации является
а. круг
б. цепь
- в. крестовина
г. звезда
6. Когда люди обращаются к нам с просьбой, обычно они предполагают, что мы
а. подчинимся
б. поведем себя конформно
- в. уступим
г. проявим коллективистские тенденции
7. Тони понял, что на уроке одноклассников так много, что его участие в совместной работе не так уж необходимо. Это пример
а. эффекта социального уклонения
б. действий авторитарной личности
- в. проявления норм взаимности
г. полярности групповых решений
8. Лидеры, ориентированные на людей, наиболее эффективны:
а. во всех ситуациях
б. в сложных ситуациях
- в. в умеренно благоприятных ситуациях
г. в благоприятных ситуациях
9. Когда группа предпочитает сплоченность открытому обсуждению решений, можно говорить о
а. групповом мышлении
б. конформизме
- в. выработке норм
г. диффузии ответственности
10. Большинство конфликтов характеризуется:
а. переплетением мотивов
б. фундаментальной ошибкой атрибуции
- в. самореализующимся пророчеством
г. всем вышеперечисленным

Упражнения

1. *Подумайте о первичных и вторичных группах, к которым вы принадлежите. Соответствуют ли характеристики групп, к которым вы принадлежите, тому, что написано в этой главе? Если нет, то почему?*
2. *Понаблюдайте за недавно образованным комитетом или какой-нибудь другой группой. Будут ли они проходить через стадии развития группы, описанные в данной главе?*
3. *Расспросите нескольких людей, почему они участвуют в тех или иных группах. Соответствуют ли их ответы причинам объединения, рассмотренным нами?*
4. *Перечислите случаи, в которых вы получили социальную поддержку за последние два месяца. Есть ли в этих случаях нечто общее? В чем состояла эта поддержка?*
5. *Пользовались ли вы в какой-либо группе, членом которой вы состоите, электронной коммуникацией? Напишите несколько абзацев по поводу ее отличий от личного контакта в других группах.*
6. *Посмотрите, как группа приходит к согласию по какому-либо вопросу. Видите ли вы признаки группового мышления? Как группа может его избежать?*
7. *Подумайте, как выдвигался лидер в группах, к которым вы принадлежите. Можете ли вы, опираясь на свой опыт, добавить еще что-то к обсуждению проблемы лидерства по литературным данным?*

Вопросы для самопознания

1. Почему вы являетесь членом каких-то групп? Почему какие-то группы вы покинули?
2. Кто входит в вашу ин-группу? Думаете ли вы, что со временем ваша ин-группа не изменится?

Почему?

3. Когда в группе возникают противоречия, вы их обостряете или стараетесь направить группу к формированию норм и продуктивной работе? По каким мотивам вы это делаете?
4. Насколько вы готовы оказать социальную поддержку и ожидаете получить ее от других?
5. Что вам больше нравится – непосредственное общение или электронная коммуникация (телефон, электронная почта и т.д.). Почему?
6. Вы конформны или неконформны? Связано ли это с вашими нынешними житейскими обстоятельствами? Смогли бы вы измениться, если бы захотели?
7. Вы честно выполняете свою часть общегрупповой работы?
8. Являетесь ли вы лидером какой-нибудь группы? Если вы лидируете в одной, но не в других группах, почему это происходит? Если вы не лидируете нигде, с чем это связано? Вам приятнее быть лидером или ведомым?
9. Подумайте о своей жизни; переживали ли вы когда-нибудь нечто похожее на участие в секте? Что стало с этой группой? Способны ли Вы пересмотреть какое-нибудь неудачное решение?

Для углубленного изучения

- Castellan, N.J.R. (Ed.). (1993). *Individual and group decision making: Current issues*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Книга о принятии решений и влиянии группы на этот процесс.
- Cialdini, R. B. (1993). *Influence: Science and practice* (3rd ed.). New York: Harper Collins. Легко читаемая книга о конформности и других процессах социального влияния, написанная применительно к ситуациям повседневной жизни.
- Janus, I. L. (1982). *Groupthink: Psychological studies of policy decisions and fiascoes*. Boston: Houghton Mifflin. Основное пособие по проблеме группового мышления как процесса, а также способах его преодоления.
- Mindell, A. (1995). *Sitting in the fire: Large group transformation using conflict and diversity*. Portland, OR: Lao Tse Press. Интересная книга о групповом конфликте и работе с ним.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.yakima.net/selcarim/>: Упражнения для молодежных лидеров. Вебстраница посвящена упражнениям, включающим студентов в работу в малых группах с целью приобретения ими навыков общения, способствующих развитию лидерских качеств.

<http://www.can.ibm.com/edu/course/S6332.html>: Информация о двухдневной программе по развитию навыков групповой работы. Помогает группе определить цели и ценности, сохранить согласие в их достижении и использовать при этом все свои ресурсы.

<http://www.altika.com/leadership/>: Ежемесячный сетевой журнал, публикующий новые материалы и открытия по проблеме лидерства.

<http://www.uwyo.edu/edu/AfS/comm/donaghy/measures.html>: Представлены краткие описания исследований и результатов по проблеме лидерства, а также описания лидерского поведения.

<http://www.tc.comell.edu/artsocgateway>: Страница дает разнообразную информацию по общественным наукам. Для желающих ознакомиться со всеми материалами, имеющими отношение к социальной психологии и другим общественным наукам.

ГЛАВА 9. БРАК И БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Изложить некоторые теории о природе любви.
2. Обсудить влияние совместного проживания на брак и развод.
3. Обсудить причины, которые делают брак долгим и счастливым.
4. Определить способы, с помощью которых семейные пары пытаются преодолеть конфликты в браке.
5. Описать те типичные изменения, которые происходят в браке со временем.
6. Описать, что происходит во время развода.
7. Обсудить проблемы, с которыми сталкиваются неполные семьи и супруги, состоящие в повторном браке.

Дэвиду и Диане обоим чуть меньше 25, они живут вместе два года. Познакомились они, когда учились на первом курсе колледжа, во время занятия по биологии. Дэвид и Диана сильно любят друг друга. Они обсуждают, продолжать ли просто жить вместе, или пора вступить в брак. Оба уехали из дома и вначале снимали комнаты вместе со своими школьными друзьями, которые учатся в том же колледже. Однако они вскоре обнаружили, что если будут жить вместе, то сэкономят на этом.

Пройдя через преодоление различий в интересах, Дэвид и Диана чувствуют себя счастливыми, проводя вместе все свободное время. Поскольку их учебные программы пересекаются, они также вместе учатся. Обоим хотелось бы близких, глубоких отношений, в которых они были бы и лучшими друзьями и возлюбленными. Но пытаясь достичь этого, они сталкиваются с трудностями. Диана жалуется, что Дэвид слишком погружен в свою временную работу. Она также ворчит, что в то время, когда они вместе, он хочет только смотреть спортивные телепередачи. Хотя Диане нравится баскетбол, она ненавидит футбол. Дэвид возражает, что он слишком устает, чтобы пойти в кино или еще куда-то после целого дня, занятого учебной и рабочей деятельностью. «Даже когда мы вместе, – замечает Диана, – Дэвид не очень интересуется моими чувствами». Эта черта становится особенно неприятной, когда он в плохом настроении и не объясняет причин этого. С точки зрения Дэвида, Диана просто не понимает, что сейчас очень важная стадия в той карьере, которую он себе запланировал, и что Диана думает не столько о нем, сколько о том, чтобы выйти замуж. Также Дэвид считает, что временами у Дианы бывают очень сильные собственнические настроения. Достаточно вспомнить, как она ревновала по поводу его отношений с одной женщиной на работе, хотя там ничего не было, кроме простой дружбы. Дэвид считает, что разговоры о браке в данный момент «загоняют его чувства в ловушку». Диана думает, что эти слова Дэвида являются отражением недавнего, шумного развода его старшего брата. Вероятно, она переживает по поводу того, насколько Дэвид привержен их отношениям и что ожидает их в будущем.

Любовь, близость и брак

Подобно многим другим парам их возраста, Дэвид и Диана хотят, чтобы их отношения были максимально близкими и глубокими. В то же время они испытывают трудности в достижении таких отношений, частично вследствие того, что они оба выросли в семьях, в которых не доставало теплоты и близости. В результате Дэвид испытывает затруднения, когда люди пытаются установить с ним близкие отношения, а Диана нервничает, когда любимый покидает ее. Все это ведет к тревоге и неопределенности в отношениях. Некоторые пары, живя в любви и взаимопонимании, в конце концов, достигают удовлетворительных отношений несмотря на исходные различия в ценностях и временные трудности. Другие не так удачны. Столкнувшись с разочарованием и потерей иллюзий, многие из них просто разводятся, а другие живут в отягощенном конфликтами, а чаще – в «пустом» браке.

Начнем эту главу с рассмотрения сущности любви и того, какими способами люди достигают близких отношений. Мы также изучим пары, живущие в гражданском браке и процесс движения пары к браку. Обсудим главные стороны приспособленности в браке, включая разделение обязанностей, общение и конфликт, секс и изменения в браке со временем. Закончим обсуждением развода, а также рассмотрим проблемы неполных семей и повторных браков.

Сущность любви

Психологи обнаружили, что **близкие отношения (intimate relationships)** и дружба в значительной степени сходны. И друзья и любовники сначала ищут того, кто похож на них (Whitbeck & Hoyt, 1994). И тем и другим нравятся их партнеры несмотря на случайные разочарования. И друзья и любовники, в общем, принимают друг друга как есть, не пытаясь переделать партнера, иными словами, нам нужны такие друзья и любовники, которые могут поддержать нашу собственную концепцию «Я» (Swann, De LaRonde, & Nixon, 1994). Они знают, что могут положиться друг на друга в трудное время. Они также доверяют друг другу, не боясь предательства. Наконец, и друзья и любовники понимают друг друга и готовы идти на уступки, если поведение другого человека случайно отклоняется от ожиданий или вызывает затруднения.



Романтические отношения являются как более глубокими, так и более переменчивыми, чем дружба

В то же время любовные взаимоотношения значительно отличаются от дружбы. В сущности, кажется, что **любовь (love)** усиливает как положительные, так и отрицательные стороны близких взаимоотношений, делая любовные отношения как более дающими, так и более разочаровывающими. Любовным отношениям свойственны такие характеристики, как очарованность, сексуальная привлекательность и «собственнические» чувства; поэтому любовники стремятся вступить в сексуальные отношения только друг с другом (Simpson & Gangestad, 1992). В любовных отношениях наблюдается интенсивный интерес друг к другу, кроме того, любовники даже в большей степени, чем друзья, готовы отдать партнеру все самое дорогое. С другой стороны, вследствие большого чувства исключительности отношений и сильного эмоционального контакта, любящие люди больше, чем друзья, сталкиваются с равнодушием, конфликтами, страданиями и взаимной критикой. В крайних случаях это может привести к физическому насилию, что очень редко наблюдается между друзьями (Sugarman & Hotaling, 1989). В общем, любовные отношения – более глубокие, но и более переменчивые по сравнению с дружбой.

Дающие сильное удовлетворение, но нестабильные любовные взаимоотношения часто рассматриваются как специальный вид любви, называемый **романтической любовью (romantic love)**, который может быть определен как сильная эмоциональная привязанность к человеку другого пола, а иногда и своего. Вера в существование романтической любви широко распространена, она лежала в основе создания нескольких теорий, касающихся природы любви. Одна такая теория была выдвинута психологом Элэйн Хэтфилд (Hatfield, 1988). Она выделила два типа любви: страстную и товарищескую. **Страстная любовь (passionate love)**, вероятно, в наибольшей степени соответствует нашему понятию романтической любви. Страстная любовь – это интенсивная эмоциональная реакция на возможного партнера, который может даже не отвечать взаимностью. Это то чувство любви с первого взгляда, которое испытывают некоторые люди. Это чувство сначала возникло и у Дэвида с Дианой. Дэвид впервые заметил Диану, когда они сидели в одном ряду аудитории во время лекции по биологии. Он

подумал: «Какая симпатичная девушка». Поэтому, когда он снова увидел ее в кафетерии, то подошел и представился, сказав, что он тоже был на лекции по биологии. Диана пригласила его присесть рядом с ней и ее друзьями. И на следующее занятие они уже пошли как знакомые. Через несколько дней Дэвид понял, что влюбился с первого взгляда в эту мягкую, симпатичную, молодую женщину, которую он пригласил на свидание. Вскоре и Диана влюбилась в Дэвида. Как всегда при страстной любви, они вначале были слепы к слабостям и недостаткам друг друга (Murray & Holmes, 1994).

Хэтфилд утверждает, что три условия должны быть удовлетворены, чтобы у человека возникло ощущение, что он безумно влюблен. Первое, у такого человека должна быть склонность к романтическим представлениям и соответствующим ролевым образцам, создающим готовность к любви. Второе, необходимо вступить в контакт с подходящим для любви человеком, выбор которого определяется культурой. Мы далее рассмотрим, как культура влияет на взгляды на любовь. Наконец, Хэтфилд указывает, что для возникновения такой любви необходима высокая степень активации. Например, страх, сексуальное возбуждение и даже нетрезвое состояние могут изменить наш уровень активации, и мы можем спутать это с переживанием влюбленности.

Другой тип любви, выделенный Хэтфилд, – **товарищеская любовь (companionate love)**, которую она определяет, как привязанность к тому, с кем тесно переплетена жизнь. Это практический вид любви, включающий доверие, заботу, терпимость к недостаткам партнера. В эмоциональном плане товарищеская любовь – более умеренная, более спокойная. Для ее развития требуется больше времени, чем для развития страстной любви. Товарищеская любовь обычно наблюдается при долговременных отношениях и присуща многим счастливым бракам. Возможно, этот вид любви еще не возник в отношениях между Дэвидом и Дианой, поэтому со временем, они становились все более критичными друг к другу.



Илл 9.1. Три компонента любви

Robert J. Trotter, «The Three Faces of Love», *Psychology Today* (September, 1986), p. 47. © 1986 Sussex Publishers, Inc.

Трехкомпонентная теория любви (triangular theory of love) предполагает, что в любви есть три составляющие. Изучив разные виды взаимоотношений, Роберт Стернберг и Сьюзен Грэйджек (Sternberg & Grajek, 1984) с целью понять, что отличает романтические отношения от других видов любви, разработали трехкомпонентную теорию любви, предполагающую, что любовь строится из трех составляющих – интимности, страсти и приверженности (илл. 9.1). **Интимность (intimacy)** – это эмоциональная сторона любви, включающая близость, общение, объединение и поддержку. Интимность постепенно возникает в начале отношений, затем быстро прогрессирует, пока ее уровень, не достигает предела, а после – уменьшается. Видимое отсутствие интимности, вероятно, означает, что отношения умирают. Иногда интимность может присутствовать, но рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, и только нечто исключительное, например, семейный кризис или длительная разлука партнеров, заставляют их осознать, насколько они на самом деле близки.

Страсть (passion) – это мотивационная сторона любви, включающая физиологическую активацию и интенсивное желание соединиться с любимым человеком. В отличие от интимности сексуальное желание расцветает очень быстро. Но через некоторое время вы приспосабливаетесь или привыкаете, поэтому длительное пребывание с партнером уже больше не приносит прежнего возбуждения и удовлетворения. Хуже всего то, что когда вы порываете с партнером, то можете испытывать симптомы разрыва – депрессию, раздражительность, потерю желания.

Приверженность (commitment) – это познавательная сторона любви, включающая, быстрое осознание влюбленности, и долговременное стремление поддержать эту любовь. Приверженность обычно развивается более прямолинейно, чем интимность и страсть. В долговременных отношениях приверженность сначала развивается постепенно, а потом более быстрыми темпами. Далее, по мере развития отношений, приверженность устанавливается на определенном уровне. Если отношения начинают слабеть, уровень приверженности будет уменьшаться. Когда отношения распадаются, приверженность падает до нуля. В отличие от романтической любви у любви родителя к ребенку наблюдается высокий и стабильный уровень приверженности. Кроме трехкомпонентной теории существуют и другие представления о любви (илл. 9.2).

Илл. 9.2. Представления о любви

ЭРОС (EROS) – повышенная самооценка, большая открытость; связан с удовлетворенностью отношениями, важен для мужчин и женщин.

ЛУДУС (LUDUS) – меньшая открытость, большее стремление к поиску ощущений, меньшая удовлетворенность в отношениях; более свойствен мужчинам, чем женщинам.

СТОРГЕ (STORGE) – более свойствен женщинам, включает высокую степень одобрения.

ПРАГМА (PRAGMA) – много общего со СТОРГЕ; отличается меньшей степенью одобрения; свойствен прагматикам (настроенным практично).

МАНИЯ (MANIA) – этот стиль в основном свойствен женщинам; низкая самооценка, большая роль общения, большая переменчивость.

АГАПЕ (AGAPE) – в основном свойствен религиозным людям и/или тем, кто находится в долговременных отношениях; у большинства женщин этого стиля партнеры удовлетворены отношениями; этот стиль связан со стабильными или удовлетворяющими отношениями.

Источники: Hendrick, S. S., and Hendrick, C., (1992). *Romantic love*. Newbury Park, CA: Sage publications. © 1992 by Sage Publications.

Как мы уже говорили, *культура (culture)* влияет на переживание чувства любви. Многие ученые обнаружили, что любовь – это универсальное явление (Hatfield & Rapson, 1993). Однако выбор подходящего партнера для брака определяется культурой. Мы уже обсуждали два главных типа культуры: индивидуалистские и коллективистские общества. В индивидуалистском обществе цели индивида считаются более важными, чем цели коллектива (или общества), а в коллективистском обществе цели общества или коллектива преобладают. Соединенные Штаты, определенно, – цитадель индивидуалистской культуры, в то время как в Индии, Японии и других азиатских странах пропагандируется коллективизм. Предполагается (Dion & Dion, 1993), что романтическая любовь, вероятно, более важна при заключении брака в индивидуалистских, а не в коллективистских обществах. Аналогично психологическая близость более важна для удовлетворенности браком также в индивидуалистских обществах. Наконец, хотя близость в браке важна в индивидуалистском обществе, ее достижение может быть проблематичным вследствие высокого индивидуализма его членов. Последние исследования подтверждают некоторые из этих предположений. Levine, Sato, Hashimoto, & Verma (1995) изучали отношение к любви и браку у студентов 11 различных стран. Они обнаружили, что для студентов западных, или индивидуалистских, культур по сравнению с коллективистскими, или азиатскими, культурами любовь как основа брака имеет большее значение. Любовь также была рассмотрена как более важная причина для создания семьи, чем для развода. Студенты, которые подчеркивали важность любви для брака, жили в более развитых странах, чем те, которые придерживались другого мнения. Это означает, что студенты из США высоко оценивали важность любви, в то время как студенты из Индии, слаборазвитой страны, ставили любовь намного ниже при выборе партнера для брака. Япония, коллективистское общество с высокоразвитой экономикой, оказалось посередине между этими двумя группами стран. Интересно, что в тех странах, где важность любви для брака ценится невысоко, более низкий уровень разводов.

В Соединенных Штатах, как мы уже неоднократно отмечали, существует множество субкультур. В исследовании на испаноязычных и англоязычных американцах (Contreras, Hendrick & Hendrick, 1996) определялось отношение к любви как фактору брачных отношений в этих двух группах. Было обнаружено, что испаноязычные респонденты более прагматично относятся к любви и менее романтично к сексу. Исследователи также выяснили, что в обеих субкультурах есть согласованность (статистическая корреляция) между страстной любовью и удовлетворенностью браком, т.е. чем сильнее

страсть, тем выше удовлетворенность браком. Из всех этих межкультурных исследований мы можем сделать тот же вывод, что и другие авторы. Он заключается в том, что в разных культурах люди верят в романтическую любовь и ценят ее; у представителей всех этих культур есть больше общего, чем различного во взглядах на любовь и психологическую близость (Hatfield & Rapson, 1993).

Любовь и близкие отношения

Диана иногда обвиняет Дэвида в том, что он «точно такой же, как его отец», которого она считает ленивым обитателем дивана, предпочитающим смотреть спорт по телевизору, вместо того, чтобы пойти с женой на вечеринку или помочь ей по дому. То, как люди вступают в близкие отношения или их взгляды на любовь, могут быть отражением того, как они росли. Особенности их привязанности к родителям, и, вероятно, влияют на **стиль их привязанности (attachment style)** к партнеру. Отношения между родителями и детьми часто формируют у ребенка модель отношений с разными людьми (Hazan & Shaver, 1994).

В серии исследований, проведенных Синди Хэзан и Филлипом Шейвером (Hazan & Shaver, 1994), было показано интересное сходство между любовными взаимоотношениями, взглядами на любовь и тем, каким был тип привязанности к родителям у людей в детстве. Исследователи опросили 620 взрослых и 108 студентов колледжей, задавая им вопросы о том, как они обычно вступают в близкие отношения, какими были наиболее яркие проявления их любви, каковы их взгляды на любовь, какие отношения были у них с родителями в детстве. На основе полученных ответов исследователи разделили всех респондентов на три группы.

Люди с **прочной привязанностью (securely attached)** полагают, что легко установить близкие отношения с другими, и они сообщают о счастливых и доверительных любовных отношениях. Их роман длится очень долго и редко заканчивается разводом. У многих из них есть ощущение, что романтическая любовь никогда не ослабевает. Люди в этой группе рассматривают своих родителей как особенно любящих, ответственных и теплых.

Люди, **избегающие (avoidant)** привязанности, чувствуют затруднения, когда с ними пытаются установить слишком близкие отношения. Поскольку они боятся близких отношений, им тяжело доверять другим людям и полагаться на них; кроме того, они склонны к ревности. Их взгляд на любовь циничен, они считают, что любовь с первого взгляда, изображаемая в книгах и кинофильмах, не существует в реальности. Наоборот, редко кому удается по-настоящему влюбиться, а если любовь возникает, едва ли она длится долго. Люди с таким стилем оценивают своих родителей в общем как черствых; видят своих матерей как не очень любящих, а отцов – как незаботливых. Хотя студенты часто оценивают своих родителей более положительно, чем старшие люди, исследователи предполагают, что слишком розовая картина их детства со временем сменится на более реалистичную и, следовательно, более негативную.

Третья группа, получившая название **тревожных/амбивалентных (anxious/ambivalent)**, состоит из людей, которые желали бы достигнуть того уровня близости, который им не дали родители в детстве. Однако такие люди часто слишком нервничают из-за своих любимых, когда те их на время покидают. Соответственно у людей этого типа наблюдается больше эмоциональных крайностей и ревности в их отношениях. Они говорят, что легко влюбиться, но трудно найти «настоящую» любовь. В общем, им свойственны более противоречивые взгляды на своих родителей, чем представителям двух других групп.

Являются ли эти результаты доказательством того, что мы в самом деле привязаны к нашим партнерам, так же как мы были привязаны к нашим родителям? Waters, Merrick, Albersheim & Treboux (1995) провели лонгитюдное исследование (изучение определенных людей на протяжении сравнительно длительного времени) и обнаружили значительные доказательства в пользу неизменности стиля привязанности. Большинство участников их исследования придерживались в молодости того же стиля привязанности, что и в детстве. Эти данные предполагают, что ответ на поставленный выше вопрос, о сходстве наших отношений в браке с отношениями в родительской семье, вероятно, положительный. Другой вопрос состоит в том, что женимся ли мы на людях с тем же, что и у нас, стилем привязанности или с отличающимся? Исследования приводят к выводу, что люди с определенными стилями не привлекают друг друга. Киркпатрик и Дэвис (Kirkpatrick & Davis, 1994) показали, что люди, склонные избегать привязанности, не стремятся друг к другу. С другой стороны, люди с «прочной» привязанностью склонны устанавливать более удовлетворительные и близкие отношения (Shaver &

Hazan, 1993).

Важно указать, что хотя привязанность, сложившаяся в детстве, влияет на отношения во взрослом возрасте, эти явления не обязательно похожи. Например, родители могут изменить свое поведение по отношению к ребенку или ребенок может установить близкие стабильные отношения с другом или с другим членом семьи, как это сделал Дэвид по отношению к старшему брату. Дэвид был намного ближе к брату, чем к отцу. Поэтому брат служил ему примером для установления отношений. Кроме того, некоторые люди могут заняться разрешением проблем, вызванных отношениями в детстве, и научиться устанавливать лучшие отношения во взрослом возрасте, особенно, если они поймут, что без эмоциональной близости невозможно достичь счастья.

Некоторые ученые оспаривают предположение о том, что мужчины в меньшей степени нуждаются в эмоциональной близости, чем женщины. Эмоциональная близость почти в равной степени важна для счастья обоим полам. Однако мужчины и женщины могут различаться в том, как они переживают близость. Для женщин эмоциональная близость ведет к ощущению счастья в роли матери и жены. А для мужчин чувство близости связано не столько с их удовлетворенностью межличностными отношениями, сколько с чувством определенности по отношению к миру. Соответственно эмоциональная близость в семье дает мужчине чувство доверия и уверенности, которые проявляются во внешних достижениях. Эти различия между мужчинами и женщинами могут помочь объяснить трения в браке. Например, женщины демонстрируют свои чувства с большей готовностью, чем мужчины, потому что такое эмоциональное раскрытие создает важное для них чувство близости с партнером. Однако мужчины могут достигать ощущения близости путем простого участия в совместной деятельности с партнером без необходимости обсуждать свои чувства (Goleman, 1987).

Сожительство

Часто пары, которые подобно Дэвиду и Диане, начинают жить вместе, испытывают, хотя бы и недолго, более сильную эмоциональную близость, чем просто встречающиеся пары того же возраста. Хотя люди разных возрастов и с разным предшествующим семейным опытом могут вступать в **сожительство (cohabitation)**, большинство из них – не состоящие в браке люди 20–40 лет. Некоторые постепенно приходят к этому виду отношений, а другие осознанно живут вместе с самого начала отношений, как это сделали Дэвид и Диана. В табл. 9.1 представлены данные по парам, не состоящим в браке, с учетом брачного статуса партнеров.

Таблица 9.1

Пары, не состоящие в браке, с учетом статуса партнеров

(число пар в тысячах; 1991)

Статус мужчины	Всего пар	Статус женщины			
		Не была замужем	Разведена	Овдовела	Замужем, муж отсутствует
Не был женат	1682	1219	337	53	75
Разведен	1075	357	593	73	53
Овдовел	95	19	25	48	4
Женат, жена отсутствует	85	63	67	9	45
Всего	3039	1658	1022	184	175

И с т о ч н и к : U.S. Bureau of Census, *Statistical Abstract of the United States: 1992* (112th ed.) (Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 1992), p. 45.

Взяв национальную выборку, включающую 2536 не состоящих в браке людей в возрасте 35 лет и старше, Носк (1995) сравнил тех, кто никогда не был разведен и не сожительствовал вне брака с теми, кто прошел через это. Он обнаружил, что люди, которые прошли через развод или сожительство, существенно отличаются в своем отношении к браку. Существование этих различий, кажется, отражается на «брачном рынке». Например, 40% мужчин и 43% женщин, живущих вместе, раньше были женаты. Многим из этих людей от 25 до 44 лет, поэтому им уже не по возрасту ходить по дискотекам, с другой стороны, они не хотят снова вступать в официальный брак.

Поскольку совместное проживание часто рассматривается как первый шаг к браку, многие исследователи изучали его влияние на удовлетворенность браком и вероятность развода. Однако

данные противоречивы и непоследовательны. Есть серьезные доказательства, что пары, которые живут вместе до брака, с большей вероятностью разведутся в течение 10 лет, чем пары, которые начали совместную жизнь с брака, как это показано в серии исследований (Marbella, 1989). Например, 38% пар, которые жили вместе до брака, развелись в течение 10 лет, по сравнению с 27% тех, которые начали брак с совместной жизни. Однако этот отрицательный результат может быть слабо связан с самим фактом совместного проживания. У многих людей, живущих вместе, разные ценности, поэтому такие люди могут считать, что, если отношения неудовлетворительны, их следует разорвать. В результате они предпочитают развестись, а не жить в неудовлетворяющем их браке. К тому же, многие из таких людей настроены независимо и считают, что их право на личное счастье должно доминировать над семейными отношениями. В то же время эти данные отражают возросшие экономические возможности женщин, у которых теперь меньше выражена финансовая необходимость для вступления в брак. Сейчас наблюдается также большее принятие секса вне брака и больше внимания уделяется личной удовлетворенности близкими отношениями по сравнению с совместной деятельностью. Поэтому во многих случаях совместная жизнь продолжается недолго. Только около половины проживающих вместе пар, в конце концов, вступают в брак. Илл. 9.3 показывает, что происходит с парами, живущими вместе.



Илл. 9.3. Что происходит с парами, не состоящими в браке

Источник: 1988 National Center for Health Statistics Survey of 8,450 women aged 15-44. Reported in Laird, B. (1991, August 9). How live-in partners fared. *USA Today*.

Вступление в брак

Хотя **брак (marriage)** как социальный институт сейчас сталкивается с такими альтернативами, как сожительство, он не выходит из моды. Большинство людей в Соединенных Штатах все еще считают нужным вступать в брак, хотя они не осуждают тех, кто не делает этого. Большинство американцев думают также, что дети должны быть воспитаны в браке. В результате девять из десяти человек, в конце концов, вступают в брак, как правило, между 20 и 40 годами. Среднее численное значение (медиана) возраста вступления в брак для женщин сейчас 23 года, а для мужчин – 25 (U.S. Bureau of Census, 1995). Пары сейчас склонны дольше готовиться к вступлению в брак, в результате средний возраст первых браков с каждым годом немного увеличивается. Поскольку примерно половина всех регистрируемых браков включает тех, кто женится повторно, а этим людям обычно более 30, медиана возраста для всех браков выросла еще сильнее (U.S. Bureau of Census, 1995).

В большинстве случаев люди склонны вступать в брак с партнером, сходным по возрасту, образованию, этническим и социальным характеристикам, а также религии (U.S. Bureau of Census, 1995). Эта тенденция в основном отражает то, как люди социализируются (включаются в общество), а также возможности знакомства с определенными людьми, встреча и взаимодействие с которыми повышает шансы на вступление в брак с ними. Но поскольку наше общество становится все более разнообразным и изменчивым, люди в поисках партнера выходят за границы обычных стандартов, а такой фактор, как сходные ценности, играет все более важную роль.

Люди вступают в брак, исходя из противоречивых мотивов, многие из которых не ясны даже им самим. Традиция вступать в брак вместе с социальными и юридическими преимуществами жизни в

браке играет большую роль, чем это обычно осознается. Однако если людей спросить, то они склонны отвечать, что вступают в брак в основном из-за того, что влюблены. Сейчас, когда брак не является необходимым по экономическим причинам, для удовлетворения сексуальных потребностей или для того, чтобы воспитывать детей, любовь – главная причина для вступления в брак и пребывания в нем. Даже пары из высшего общества и члены королевских семей, которые традиционно вступали в брак, преследуя социальные цели, теперь предпочитают браки, основанные на любви.

Сейчас большинство американских пар, живущих в браке, верят в **добровольный брак (voluntary marriage)**, т.е. они исходят из предположения, что должны оставаться в браке только до тех пор, пока любят. Если они не любят друг друга, возникает взаимное понимание, что следует развестись. Поскольку многие люди вступают в брак, потому что испытывают романтическую любовь с такими ее признаками, как эмоциональная и физическая близость, не удивительно, что так много браков распадается. Чем дольше пара живет вместе, особенно в удовлетворяющем их браке, тем в большей степени оба партнера начинают ценить товарищескую любовь, в которой, как это отмечалось ранее, делается больший упор на взаимопонимание и приверженность друг другу, а не на физическую привлекательность.



То, как пары разрешают конфликт, составляет главное различие между браками

Тревожащая частота разводов (более 50% для некоторых групп населения) заставила ученых обратить внимание на успешные браки и те условия, которые лежат в их основе. До недавнего времени успешность означала продолжительность, т.е. сколько времени длится брак. Развод при этом рассматривался как результат ошибочного поведения одного или обоих партнеров. Однако изменения в ценностях за последнее время привели к сдвигу критерия успешности от продолжительности отношений в браке к их качеству. Успех в браке оценивается в большей степени исходя из **удовлетворенности браком (marital satisfaction)**, особенно из такой ее стороны, как межличностные отношения, включающие любовь, близость, чувство товарищества. Развод при этом часто рассматривается как цена, которую следует заплатить, чтобы прекратить умершие или разрушительные отношения, вероятно, с целью найти другие, более удовлетворяющие. Такие изменения приводят к нескольким каверзным вопросам. Может ли счастье в браке достигаться такой высокой ценой? Могут ли существовать долговременные отношения, которые не являются скучными и не теряют живости? Иными словами, можно ли жить в браке долго и счастливо? Чтобы оценить ваши взгляды на брак, взгляните на набор мифов о браке (илл. 9.4).

Илл. 9.4. Мифы о браке

Вот некоторые стереотипы, касающиеся представлений о браке. Отметьте, какие из них, по вашему мнению, правильные, а какие – нет. Затем оцените ваши представления, сопоставив их с правильными ответами, представленными в конце главы.

1. Более 90% американцев, в конце концов, вступают в брак.
2. Люди, которые живут вместе до брака, менее склонны разводиться, чем те, кто так не делает.
3. В браке супруги должны быть равными партнерами.
4. Мужья и жены должны быть лучшими друзьями.
5. Несовместимость и различия между партнерами – главные причины неудовлетворенности браком.
6. Наличие ребенка может сделать брак более счастливым.
7. Большинство разводов инициируется женщинами.
8. Внебрачные связи разрушают брак.

9. Развод наносит детям больше ущерба, чем проживание в несчастливом браке.

10. Люди в браке живут дольше, чем холостые.

Для начала взглянем на новые браки, чтобы понять, на что они похожи. М.П. Джонсон, Хастон, Гэйнс и Левинджер (Johnson, Huston, Gaines & Levinger, 1992) попросили молодоженов описать их жизнь (как они отдыхают, беседуют, конфликтуют и т.д.). На основе этих описаний исследователи выделили четыре вида браков. **Симметричные браки (symmetrical marriages)** характеризуются тем, что оба супруга работают и стараются равноправно разделить обязанности по дому. Это очень распространенный вид брака. Второй тип – **брак с традиционным разделением обязанностей (parallel marriage)**, при котором деньги зарабатывает муж. Работа по дому разделена по полу, исходя из общепринятых стандартов, а супруги проводят мало времени вместе. В этом типе брака больше семей имеют детей.

Третий тип брака – **дифференцированный брак (differentiated marriage)**. В нем оба партнера работают, но основной считается работа мужа. Домашние обязанности тоже разделены, исходя из пола супругов, но пара проводит все свободное время вместе. У таких пар также часто есть дети. Четвертый тип брака можно назвать **нетрадиционным (reversed)**, поскольку основным кормильцем является жена. Домашние обязанности не разделены по полу. В половине таких браков есть дети. В этом типе брака существует тенденция к установлению товарищеских отношений между супругами. Несмотря на различия между типами, удовлетворенность браком во всех типах примерно одинакова.

В результате возникает важный вопрос о том, что характеризует продолжительные, счастливые браки. Хотя нет универсального рецепта, как сделать брак долговременным и счастливым, обзор многочисленных исследований брака дает некоторую полезную информацию (Магапо, 1992). Во-первых, главная причина, которая выявляется почти в каждом лонгитюдном исследовании, – это способность к совместному решению проблем. Этот фактор упоминают 2/3 удовлетворенных браком пар и только 1/3 неудовлетворенных. Во-вторых, когда пару просят указать, какие обстоятельства, по их мнению, вносят свой вклад в продолжительность их брака, почти половина удовлетворенных пар говорят, что им весело вместе и что они стремятся к этому. С другой стороны, веселье, юмор, игривость даже не указываются парами, которые удовлетворены браком в среднем или не удовлетворены вовсе. В-третьих, одной из важнейших предпосылок успешного брака является то, как пара взаимодействует до брака, вероятно, потому, что более важно, особенно в браке, как разрешаются проблемы и преодолеваются различия, чем то, возникают ли они вообще. В-четвертых, серьезным фактором, определяющим успех брака, служит «эмоциональный контакт», т.е. передача чувства любви, принятие установок или безусловное одобрение партнера. Другими словами, если партнер принимается таким, какой он есть, он более склонен делать то, что хочет другой партнер и может ожидать того же. Мы бы могли посоветовать Дэвиду и Диане уделять больше внимания тому, как они общаются, и лучше решать совместные проблемы, если они хотят долгих и счастливых отношений.

Эти исследования подчеркивают важность товарищеской любви в продолжительном и счастливом браке. Другими словами, счастливые пары более склонны ценить взаимопонимание и рассматривать брак как долговременные отношения, а не просто физическую удовлетворенность. Пары, которым удалось сохранить сексуальные отношения на длительный срок, обычно, вследствие качества их сексуальной жизни, а не частоты половых актов, могут переживать **совершенную любовь (consummate love)** – сбалансированную комбинацию близости, приверженности и страсти. Но это скорее идеал, а не реальность для большинства пар, живущих в продолжительном браке.

Приспособленность в браке

Будет ли данный брак долгим и счастливым, в значительной степени зависит от того, что случится после того, как пара вступит в брак, а главное – от того, насколько партнеры совместимы друг с другом. Очень важна также психологическая гибкость супругов и готовность к изменениям, особенно в современном, быстро меняющемся обществе. В отличие от пар в прошлом у пар, состоящих в браке сейчас, отсутствуют ясно определенные супружеские роли. Это подтверждают исследования молодоженов, проведенные группой Джонсона. Изменяющаяся природа тендерных ролей создает проблемы для любых пар, если они решают жить вместе. Даже самые обыденные вещи становятся проблемой. Кто будет готовить? Кто будет выносить мусор? Кто будет платить? Однако подобные вопросы – только часть намного более сложной проблемы отношений между мужчинами и женщинами.

Совместная жизнь в браке требует решения множества вопросов, касающихся власти, справедливости и удовлетворения потребностей. В этом разделе мы рассмотрим различные темы, связанные с приспособленностью в браке: разделение супружеских обязанностей, общение и конфликт, секс в браке и изменения в отношениях со временем.

Разделение супружеских обязанностей

В наше время супруги в большей степени, чем в прошлом, разделяют семейные обязанности. В результате соответствующие ролевые ожидания для мужей и жен становятся более гибкими и функциональными. Больше жен теперь, работая вне дома, разделяют с мужьями ответственность за содержание семьи. От мужей теперь ожидают большую эмоциональную поддержку в браке, включая помощь по воспитанию детей. Принятие решений стало более демократичным, особенно в семьях, где работают оба супруга.

У многих пар серьезные трения связаны с работой жены. Более 50% работающих американских женщин – замужем и живут со своими мужьями (U.S. Department of Labor, 1994). Большинству замужних женщин нравится возможность работать и чувство, что при этом они помогают своей семье. Однако домашние обязанности и время, необходимое для их выполнения, не зависят от того, работают супруги или нет. В американских семьях женщины обычно выполняют от 65 до 75% всей домашней работы. Диана, например, жаловалась Дэвиду, что после того, как они начали жить вместе, она делает 150% домашних дел. Дэвид в ответ заявлял, что это справедливо. Он учится и работает, она же только учится.

Если женщины работают, означает ли это, что они должны выполнять меньше работы по дому или мужья должны помогать им в этом? Ряд исследований показывает, что на женщин приходится больше домашних обязанностей, даже когда они работают (Matlin, 1996). Что жены думают об этом? Интересно, что многие жены даже говорят о чувстве вины из-за того, что они не могут тратить больше времени на домашние дела (Biernat & Worthman, 1991). Другой типичный ответ, распространенный среди работающих женщин – усталость. Кроме обиды на Дэвида, это чувство, вероятно, испытала бы Диана, если бы нашла работу.



Сейчас каждая пятая семья – неполная

Хотя браки с равноправным разделением обязанностей могут показаться идеальными, есть одна, возникающая в связи с этим трудность – это вопрос о справедливости. Дело в том, что, каждый из партнеров хочет получить больше, ничего не теряя. Например, муж может захотеть, чтобы жена пошла работать, помогая, тем самым, оплачивать текущие расходы, но при этом он еще ожидает, что она будет продолжать выполнять всю ту работу по дому, которую выполняет, не работая. В свою очередь, работающая жена хочет сохранить свои доходы неизменными, но при этом надеется, что муж будет больше помогать по дому. Парам нужно научиться разрешать такие конфликты до того, как они

разрушат брак.

Общение и конфликт

Текущие изменения в семейных обязанностях повышают роль методов общения и разрешения конфликтов в сохранении брака. Только 1,2% семейных пар говорят, что они всегда соглашаются друг с другом (McGonagle, Kessler, & Schilling, 1992). Хотя многие пары спорят, причины споров различны у разных пар. Например, у некоторых конфликты из-за денег – основная проблема в браке. Многие пары рассматривают сексуальную несовместимость как главную проблему. Фактически семейное благополучие и для женщин и для мужчин тесно связано с сексуальной удовлетворенностью (Henderson-King & Veroff, 1994). Другие пары жалуются на нереалистические ожидания от брака и супруга; на недостаток эмоций и борьбу за власть. Среди проблем можно выделить воспитание детей. Вероятно, после рождения ребенка происходит снижение выраженности страстной любви (Р. Tucker & Агоп, 1993). Другие вопросы, которые вызывают конфликт, – родственники и внебрачные связи (Yarab & Allgeier, 1997). Однако наиболее общая проблема, обычно оказывающаяся в самом начале почти любого списка проблем, – это трудности в общении. Снова и снова мужья и жены жалуются: «Мы просто не можем разговаривать друг с другом».

Почему супруги не могут общаться? Люди в браке разговаривают друг с другом все время. Они говорят что-нибудь вроде: «Что у нас на обед?» или «Я сегодня приду позже, чем обычно». Такое общение не вызывает затруднений. Сбой в общении имеет тенденцию проявляться на более глубоком уровне, где происходит обмен чувствами, ожиданиями, намерениями и потребностями. Именно в этих областях у партнеров возникает беспокойство при попытке вступить в коммуникацию. В большинстве случаев оба страстно стремятся к близости и нежности. Однако они не готовы заплатить за это откровенностью и уязвимостью. В результате каждый склонен сдерживаться, предпочитая оставаться закрытым при общении. Аарон Бек (Beck, 1988) в своей книге «Любови никогда не достаточно» (*Love Is Never Enough*) говорит, что мы предполагаем, будто партнер может понять любые наши намеки и неявные жалобы. Часто супруг не может заметить такие тонкие нюансы, это приводит говорящего к мысли, что партнер незаботлив. Даже когда чувства выражаются, они, вероятнее всего, оказываются «безопасными» отрицательными реакциями, типа раздражения. Людям иногда трудно или не хочется выражать положительные эмоции, такие, как любовь и нежность.

Такие трудности в общении только усиливаются по мере усложнения семейных отношений. Поскольку супруги становятся все более взаимозависимыми, неизбежно возникают вопросы, вызывающие разногласия. В то время как партнеры бьются над разрешением этих разногласий, начинают «сыпаться искры». Раздражение, фрустрация, враждебность, озлобление накапливаются. Чем больше усилий уходит на разрешение противоречий, тем больше становится обиды. Каждый хочет близости, однако, каждый чувствует себя обманутым. Обида блокирует любовь. Таким образом, вместо того чтобы любить друг друга, супруги начинают ненавидеть друг друга или постоянно спорить. Когда одна отрицательная эмоция вызывает другую, более конфликтную и сильную, такую, как обида, психологи называют этот феномен **спиралью конфликта (conflict spiral)**. В илл. 9.5 представлен тест, позволяющий определить, насколько прочны ваши отношения, т.е. насколько хорошо вы общаетесь. И вы и ваш партнер должны заполнить опросник независимо друг от друга.

Илл. 9.5. Общение и отношения

Тест оценивает, сколько любви и уважения вы и ваш партнер передаете друг другу при общении. Если вы в основном согласны с данным утверждением, выберите ответ «да», если в основном не согласны – «нет». Убедитесь, что партнер также выполнил этот тест.

- | | |
|---|--------|
| 1. Мой партнер хочет знать мое мнение. | да нет |
| 2. Мой партнер заботится о моих чувствах. | да нет |
| 3. Я редко чувствую, что меня игнорируют. | да нет |
| 4. Мы часто ласкаем друг друга. | да нет |
| 5. Мы прислушиваемся друг к другу. | да нет |
| 6. Мы уважаем мнение друг друга. | да нет |
| 7. Мы с нежностью относимся друг к другу. | да нет |
| 8. Я чувствую, мой партнер заботится обо мне. | да нет |
| 9. То, что я говорю, принимается во внимание. | да нет |

10. Мое мнение важно в наших решениях.	да нет
11. В наших отношениях много любви.	да нет
12. Мы по-настоящему заинтересованы друг в друге.	да нет
13. Я люблю проводить время с моим партнером.	да нет
14. Мы – очень хорошие друзья.	да нет
15. Даже в трудное время мы сопереживаем друг другу.	да нет
16. Мой партнер внимателен к моей точке зрения.	да нет
17. Мой партнер находит меня физически привлекательным(ой).	да нет
18. Мой партнер относится ко мне с теплотой.	да нет
19. Я чувствую себя включенным(ой) в жизнь моего партнера.	да нет
20. Мой партнер восхищается мной	да нет

Если вы или ваш партнер ответили «нет» более семи раз, вероятно, в ваших отношениях вы или ваш партнер не ощущаете любви и уважения. Вам нужно обсудить эти чувства и обновить отношения.

И с т о ч н и к : Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster.

То, как пары справляются с конфликтом, составляет главное различие между браками. Когда один из партнеров явно доминирует в отношениях, он часто прибегает к «силовым акциям». Этот партнер может рассердиться и потребовать, чтобы другой уступил. Он может даже угрожать разрывом, если не получает согласия. Стабильность достигается тем, что один из партнеров доминирует, а второй – подчиняется. Чем сильнее один из партнеров контролирует отношения, тем больше он склонен к использованию «тяжелой артиллерии» в виде гнева, угроз или давления (Kipnis & Schmidt, 1985).

Другое решение, обычно наблюдаемое у пар, придерживающихся товарищеских отношений, представляет собой отчуждение или избегание. Разделение власти в паре приводит к демократической системе принятия решений. Однако использование этого подхода ведет к затруднениям, когда у партнеров нет согласия по вопросу, в котором каждый из них чувствует себя достаточно уверенным. Конфликт не решается потому, что никто не хочет отступить или один из партнеров не желает обсуждать конфликт (уходит). Столкновение конфликтующих характеров может создавать усиливающееся напряжение или возмущение. Такое состояние становится настолько непереносимым, что партнеры эмоционально выходят из отношений. Конфликт не разрешается но устанавливается «худой мир» ценой «эмоционального развода». К сожалению, это, вероятно, наиболее обычный тип брака, когда партнеры постепенно «дрейфуют» друг от друга; при этом, уменьшается количество конфликтов, но, с другой стороны, отношения опустошаются. Те, кто избегает обсуждений и уходит от конфликтов, ощущают, что их брак пустеет или находится в беде, но при этом ничего не предпринимают. Мужчины с большей вероятностью, чем женщины, избегают конфликтов или обсуждения спорных вопросов (Oggins, Veroff, & Leber, 1993).

Еще один подход к разрешению конфликтов, обычно рекомендуемый консультантами по браку и семье, основан на развитии навыков по решению проблем и ведению переговоров. В основе этого Подхода – предположение, что наличие конфликта не всегда плохо. В самом деле конфликт – это неизбежная часть живых, близких взаимоотношений. Он может помочь партнерам узнать больше друг о друге и может углубить отношения, но большинству пар нужно развить свои способности к ведению переговоров и принятию взаимных уступок. Не удивительно, что те пары, которые в основном полагаются на рациональную тактику и компромисс, в большей степени удовлетворены своими отношениями (Kipnis & Schmidt, 1985). Кроме того, те пары, которые используют сходные стратегии для преодоления кризисов, больше удовлетворены браком, чем пары с различными стратегиями (Ptacek & Dodge, 1995).

Для тех пар, которые не могут изменить свои отношения, может быть полезным семейное консультирование. Обзор литературы по семейному консультированию показывает, что консультирование молодых пар, пар с низким уровнем депрессии, пар с жесткими тендерными ролями (Bray & Jouriles, 1995), пар, в которых доминирует жена, и пар, использующих равноправные отношения (Gray-Little, Vaucom & Hamby, 1996), приводит к росту их удовлетворенности браком.

Секс в браке

Молодожены теперь вступают в брак с большими знаниями и сексуальным опытом, чем в прошлом.

С другой стороны, они оценивают свою сексуальную жизнь исходя из более высоких стандартов. В одном исследовании молодоженов (Arond & Pauker, 1988) было показано, что более 60% из них вступали в сексуальные отношения до брака, а половина жила до брака вместе. Удивительно, но каждая четвертая пара сталкивается с сексуальными проблемами на первом году брака. Примерно каждая пятая жена и каждый десятый муж страдают от отсутствия сексуального желания. К концу первого года брака почти половина опрошенных заявляет, что они не занимаются сексом так часто, как желали бы. Другими словами, они, вероятно, наскучили друг другу. Страстная любовь, кажется, слабеет со временем (P. Tucker & Aron, 1993). Тем не менее пары в браке сегодня вступают в сексуальные отношения чаще, чем в прошлом: пары в возрасте от 20 до 40 лет – два-три раза в неделю. Они также открыты к разным видам секса, используют большее разнообразие позиций при половом акте, который длится дольше тех средних двух минут, о которых сообщалось в 50-е годы.

Чем дольше пары живут вместе, независимо от того состоят ли они в браке, тем реже они вступают в половые отношения. Среди обычных указываемых причин – недостаток времени или физической энергии. Возможно, более важное обстоятельство – это уменьшение сексуального пыла из-за того, что партнеры привыкают друг к другу. Уменьшение физических возможностей, связанное со старением, также играет определенную роль, особенно, в среднем и пожилом возрасте. Пары с детьми также жалуются на невозможность побыть наедине. Фактически чем дольше пара состоит в браке, тем сильнее она переключается с частоты сексуальных отношений на их качество, хотя оба этих явления взаимосвязаны. Однако почти невозможно отделить причину от следствия. Занимаются ли некоторые пары сексом чаще потому, что они более счастливы в своем браке и сексуальной жизни? Или частота сексуальных отношений усиливает супружескую любовь? Трудно сказать. Одно ясно: для большинства пар, хотя не обязательно для всех, хорошая сексуальная жизнь и счастливый брак неразрывны.

Большинство пар рассматривают моногамию (единобрачие) как идеал, независимо от того, привержены они к ней или нет. Но, если спросить, есть ли внебрачные связи, то картина будет совершенно иной. Традиционно двойные стандарты в сексе означают, что общество более благосклонно относится к мужьям, вступающим во внебрачные связи, чем к женам (Masters, Johnson & Kolodny, 1995). Но это отношение меняется. Сегодня около 15% женщин и 25% мужчин вступают во внебрачные связи (Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994). Мужчины говорят, что они вступают во внебрачные отношения, чтобы получить большее сексуальное возбуждение, противостоять скуке, найти секс более высокого качества и повысить частоту половых актов (Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994). С другой стороны, супружеская неверность более распространена среди тех женщин, которые вступали в сексуальные отношения до брака, и тех, кто работает (South & Lloyd, 1995). Работающие женщины вдвое чаще, чем домохозяйки, вступают во внебрачные отношения. Хотя женщины, имеющие внебрачные связи, часто неудовлетворены браком, – это не единственная причина неверности. Некоторые женщины поступают так из любопытства или стремления к личностному росту, а не вследствие неудовлетворенности браком.

Изменения в браке со временем

Представим, что две сходные пары вступили в брак, например, Дэвид женился на Диане, и двое их друзей из того же колледжа поступили также. После нескольких лет семейного счастья брак между Дэвидом и Дианой начал постепенно разрушаться. Одна ссора следовала за другой, и через несколько лет они затеяли развод. Однако их друзья сообщают, что их брак с каждым годом становится все счастливее, и они огорчены, узнав, что их друзья Дэвид и Диана разводятся.

Как могли возникнуть такие различия? Что делает брак устойчивым? Есть ли надежда, что несчастливые браки могут быть сохранены? Счастливые пары склонны формировать атрибуции, усиливающие отношения, несчастливые пары – атрибуции, разрушающие отношения (Bradbury & Fincham, 1990). *Сформировать атрибуцию* (в данном случае) – это значит приписать причину чему-либо поведению. Мы можем приписать ее как самому человеку, например, исходя из его личностных качеств, так и чему-то внешнему, например судьбе или ситуации. Если муж делает что-то негативное, например, забывает день рождения жены, жена может приписать эту забывчивость тому факту, что ее муж – ненадежен и незаботлив, а может быть, и тому, что он так занят на работе, что просто случайно забыл. В счастливых семьях жена сформирует атрибуцию о том, что муж был просто занят. В несчастливых семьях жена сформирует атрибуцию исходя из того, что муж незаботлив.

С другой стороны, если жена делает что-то положительное для мужа, например, удивляет его,

позвонив на работу и пригласив вместе с сослуживцами на вечеринку по поводу его дня рождения, атрибуты могут быть обратными. В счастливой семье муж подумает о доброте жены. В несчастливой семье муж предположит, что жена просто хочет произвести впечатление на сотрудников. Если бы не сотрудники, она бы ничего не затеяла.

Урок здесь состоит в том, что парам нужно следить, какие атрибуты они формируют по отношению друг к другу, особенно в начале отношений. Если они сами обнаружат, что исходят из атрибуций, направленных на разрушение, они должны обсудить, почему формируются такие атрибуты, решить, что они могут сделать, чтобы сформировать нужный тип атрибуции, и принять соответствующие меры. В начале своего брака Дэвид и Диана, к сожалению, сформировали негативный тип атрибуции. Что же случилось с ними в дальнейшем?

Развод и повторный брак

К сожалению, все мы знаем, что многие браки теперь заканчиваются **разводом (divorce)**. За последние 25 лет уровень разводов среди американцев повысился вдвое, и теперь каждый второй брак заканчивается разводом (U. S. Bureau of Census, 1995). Каждый год более одного миллиона пар разводится, большинство из них – в течение десяти лет после заключения брака. Интересно, что самый высокий уровень разводов среди этнических групп отмечается у белых американцев (U. S. Bureau of Census, 1995), хотя их жизнь достаточно легка вследствие высокого достатка и того, что они в наименьшей степени страдают от расовых предрассудков.

В чем причина такого резкого роста уровня разводов в Америке? Было предложено много различных объяснений, начиная с недостаточной подготовленности к браку и кончая ослаблением религиозных ценностей. Но главной причиной является постепенный сдвиг от традиционного понятия, что брак – это навсегда, к той идее, что главная цель брака – счастье и удовлетворение. Этот сдвиг в ценностях сопровождался также изменениями в законах, в результате чего процесс развода значительно облегчился.

Опыт развода

Решение развестись обычно приходит после длительного периода взаимного отчуждения, часто сопровождающегося разездом, во время которого оба партнера страдают от душевной боли, сниженной самооценки и чувства одиночества. Во многих случаях пара может обратиться за помощью к профессионалам в области консультирования по вопросам брака и семьи. Работы психологов и социологов указывают, что жена играет главную роль в разводе и подготовке к нему (Crane et. al, 1995). Как и в период свиданий, женщины с большей вероятностью инициируют разрыв (Helgeson, 1994). Фактически женщины строят более определенные планы развода и с большей вероятностью осуществляют их. Женщины также больше размышляют о разводе и больше говорят со своими друзьями на эту тему в процессе принятия решения (Crane et. al, 1995).

Независимо от того, насколько плох или хорош был брак, процесс развода почти всегда болезнен. Развод дает также разнообразный жизненный опыт, поскольку сразу происходит много новых событий. Партнерам нужно эмоционально уйти друг от друга или сосуществовать в условиях сильного взаимного антагонизма. Развод не только связан с расходом средств, но и эмоционально разрушителен. Вопросы, касающиеся разделения имущества и денег, а также заботы о детях, опустошают обоих партнеров. Неодобрение или непринятие со стороны друзей, членов семьи или коллег по работе, также может быть эмоционально тяжелым. Отделение своего «Я» от бывшего партнера и превращение себя в автономную социальную единицу – еще один источник трудностей. Например, Дэвид и Диана развелись после семи лет брака. Они оба обнаружили, что не так просто снова оказаться в мире свиданий. Все эти изменения могут быть вначале очень пугающими, но некоторые потенциально являются наиболее конструктивной стороной развода в том смысле, что могут привести к существенному личностному росту. Тем не менее, большинству людей нужно два-три года, чтобы полностью восстановиться от тяжести развода. Увеличение числа разводов, а также наличие групп поддержки, в которые могут обратиться разведенные позволяют во многом облегчить те чувства одиночества и эмоциональной боли, которые неизбежно сопровождают развод.

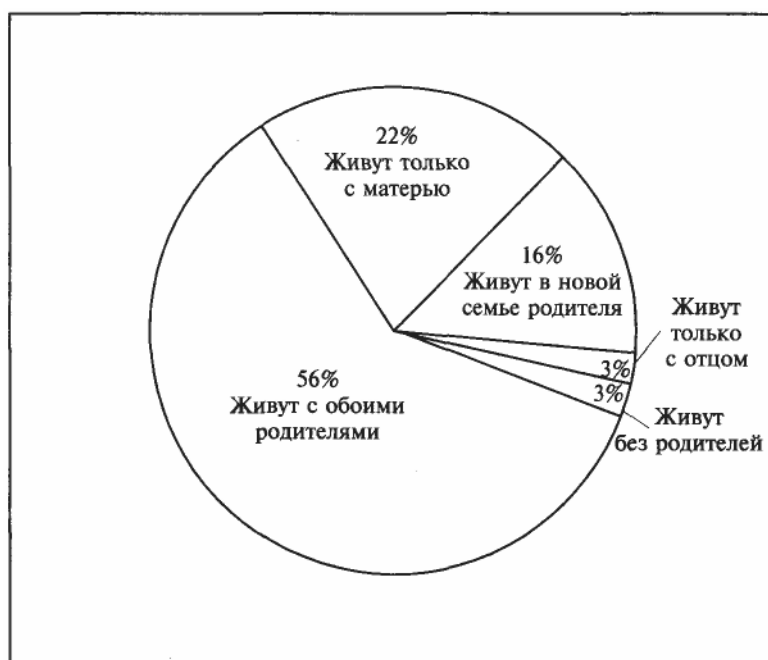
Развод болезнен не только для родителей, но и для детей. Суд склонен следовать принципу «максимального учета интересов ребенка», традиционно это означает, что забота о детях возлагается на

мать. Сегодня суд может признать необходимость совместной заботы (обычно это означает совместное принятие решений по поводу ребенка), а в некоторых случаях забота о ребенке передается отцу. Супруг, которому «не достается» ребенок, как правило, получает определенные права на его посещение.

Неполные семьи

Развод взимает дань не только с разводящейся пары, но и с ее детей. Число детей, пострадавших от развода, растет. В 1970 году таких детей было 12,5 на каждую тысячу, в 90-х годах их стало 16,8 (U. S. Bureau of Census, 1995). Илл. 9.6 представляет диаграмму распределения детей в зависимости от того, с кем они живут.

То, как на детей влияет развод родителей, в значительной степени зависит от таких обстоятельств, как интенсивность родительского конфликта, личность ребенка, его возраст и пол, вырван ли он в ходе развода из обычного круга общения, каковы отношения ребенка с родителями. Некоторые психологи считают, что развод делает детей уязвимыми к депрессии и другим психологическим расстройствам. С другой стороны, исследования показывают, что родительские разногласия до и после развода влияют на приспособленность детей сильнее, чем сам развод (Derdeyn, 1994). Бабушки и дедушки также страдают, когда их взрослые дети разводятся, потому что они не могут теперь видеть своих внуков так часто, как раньше, или вообще лишены этой возможности (Gray & Geron, 1995).



Илл. 9.6. С кем живут дети до 18 лет

Источники. S. Bureau of Census. (1992) *Statistical abstract of the United States, 1992* (112 th ed). Washington, DC: U.S. Government Printed Office, p. 55. Cherlin, A. & McCarthy, J. (1985, February). Remarried couple households. *Journal of Marriage and Family*, 47, 23–30.

После развода девять из десяти детей остаются с матерями, в результате такие неполные семьи составляют пятую часть всех семей. Отсутствие отца и/или его недостаточное влияние является важным фактором, как это показано в исследовании, проведенном на детях и подростках из неполных семей, семей повторного брака и обычных семей (Amato, 1987). По сравнению с детьми из обычных семей дети из неполных семей сообщали о меньшей поддержке отца, более слабых семейных связях, более частых конфликтах с братьями и сестрами и ббльших семейных обязанностях. Отсутствие отца сильнее влияло на мальчиков, чем на девочек, поэтому в семьях без отца у мальчиков обнаруживался более высокий уровень агрессии и другие формы нежелательного поведения.

Развод обычно вызывает у детей двойной стресс. Сразу после развода родителей многие дети переживают чувство незащитности и подавленность (депрессию). У старших детей и подростков наблюдается склонность к проявлению агрессии. После нескольких лет дети приспособляются к

новому течению жизни, но через три-пять лет после развода ребенок подвергается стрессу второй раз, поскольку родитель, с которым ребенок живет в это время, вступает во второй брак. Поскольку около 75% разведенных родителей вступают в повторный брак, у большинства детей после развода появляется отчим или мачеха. Интересно, что более двух миллионов человек вступают в брак три или большее число раз (G. H. Brody, Neubaum & Forehand, 1988). Появление нового человека вначале воспринимается как нежелательное событие, разрушающее отношения матери-одиночки с детьми, особенно с дочерьми. Связанные с новым браком проблемы требуют нового периода приспособления (Hetherington, Stanley-Hagan, & Anderson, 1989).

Особенно много детей и подростков в неполных семьях афроамериканцев. Почти половина чернокожих американцев в возрасте до 18 лет растут без отца. Наиболее обычная причина этого – рост числа внебрачных детей, многие из которых рождаются у девушек-подростков. Большое число внебрачных детей и растущая доля женщин, которые никогда не выходят замуж или остаются одинокими после развода, – все это способствуют увеличению числа неполных семей среди чернокожих американцев.

Однако это только часть более общей проблемы, связанной с комбинацией социальных, экономических и культурных факторов (M. P. Tucker & Taylor, 1989). Главная причина – очень высокий уровень безработицы среди афроамериканцев, делающей многих из них неспособными взять на себя ответственность, связанную с ролью мужа и отца. В силу этих обстоятельств многие чернокожие женщины стремятся к независимости, усиливая тем самым тенденцию к образованию неполных семей. В то же время, многие афроамериканские женщины заняты на низкооплачиваемых работах и им не хватает денег на питание и содержание детей, поэтому они нуждаются в государственной помощи. Однако в тех афроамериканских семьях, которые достигли среднего уровня достатка, наблюдается большая удовлетворенность семейной жизнью, чем работой. Такие семьи намного чаще бывают полными, а дети и подростки в них по своим возможностям и ценностям мало отличаются от белых детей. В то же время все большее количество чернокожих детей и подростков растут в семьях неполных, ограниченных в своих экономических возможностях. Это создает условия для нежелательного поведения, например ухода из школы, преступности, алкоголизма и наркомании, подростковой беременности. Особенно велик подобный риск для юношей.

Повторный брак

Несмотря на болезненный опыт развода, большинство разведенных людей вступает в повторный брак: четверть – в течение года после развода, половина – в течение трех лет после развода, а 75% – в течение 9 лет. Средний возраст вступления в повторный брак для мужчин – 36 лет, а для женщин – 33 года (U.S. Bureau of Census, 1992). Во многих случаях один разведенный человек вступает в брак с другим таким же, вероятно, потому, что их объединяет сходный опыт. Также участие в различных недавно появившихся группах, таких, как «родитель без супруга», повышает вероятность встретить похожего по жизненному опыту человека и вступить в брак с ним.

Заинтересованные люди часто спрашивают: «Насколько успешен повторный брак?». Откровенно говоря, трудно ответить на этот вопрос, поскольку данные противоречивы. Со статистической точки зрения повторные браки даже с большей вероятностью заканчиваются разводом, чем первые, но мы должны сразу добавить, что есть небольшое число «повторников», которые несколько раз вступают в брак и разводятся, тем самым повышая общий уровень разводов. Многие вторые браки чрезвычайно успешны как по уровню семейного счастья, так и по продолжительности. Если удалить «повторников» из статистических данных, перспективы для вторых браков могут быть даже лучше, чем раньше считалось. Как минимум, шесть из десяти повторных браков длятся всю жизнь; это соотношение больше, чем для первых браков. Кроме того, повторный брак людей старше 35 лет увеличивает шансы на то, что он будет успешным (U.S. Bureau of Census, 1995). Партнеры во втором браке часто извлекают пользу из ошибок предыдущего брака. Они хорошо осознают важность умения брать и давать в близких взаимоотношениях. Возраст и зрелость также помогают. В своей массе люди, живущие в повторном браке, обычно осознают ценность привязанности и часто больше стараются, чтобы брак был успешным.

Увеличивается число повторных браков, в которых есть дети. Около половины таких детей родились в предыдущих браках, поэтому у них появляется мачеха, а чаще – отчим, поскольку после развода дети в большинстве случаев остаются с матерью. Вторая половина – это те, кто рождается в повторном браке. Большинство пар, живущих в повторном браке, имеют детей, рожденных в предыдущем браке

только от одного из супругов. Доля семей, в которых есть дети обоих супругов, намного меньше. И совсем мала доля тех, кто заводит детей в новом браке, в дополнение к детям от предыдущих браков обоих родителей (Cherlin & McCarthy, 1985). Такие семьи называются **смешанными семьями (blended families)**.

Повторные браки при наличии детей предъявляют особые требования как к взрослым, так и к детям. Вдобавок к необходимости научиться жить с новым человеком, один или оба партнера также должны приспособиться к уже существующей семье. Когда дети маленькие, у мачехи или отчима есть больше возможностей добиться с ними контакта и доверия, но когда речь идет о подростках, все становится более трудным. Если отчим слишком быстро начинает пользоваться родительской властью, особенно в вопросах дисциплины, дети могут сопротивляться. Оба супруга должны сделать скидку на исходную детскую подозрительность и упрямство. Проблема еще частично в том, что роль неродного родителя ясно не определена. К этой проблеме часто добавляется то, что ребенок продолжает взаимодействовать с биологическим родителем. Однако когда оба супруга устанавливают эффективные отношения, обсуждают происходящее и кооперируются по поводу проблем воспитания, семьи повторного брака могут функционировать не хуже обычных, а иногда даже лучше. Кроме того, поскольку нетрадиционные семьи начинают составлять все большую долю от общего числа семей, обоим поколениям, вероятно, теперь легче входить в соответствующие роли.

Семейное посредничество

Перед тем как развестись, Дэвид и Диана попытались (после того, как на некоторое время разъехались) снова жить вместе. В попытке преодолеть свои проблемы они обратились в центр по семейному посредничеству. *Посредничество (mediation)* – это вмешательство в конфликт третьей, нейтральной стороны, которая помогает конфликтующим повлиять на свои проблемы или разрешить их. Посредники участвуют не только в разрешении семейных конфликтов. Например, они часто привлекаются к конфликтам между соседями, в школах, организациях и т.д. Но здесь мы сосредоточимся на браке и семье. Посредник, работающий с семьей, сначала выслушивает претензии обеих сторон, а затем пытается найти конкретное решение возникших проблем. Например, Диана жаловалась, что Дэвид ничего не делает по дому, а Дэвид защищался, говоря, что он слишком устает после работы. Посредник предложил, чтобы Диана готовила ужин, а Дэвид после ужина мыл посуду. В тот вечер, когда они слишком устанут, чтобы делать так, они должны пойти ужинать в ресторан, причем каждый заплатит за себя. К сожалению, у Дэвида с Дианой это не сработало, но для многих других пар семейное посредничество оказывается чрезвычайно полезным. Соглашения выполняются на 80–90% и в такой же степени пары удовлетворены процессом и соответствием своей активности этим соглашениям (Duffy, 1991). Сейчас центры по посредничеству семье существуют в каждом американском штате, а в больших городах есть свои центры.

Обзор главы

Любовь, близость и брак

Мы начали эту главу с обсуждения любовных взаимоотношений, приносящих большое удовлетворение, но часто нестабильных. Хотя большинство людей упрямо сохраняют веру в романтическую любовь, они рассматривают ее только как первую стадию любви, из которой могут вырасти более зрелые чувства. Люди, живущие в западных (индивидуалистских) обществах, встречаются с романтическими образами в искусстве, и поэтому, когда вступают в контакт с кем-то, кого можно полюбить, и переживают при этом сильное эмоциональное возбуждение, то называют это любовью. Тем самым они говорят о наличии страстной, или романтической, любви. Второй тип любви – товарищеская любовь, связанная с возникновением удовольствия от общества и дружбы с любимым человеком, – может развиваться позже. Еще один взгляд на любовь предложен Стернбергом, который считает, что идеальная любовь возможна при наличии и сильной выраженности трех компонентов: интимности, страсти и приверженности.

Люди, которые живут вместе до брака, могут испытывать больший уровень интимности, чем просто встречающиеся пары, но они с большей вероятностью разводятся в течение 10 лет после брака, вероятно, вследствие тех отношений и ценностей, которые они привносят в брак. Более 90%

американцев, в конце концов, вступают в брак, большинство – в возрасте от 20 до 40 лет. Люди, состоящие в браке, особенно те из них, кто живет в индивидуалистских обществах, придерживаются принципа добровольного брака, они считают, что должны жить в браке только, если любят друг друга. Если любовь проходит, возникает взаимное признание необходимости развода. Один из ключевых факторов длительного и счастливого брака – это приверженность пары браку как долговременным отношениям и стремление находить общий язык и преодолевать конфликты.

Приспособленность в браке

Главное изменение в браке – это постепенное исчезновение закрепленных ролей для мужа и жены, результатом которого является большее, чем в прошлом, разделение семейных обязанностей между супругами. Трудности межличностного общения продолжают быть главной проблемой для многих пар. В самом деле навыки эффективного общения необходимы для разрешения неизбежных разногласий и конфликтов, существующих в любых близких взаимоотношениях. Приносящая удовлетворение сексуальная жизнь – также важная часть брака; есть сильная связь между удовлетворенностью сексуальной жизнью и удовлетворенностью самим браком. Хотя у среднего брака есть тенденция терять со временем свою эмоциональность, те партнеры, которые остаются открытыми друг другу и продолжают расти в своих отношениях, говорят, что со временем их брак становится все более счастливым.

Развод и повторный брак

За последние 25 лет уровень разводов повысился более чем вдвое. Теперь каждый второй брак кончается разводом. Развод сопровождается болезненным опытом и изменениями в таких сторонах жизни, как экономические, родительские, социальные отношения. То, насколько дети страдают от развода, зависит от множества обстоятельств, таких, как пол и возраст ребенка, его отношения с родителями. Почти половина детей в возрасте до 18 лет сейчас растут в неполных семьях или в семьях повторного брака. Большинство разведенных, в конце концов, снова вступают в брак и многие из них счастливы в этом браке. Повторные браки, включающие детей от предыдущих браков, налагают особые требования как на взрослых, так и на детей. Однако когда оба супруга устанавливают хорошие отношения, обсуждают происходящее и взаимодействуют в проблемах воспитания, семьи повторного брака могут функционировать не хуже, чем обычные семьи, а иногда даже лучше. Для семей, переживающих конфликт, семейное посредничество и семейное консультирование могут предложить эффективное решение.

Интерпретация результатов

Тест «Мифы о браке»

1. Верно. Хотя число людей, вступающих в брак, постепенно падает, более 90% американцев, в конце концов, вступают в брак в основном в возрасте от 20 до 40 лет.
2. Неверно. Как показано в тексте, пары, которые живут вместе до брака, более склонны к разводу, чем другие пары, в основном из-за тех отношений и ценностей, которые они привносят в брак.
3. Неверно. Изменяющиеся условия могут влиять на партнерские отношения между супругами. Скажем, преобладающая роль мужчины может наблюдаться на ранней стадии брака, когда муж является основным источником доходов, но позже роли могут перемениться, например, если жена работает и выполняет большинство обязанностей по дому, потому что муж тяжело болен.
4. Верно. Дружба и любовь имеют много общего. Сексуальность добавляет особое измерение браку и любовным взаимоотношениям, которое отсутствует у дружбы.
5. Неверно. Именно неспособность общаться по поводу различий, а не сами эти различия, является главной причиной неудовлетворенности браком.
6. Верно. Исследования показывают, что люди, состоящие в браке, – более здоровы и счастливы, чем одинокие (Steinhauer, 1995)
7. Верно. В противоположность тому, что было в прошлом, сейчас большинство разводов инициируются женщинами. Возможная причина состоит в большей женской озабоченности

- качеством отношений в браке, поскольку больше разводящихся женщин, чем мужчин, сообщают о своей неудовлетворенности брачными отношениями.
8. Неверно. Это обстоятельство может вызывать различные эффекты. Внебрачные связи могут оживить некоторые браки, не оказав воздействия на другие и оказаться разрушительными для третьих. Многое зависит от того, как супруги относятся к внебрачным связям.
 9. Неверно. Хотя результаты исследований противоречивы, накапливаются свидетельства, что больший ущерб детям наносит конфликтная атмосфера в семье, особенно если конфликт длительный, а не развод сам по себе.
 10. Верно. В среднем у людей, состоящих в браке, а не только, живущих в счастливом браке, продолжительность жизни больше, чем у одиноких. Одной причиной может быть необходимость заботиться о ком-то еще, другой – эмоциональная поддержка, получаемая от партнера.

Тест для самопроверки

1. По сравнению с дружбой в романтических отношениях сильнее выражено следующее качество

а. стабильность	в. переменчивость
б. доверие	г. принятие
2. В парах, находящихся в продолжительных отношениях, отличающихся интимностью и приверженностью, но слабо выраженной страстью, наблюдается

а. романтическая любовь	в. совершенная любовь
б. товарищеская любовь	г. опустошение
3. По сравнению с другими парами, состоящими в браке, пары, которые сожительствовали до брака

а. более счастливы	в. испытывают больше проблем
б. более склонны к разводу	г. более устойчивы
4. Пары, живущие в счастливом и продолжительном браке, приписывают свой продолжительный успех

убежденности, что брак основан, на	в. том, что считают друг друга личностями
а. сексуальной удовлетворенности	г. близких исходных социальных условиях
б. близости возрастов	
5. Большинство замужних женщин очень озабочены:

а. раздельным проведением отпусков	в. выполнением домашних обязанностей
б. приготовлением пищи	г. работой вне дома
6. Наиболее обычная проблема для пар в браке

а. разделение домашних обязанностей	в. отношения с родственниками
б. трудности в общении	г. доходы и расходы
7. Чем дольше длится брак, тем в большей степени становится

а. эмоционально опустошенным	в. счастливым
б. нестабильным	г. живым
8. Во главе каждой пятой семьи стоят:

а. мать-одиночка	в. мачеха или отчим
б. отец-одиночка	г. оба кровных родителя
9. Большинство разведенных людей склонны:

а. никогда не вступать в брак снова	в. вступить в брак с кем-то, кто не был в браке
б. вступить в брак с разведенным человеком	г. вступить в брак через год после развода
10. Как называется процесс, в котором конфликтная семья пытается вместе с нейтральной стороной придти к соглашению о том, как себя вести, чтобы снизить уровень конфликта в будущем?

а. семейное посредничество	в. объединение
б. соительство	г. семейная терапия

Упражнения

1. *Качества, желаемые в партнере.* Составьте список качеств, которые вы бы хотели видеть в партнере по браку. В вашем списке может быть десяток таких качеств. Отберите из них три наиболее важных. Напишите абзац, объясняя, почему вы считаете эти три качества самыми главными. Сделайте то же самое с качествами, которые вам бы не хотелось видеть в партнере. Снова составьте список из десяти качеств и выберите три наиболее важных. Почему вы считаете эти качества нежелательными?
2. *Качества, которыми вы обладаете.* Составьте список ваших сильных и слабых сторон, которые вы, вероятно, привнесете в брачные отношения. Какие три наиболее желаемых качества вы должны внести в отношения? Каковы некоторые из ваших наименее желательных качеств, которые могут повлиять на брак? Если у вас есть жених или невеста или вы уже вступили в брак, вы можете попросить вашего партнера добавить что-то к этому списку. Попробуйте внести в список больше желательных, чем нежелательных качеств.
3. *Сожительство.* Если вы с кем-то живете или у вас был такой опыт, уделите страницу тому, что вы извлекли из этого. В какой степени опыт вашего сожительства близок к тому, что переживают живущие вместе пары, описанные в этой главе. Включало ли сожительство серьезные планы на брак? В чем ценность сожительства? В чем риск? Рекомендовали бы вы такой стиль жизни другим?
4. *Отношения в браке.* Если у вас есть невеста или жених, вы живете с кем-то или вступили в брак, опишите ваши отношения с партнером. Если вы любовники, являетесь ли вы также и друзьями? Отвечаете ли вы друг другу любовью? Или один из вас более включен в отношения, чем другой? В какой степени вы оба настроены на дружеские отношения?
5. *Приспособленность к браку.* Если вы живете с кем-то или состоите в браке, чему вам в наибольшей степени пришлось научиться, чтобы жить вместе? Было ли это обучением тому, как общаться и разрешать конфликты? Или это касалось специфических проблем, таких как деньги и секс? Выберите одну или две области, в которых вам было наиболее трудно приспособиться к браку или совместной жизни, и напишите об этом страницу текста.
6. *Опыт развода.* Если вы прошли через развод или разъезд, напишите о вашем опыте страницу текста. Повлиял ли развод на ваше желание вступить в брак снова? Если ваши родители развелись, вы можете написать об этом, указав, как на вас воздействовал развод родителей. Повлияло ли это на перспективы вашего вступления в брак? На перспективы вашего развода?

Вопросы для самопознания

1. Можете ли вы одновременно быть влюблены в нескольких людей?
2. Можете ли вы сказать, что ваш партнер любит вас?
3. С одинаковой ли силой вы и ваш партнер эмоционально включены в ваши отношения?
4. Верите ли вы, что совместная жизнь до брака гарантирует счастливый брак?
5. Если вы живете с кем-то или состоите в браке, до какой степени вы делите домашние обязанности?
6. Соблюдаете ли вы и ваш партнер правила «честной борьбы» до такой степени, что если вы не согласны друг с другом, то это не разрушает ваши отношения?
7. Насколько, по-вашему, сексуальное удовлетворение и семейное счастье идут рука об руку?
8. Если вы или ваш партнер прошли через развод, что было самым тяжелым для вас?
9. Если вы одиноки или самостоятельно воспитываете ребенка (детей), какие характеристики кажутся вам наиболее желательными в партнере?
10. Если вы счастливы в повторном браке, что делает этот брак более удачным, чем предыдущий?

Для углубленного изучения

- Brown P. (1995). *The death of intimacy: Barriers to meaningful interpersonal relations*. New York: Haworth Press. Книга, предназначенная для улучшения близких отношений.
- Everett, C.A. & Everett, S.V. (1994). *Healthy divorce*. San Francisco: Jossey-Bass. Книга о том, как уменьшить негативные последствия развода.
- Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. New York: Simon & Schuster. Практическое руководство по помощи парам в понимании того, почему их брак удачен или неудачен.
- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. L. (1994). *Fighting for your marriage: Positive steps for*

- preventing divorce and preserving a lasting love*. San Francisco: Jossey-Bass. Руководство для тех, чей брак еще не в беде, но кто думает, что нуждается в помощи для сохранения качества брака.
- Steinberg, R. (with Whitney, C.). (1991). *Love the way you want it: Using your head in matters of heart*. New York: Bantam Books. Книга о том, как неосознаваемые ожидания подрывают брак и о том, как построить счастливые, продолжительные отношения.

Веб-сайты и Интернет

<http://einet.net/galaxy/Commumty/Family.html>. Сайт для всей семьи. Среди тем – забота о детях, подростки, брак.

<http://www.autonomy.com/luv.htm>: Сайт для влюбленных. Хотя в основном здесь содержится информация для влюбленных, есть также материал для тех, кто состоит в браке и хочет внести огонь в свою любовь.

Usenetisoc.couples: Место встречи для пар, которые хотят разделить с людьми взлеты и падения в своих отношениях.

Usenet.alt.romance.unhappy: Сайт для людей, кто пережил несчастную любовь и нуждается в социальной поддержке.

<http://hughson.com/>: Сайт, входящий в 5% наиболее посещаемых сайтов. Он адресован тем, кто обдумывает развод или разводится.

ГЛАВА 10. СЕКСУАЛЬНОСТЬ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Обсуждать различные взгляды на взаимоотношения полов.
2. Обосновать значимость общения для сексуальных отношений, приносящих обоюдное удовлетворение.
3. Описать цикл ответного сексуального поведения для мужчин и женщин.
4. Различать разнообразные сексуальные отклонения.
5. Указать наиболее эффективные способы контрацепции.
6. Перечислить способы, уменьшающие риск заражения СПИДом.
7. Обсуждать психологические аспекты сексуального насилия в отношении детей и изнасилования женщин в Америке.

Вечером, после выполнения контрольного задания, Кэрол и Ким стояли в коридоре, обсуждая некоторые проблемы. Обе чувствовали напряжение и полагали, что им нужно расслабиться. Девушки решили сходить в бар неподалеку от университетского городка. Там было много народа, и они заняли столик, где уже сидели двое незнакомых юношей. Начав беседу, студенты вскоре нашли общие темы для разговора. Кэрол обнаружила, что Стив так же, как и она, специализируется по психологии, и стала делиться с ним своими профессиональными планами. А Ким быстро выяснила, что она и друг Стива, Боб, увлекаются одной и той же музыкальной группой. Сначала все четверо просто отдыхали и получали удовольствие. Однако ближе к концу вечера молодые люди

стали больше пить и рассказывать непристойные истории. Девушки почувствовали себя неловко. Более того, Кэрл и Ким поняли, что их дружелюбное поведение воспринималось молодыми людьми как сексуальное обольщение. Почувствовав, «что неловкая ситуация становится угрожающей», девушки извинились и ушли.

Мужчина и женщина

Изменение взглядов на сексуальность

Действительно ли мужчины и женщины не понимают друг друга, как герои и героини истории, открывающей главу? Десятилетиями этот вопрос не давал покоя поэтам и философам, певцам и психологам. Пример с Ким, Кэрл, Стивом и Бобом демонстрирует, как нашему пониманию противоположного пола продолжают мешать **гендерные стереотипы (gender stereotypes)** – широкие обобщения относительно особенностей и поведения мужчин и женщин. Стереотипы преувеличивают реальные различия между мужчинами и женщинами, укрепляя взаимонепонимание и фрустрацию (неприятное переживание трудности на пути к цели) между представителями разных полов. В настоящей главе будут рассмотрены некоторые гендерные стереотипы и их значение для сексуального поведения мужчин и женщин. Затем будет описан более здоровый взгляд на сексуальность, появившийся в нашем обществе вместе с существенными изменениями в ролевом поведении полов.

Существует устоявшееся, но ошибочное мнение, что у мужчин половое влечение сильнее и удовольствие от сексуальных отношений больше, чем у женщин. Хотя этот стереотип начал меняться вследствие того, что в наши дни молодое поколение социализируется (входит в жизнь общества) по-другому, нежели раньше, многие люди в разной степени его придерживаются. Считается, что даже «нормальные» женщины получают от секса меньше удовольствия, нежели мужчины. Они занимаются сексом больше для того, чтобы сделать приятное любимым мужчинам. Напротив, мужчины рассматриваются как врожденные «сексуальные животные», ищущие сексуального разнообразия и склонные к заигрыванию с другими женщинами даже после женитьбы. Установившись однажды, подобные мнения продолжают функционировать как самореализующиеся пророчества в жизни и мужчин и женщин.

Далеко не очевидно, что сексуальное желание женщин менее интенсивно и что они менее чувственны, чем мужчины. Главное различие состоит в том, что женщины, особенно раньше, воспитывались более сдержанными в проявлении своей сексуальности. Но все больше и больше женщин, утверждая свою сексуальность и получая удовольствие от взаимоотношений с мужчинами, получают такое же удовольствие от секса, как и мужчины. В некоторых случаях женская сексуальность превышает мужскую, хотя среди женщин больше различий, чем среди мужчин в этом отношении; и даже применительно к одной и той же женщине можно говорить о различиях ее сексуальности в разное время (Masters, Johnson & Kolodny, 1995).

Существует также ошибочное мнение, что мужчины – это природные сексуальные «нарушители», а женщины – естественные «контролеры». Так, мужчина склонен рассматривать женщину как вызов, чтобы посмотреть «как далеко» он может зайти в отношениях с ней. Усвоив в процессе воспитания, что мужчины – это похотливые создания, «у которых одно на уме», женщина чувствует, что она должна принять на себя контролируемую роль. Вместо наслаждений от объятий и поцелуев она должна думать, как удержать его руки от прикосновений к своей груди и гениталиям. Некоторые последние исследования подтверждают вывод о том, что мужчины и женщины часто неправильно воспринимают намерения друг друга. Например, Cowan и Campbell (1995), проводившие исследования студентов высшей школы, выявили, что девушки выдвигали в качестве наиболее вероятной причины изнасилования мужскую патологию, тогда как юноши говорили о «призывных взглядах». Другое исследование показало, что при наличии различий в сексуальном опыте среди девочек и мальчиков седьмого и восьмого классов (с большей вероятностью такового для мальчиков), различий по факторам новизны или частоты сексуальных встреч выявлено не было (DeGaston, Weed & Jensen, 1996). В отношении взрослых Robinson, Ziss, Ganza, и Katz (1991) опубликовали следующие данные: 80% мужчин и 63% женщин, по их данным, вступали в сексуальные отношения до брака. Таким образом, мужчины и женщины не так сильно отличаются друг от друга, как это принято считать.

Еще один стереотип – это понимание *маскулинности* и *фемининности* как полярных противоположностей, соответствующих биологической природе мужчин и женщин. Считается, что определенные типы поведения, такие, как провоцирование сексуального поведения или выражение

чувств, являются естественной прерогативой того, или иного пола. Однако бихевиоральные (поведенческие) психологи, вооруженные исследованиями в этой области, выявили, что только немногие люди мужественны или женственны «на все 100%». Напротив, эти характеристики сосуществуют, по-видимому, в различной степени среди представителей обоих полов большей частью вследствие влияния усвоенных взглядов на поведение в гендерной (половой) роли, а также индивидуальных различий. Интересное исследование было проведено в 1976 и 1984 гг. Результаты 1970-х годов свидетельствуют, что у мужчин и женщин очень различаются взгляды на роль любви в браке, при том, что для мужчин любовь является более значимой. В 1980-е годы и мужчины и женщины с большей частотой отмечали значимость понятия «любовь» для брака (Simpson, Campbell & Berscheid, 1986). Наблюдаются также интересные культурные различия в этом вопросе (дополнительную информацию см. в табл. 10.1).

Таблица 10.1

Любовь и сексуальное желание: межкультурные сопоставления

Процент людей из разных стран, ответивших «да», «нет» или «затрудняюсь ответить» на вопрос: «Заклучили ли бы вы брачные отношения с человеком, которого не любите?»

Культурный регион	Ответы (в процентах)		
	Да	Затрудняюсь ответить	Нет
Австралия	4,8	15,2	80,0
Бразилия	4,3	10,0	85,7
Англия	7,3	9Д	83,6
Гонконг	5,8	16,7	77,6
Индия	49,0	26,9	24,0
Япония	2,3	35,7	62,0
Мексика	10,2	9,3	80,5
Пакистан	50,4	10,4	39,1
Филиппины	11,4	25,0	63,6
Таиланд	18,8	47,5	33,8
США	3,5	10,6	85,9

И с т о ч н и к : Hatfield, Elaine, (1994). *Passionate love and sexual desire: A cross-cultural perspective*. Статья представлена на ежегодном заседании Общества научного исследования сексуальности, Майами.

Более того, огромное внимание уделяется понятию психологической **андро-гинности (androgyny)** – комбинации маскулинных и фемининных характеристик, которыми человек хотел бы обладать. Кэрол и Ким, так же, как Стив и Боб, по-видимому, являются типичными представителями женщин и мужчин.

Поскольку Стив и Боб маскулинны (лат. *maskulinus* – мужской), а Кэрол и Ким фемининны (лат. *femina* – самка), они играют типичные роли провокаторов (инициаторов) и контролеров сексуального поведения. С другой стороны, андрогинная (гр. *andros* – мужчина + гр. *gune* – женщина; термин указывает на наличие того и другого начал в человеке) женщина должна инициировать сексуальную активность (традиционно мужская роль), но делать это тепло и мягко по отношению к партнеру (традиционно женская роль). Специалисты по социальным наукам расходятся во мнениях относительно желательности андрогинности для оптимального приспособления, поскольку она может проявляться в одной ситуации и не проявляться в другой. Согласно концепции андрогинности решение проблемы гендерных предрассудков состоит в том, чтобы сделать людей менее фиксированными на гендерно-ролевых стереотипах. Реальное решение этой проблемы зависит, скорее, от изменения общественного мнения, а не взглядов отдельного человека (Matlin, 1996). Существуют исследования, в которых указывается, что люди с андрогинными склонностями более терпимы к прикосновениям представителей своего и противоположного полов (Crawford, 1994) и что андрогинны являются предпочитаемой ориентацией в различных типах взаимоотношений (Green & Kenrick, 1994). Какова бы ни была ваша личная точка зрения по этому вопросу, ясно одно: черты, обозначаемые как маскулинность и фемининность, во многом приобретены путем воспитания и сосуществуют в определенной степени в каждом из нас.

Продолжающиеся в нашем обществе изменения в гендерных ролях обеспечивают укрепление нового, более здорового, взгляда на сексуальность. Как указали Мастере и др. (Masters & et al. 1995), многие

люди понимают, что не могут достичь желаемого удовлетворения, пока они рассматривают сексуальные отношения как нечто, что мужчина может сделать для женщины, и наоборот. Мужчины и женщины пришли к тому, что секс – это такое взаимодействие, в котором они выступают как равноправные партнеры. Женщина, принимающая свою сексуальность, открывает для себя, что она может, когда захочет, выразить свою полную вовлеченность и весь спектр переживаний, не испытывая вины и не стремясь, прежде всего, угодить партнеру. Также и мужчина, понимающий свою возлюбленную, не должен всегда брать на себя инициативу и принимать всю ответственность. Напротив, каждый партнер должен быть внимательным к эмоциональным и сексуальным потребностям другого, зависящим от настроения, времени и места, и не обозначать их в терминах «мужские» или «женские». Когда же сексуальные желания партнеров расходятся, что случается иногда в большинстве пар, они должны пойти на переговоры не как противники, но как партнеры, объединенные общим делом.



Сексуальное общение обычно происходит без слов

Группа Мастерса и Джонсон выявила, что, по крайней мере, половина потенциального удовольствия от секса заложена в отклике партнера. Если один из партнеров критичен, не дает отклика или в лучшем случае пассивен, эмоциональность сексуальной жизни пары постоянно слабеет и постепенно сходит на нет. Если же оба партнера активно включены в процесс, чувства каждого из них, взаимодействуя, усиливают возбуждение и ответную реакцию другого. То, что дал он, возвращается к нему же, а что дала она, возвращается к ней. Слишком часто образ «качелей» (когда один поднимается, другой опускается) служит ошибочной метафорой для понимания отношений между полами: что приобретает женщина, мужчина должен потерять. Благополучные в сексуальном отношении пары опровергают это сравнение. То, чего партнеры достигают вместе, дорого каждому из них. Качество сексуальной жизни пары на протяжении всего периода их взаимоотношений, во многом обогащается *полностью разделенным партнерством*.

Физическая близость

Степень, в которой мы разделяем наши желания и чувства в отношении физической близости со своим партнером, является частью нашей целостной модели взаимодействия, особенно в интимных отношениях. Очевидно, что Кэрол и Ким не были заинтересованы в тот вечер в сексуальных отношениях с Бобом и Стивом, но не решались открыто проявить это. Когда мы знаем других лучше, чем Кэрол и Ким знали своих новых знакомых, нам проще выразить свои сексуальные желания. Насколько легко это вам? Чтобы установить ваш уровень коммуникативности в интимных отношениях, вам и вашему возлюбленному(ой) нужно заполнить следующий опросник (илл. 10.1) и затем обсудить результаты.

Илл. 10.1. Насколько удовлетворительно ваше взаимодействие с партнером или близким другом?

Это упражнение предназначено для того, чтобы обозначить уровень ваших коммуникативных возможностей в интимных отношениях.

Имея в виду своего партнера, ответьте на каждый из следующих вопросов «да» или «нет». Затем сравните свои результаты с интерпретацией, данной в конце главы, чтобы определить свой балл и то, что он значит.

- ___ 1. Есть ли у вас чувство, что партнер не понимает вас?
- ___ 2. Знаете ли вы, как нужно одеваться, чтобы это нравилось вашему партнеру?
- ___ 3. Можете ли вы конструктивно критиковать друг друга?

- | | | |
|-------|-----|---|
| _____ | 4. | Можете ли вы открыто демонстрировать свои чувства в подходящих для этого местах? |
| _____ | 5. | Если вы не согласны друг с другом, всегда ли уступает кто-то один? |
| _____ | 6. | Можете ли вы обсуждать друг с другом финансовые вопросы? |
| _____ | 7. | Способны ли вы без спора обсуждать религиозные и политические вопросы? |
| _____ | 8. | Часто ли вы знаете, что ваш партнер собирается сказать, прежде чем он/она скажут это? |
| _____ | 9. | Бойтесь ли вы своего партнера? |
| _____ | 10. | Знаете ли вы, где ваш партнер хочет быть через пять лет? |
| _____ | 11. | Одинаково ли вы понимаете юмор? |
| _____ | 12. | Есть ли у вас постоянное чувство, что вы по существу не знаете друг друга? |
| _____ | 13. | Способны ли вы рассказать точную биографию своего партнера? |
| _____ | 14. | Знаете ли вы тайную мечту своего партнера? |
| _____ | 15. | Есть ли у вас чувство, что нужно избегать обсуждения многих тем со своим партнером? |
| _____ | 16. | Знает ли партнер ваш самый большой недостаток? |
| _____ | 17. | Знает ли ваш партнер, чего вы больше всего боитесь? |
| _____ | 18. | Есть ли у каждого из вас неподдельный интерес к работе другого? |
| _____ | 19. | Можете ли вы точно оценить настроение партнера, пользуясь языком его/ее тела? |
| _____ | 20. | Знаете ли вы, кто и из родственников наиболее любим вашим партнером и почему? |
| _____ | 21. | Знаете ли вы, что глубоко ранит чувства вашего партнера? |
| _____ | 22. | Знаете ли вы, скольких детей хочет иметь ваш партнер после вступления в брак? |

Источник: Robert F. Valois & Sandra Kammermann, *Your Sexuality: A Self-Assessment* 2nd ed. (New York: McGraw-HUI, 1991), pp. 96-97.

Одна из наиболее поразительных сторон сексуального поведения – это нежелание большинства людей говорить о сексе со своими любимыми и партнерами. Может быть, они думают, что разговоры о сексе убивают спонтанность? Это справедливо только отчасти. Многое зависит от того, *как* вы говорите о своей сексуальной жизни. Специалисты по сексотерапии вновь и вновь убеждают – надо ясно себе представлять, что нравится и что не нравится нашим любимым при интимном общении.

Когда предпринятые с благими побуждениями ласки партнера, не получают соответствующей оценки из-за излишней энергичности, быстротечности, несоответствия нормам, это может быть легко скорректировано несколькими вовремя сказанными словами. Еще лучше, сидя рядышком, поделиться своими чувствами в отношении сексуального опыта – что было особенно хорошо, что может быть лучше. Однако желательно не говорить о сексе слишком рационально или «как врачи». Многие пары избегают подобных разговоров непосредственно до или после близости, чтобы не заставить партнера «перейти к обороне».

Сексуальное общение, как и всякое другое, наиболее плодотворно, когда оно является двусторонним: когда каждый из партнеров ясно выражает себя и активно слушает другого. К сожалению, существует табуирование (система запретов) подобного поведения, так что Кэрл и Ким не смогли выразить свое сопротивление продолжению разговора со Стивом и Бобом. Возможно, эти молодые люди и не думали о сексе. Может быть, они просто хотели дружески поболтать в компании. Наиболее значимым в сексуальном общении является отношение партнеров друг к другу. Особенно важны чувство доверия и зрелая эмпатия (сопереживание) – чувство, что каждый заботится о другом и знает, что это взаимно. Многое зависит от характера и тона голоса, которым вы говорите, и от желания партнера обсуждать проблему. Так, обращаясь с просьбой, можно сказать, примерно следующее: «Прежде чем мы займемся сексом, давай прогуляемся по берегу». Такая акция вызовет встречную открытость со стороны партнера. Чтобы выяснить, что нравится партнеру, можно задавать ему вопросы, требующие ответа «да» или «нет», например: «Приятно ли тебе было?» Или задавать «открытые» вопросы, такие, как: «Что в наших сексуальных отношениях тебе хотелось бы изменить?» Некоторые предпочитают вопросы типа «или-или», например, «Ты хочешь обсудить это сейчас или потом?» Открытые вопросы и вопросы «или-или» способствуют большей вовлеченности партнера, чем простые вопросы, требующие ответа «да-нет». Обдумывание формы вопросов очень важно, но самое главное – это их использование для лучшего понимания того, что хочет сказать ваш партнер.

Критика по поводу сексуального поведения может задевать, но она очень важна. Так, были описаны некоторые деструктивные образцы подобной критики (Gottman, 1944). Один из них – это **критиканство (criticism)**, который влечет за собой негативные оценки характера, например, называние партнера «эгоистичным». Другой образец – **оскорбление (contempt)**, когда сексуальность партнера принижается. Третий ущербный тип общения – **защита (defensiveness)**, когда мы извиняемся, отказываемся брать

ответственность, или используем другие формы самозащиты. Наконец, **уход (отказ) (withdrawal)** – убийственный образец сексуальных отношений. В этом случае мы пренебрегаем партнером, погрузившись в телевизор или повернувшись к нему спиной, тогда как существуют более действенные способы выражения сексуальных переживаний.

Когда вы чувствуете, что вам хочется сделать критическое замечание, спросите себя: «Зачем я это скажу?» Если нет достаточных оснований, возможно, лучше промолчать. Подождите также наиболее подходящего момента. Когда вы чувствуете, что должны сделать критическое замечание, сделайте его в безоценочной форме, используя «Я»-сообщение, как было предложено в гл. 3. Когда возможно, покажите, что вы имеете в виду. Если женщина чувствует, что ее партнер действует слишком грубо, она может положить его руку на себя и показать, какие ласки она предпочитает, сказав: «Мне больше нравится так». Выслушав критику в свой адрес, старайтесь не реагировать чрезмерно. Помните, что критика часто демонстрирует заботу вашего партнера о вас. Постарайтесь за словами увидеть то, что он хочет донести до вас. Спросите, чего он хочет, и постарайтесь принять это близко к сердцу.

Наконец, помните, что многое в нашем общении происходит без слов, особенно при физической близости. Как близко сидит ваш партнер от вас, как он трогает и ласкает вас, раскрывает его отношение к вам в данный момент. Значимыми являются выражение лица партнера и звуки его голоса. Многие находят частое дыхание, стоны, вздохи и крики во время оргазма очень возбуждающими. Отсутствие таких звуков может быть весьма фрустрирующим фактором.

Инициирование и отвержение сексуальных отношений

Как обнаружили Кэрол и Ким, наилучшая проверка сексуального общения – инициирование или отказ от секса. Некоторые пары испытывают большие проблемы в этом вопросе, и оба ждут, что партнер «догадается сам». Другие разработали невербальные знаки или ритуалы, сигнализирующие об их готовности к телесной близости. Так, одна женщина говорит: «Когда Джон выпьет шампанского и предлагает посмотреть фильм по телевизору, я знаю, о чем он думает». Традиционно инициатива в сексуальных отношениях – прерогатива мужчины. Но в наши дни партнеры далеко ушли от ограниченных представлений о том, что «мужчина должен делать» или что «женщина должна делать». Следует ожидать от представителей обоих полов умения одинаково выполнять роль и иницилирующего, и отказывающего. Вероятно, чем более эмоционально экспрессивен партнер (вне зависимости от пола), тем более он будет выступать в роли инициатора. Эта модель справедлива для всех – семейных пар, любовников, геев и лесбиянок. Мужчины и женщины, выражающие свои чувства, чувствуют себя нормально, делая первое движение, поскольку они понимают, как надо подойти к партнеру. Чем дальше, тем более свойственной становится для них эта роль. Более экспрессивные партнеры с меньшей вероятностью отвергают секс. Напротив, наиболее властный партнер из пары – обычно, тот, кто менее эмоционально вовлечен в отношения и меньше влюблен, – с большей вероятностью отвергнет близость. Отвергающий партнер может стать мишенью для сведения счетов.



Любовь обогащает сексуальные отношения



Традиционно в сексуальных отношениях мужчины берут инициативу на себя; однако современные мужчины и женщины далеко ушли от этих ограниченных представлений

Чем больше партнеры способны на равных инициировать и отвергать сексуальные отношения, тем более удовлетворяющей будет у них половая жизнь. Неудивительно, что они занимаются сексом чаще, чем другие пары.

Человеческая сексуальность

Представим, что через неделю Кэрол снова пришла в бар с другой подружкой, и Стив тоже оказался там. Они сразу же узнали друг друга. Стив подошел к Кэрол и начал говорить о студенческой жизни. Они обнаружили, что учились в школе в одном городе, любили баскетбол, музыку в стиле кантри и пиццу.

Наши студенты вместе поели пиццу, проболтали всю ночь и постепенно пришли к решению встречаться друг с другом. Эти свидания вскоре привели их к сексуальным отношениям.

Часто сексуальное поведение, особенно половые отношения, возникает скрытно, так что об этом бывает трудно узнать. К тому же сами участники настолько эмоционально вовлечены, что их воспоминания не всегда точны. С годами эти пробелы заполняются шутками и историями, затемняя истину полуправдой и мифами. Например, когда Боб узнал о свиданиях Стива с Кэрол, он назвал друга «Стремительный Стив», поскольку тот не помнил свою первую ночь с Кэрол. Стива не беспокоили поддразнивания Боба.

Несмотря на сопротивление обсуждению темы сексуального поведения, благодаря новаторским работам Вильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон (William Masters and Virginia Johnson), мы стали лучше понимать сексуальные отношения людей.

Цикл ответного сексуального поведения

С помощью многочисленных интервью и контрольных наблюдений за мастурбацией и **половой жизнью (sexual intercourse)** добровольцев Мастерс и Джонсон выделили основные типы сексуального ответного поведения мужчин и женщин. Эти типы представляют собой конкретные, характерные для всех людей, физиологические изменения, которые случаются в определенной последовательности и называются **циклом ответного сексуального поведения (sexual response cycle)**. Ниже дается его описание, включающее некоторые последние уточнения специалистов. Мы опишем пять фаз цикла: переходную фазу (или желание), возбуждение, фазу плато, оргазм и расслабление. Следует иметь в виду, что работа Мастерса и Джонсон – только начальная стадия исследований сексуальности, и она не лишена недостатков. Tiefer (1991), например, указывает, что в их исследовании прослеживается косвенное влияние некоторых методологических установок и установок экспериментатора, сказавшихся и на отборе испытуемых. Например, большинство американцев просто не позволили бы наблюдать им свои сексуальные отношения.

Переходное состояние (или желание). Transition (desire). В сексуальном цикле *переходное состояние* – это пробуждение и постепенный переход от отсутствия сексуального желания к его появлению и готовность к сексуальному возбуждению. Всем нам, когда наступает определенный вечер, знакомо состояние «быть готовым». Хотя люди сильно различаются в отношении того, что создает их

предрасположенность к сексу, некоторые вещи являются общезначимыми. Почти всегда помогает все, что вызывает расслабление, переключая сознание с направленности-на-цель на направленность-на-процесс. Некоторые любят способствующую расслаблению еду, включая немного алкоголя. Другие предпочитают танцы, прослушивание музыки или просмотр романтических или эротических фильмов. Физический контакт, массаж, так же, как релаксация в потоках теплой воды (ванне или джакузи), – любимые многими способы сексуального настроения. Очень возможно, что недостаточное сексуальное желание одного партнера обуславливает *неготовность* к сексуальным отношениям. Мужчины, в частности, склонны к большей страстности и им меньше необходим переходный период, чем женщинам. Многие женщины предпочитают постепенный переход, сопровождаемый эмоциональной близостью и ласками.

Любопытно, что основная масса эротической продукции в США ориентирована на возбуждение сексуальности мужчин (Hyde & DeLameter, 1997). Например, M. L. Ward (1995) провел контент-анализ 12 телепрограмм, вызывающих наибольшие предпочтения у взрослых зрителей. Были проанализированы три различных выпуска каждой программы. Оказалось, что везде присутствовали дискуссии на сексуальные темы. Чаще всего в дискуссиях сексуальные отношения изображались в форме соперничества мужчин, комментирующих женские тела и внешность. Иными словами, маскулинность приравнивалась к сексуальности. На аналогичном предположении, что женщины не интересуются эротикой, основывается эротическая продукция. Однако исследования показали, что это не так. Хотя были обнаружены определенные различия между мужчинами и женщинами в восприятии эротической продукции, отмечались и общие моменты. Так, и мужчины, и женщины характеризовали как возбуждающие гетеросексуальные эротические сюжеты, причем, наиболее возбуждающими для тех и других выступали сюжеты, где женщина, а не мужчина, является инициатором близости. Интересно, что женщины не всегда осознают свое возбуждение. Когда женщины возбуждены, они иногда не могут дать знать об этом. Это одна из проблем сексуального поведения (С. М. Davis & Bauserman, 1993).

Возбуждение. Сексуальный подъем, или *возбуждение (excitement)*, включает в себя совокупность психологических и сенсорных стимулов. Всякое предвосхищение сексуальных отношений является важной составляющей в достижении «готовности». Сексуальное желание также повышается в результате *сенсорной* (за счет внешних органов чувств) стимуляции. Несмотря на широкое разнообразие индивидуальных предпочтений, зрительных, слуховых, обонятельных и даже вкусовых стимулов, все их комбинации поднимают настроение. Ласки различных частей тела, особенно эрогенных зон, почти всегда поднимают сексуальное возбуждение, даже, если сначала желание одного из партнеров слабое. Как сказала однажды Кэрол, «Иногда в начале у меня нет настроения заниматься сексом, но к концу я редко остаюсь равнодушной».

Сексуальное возбуждение приводит к двум видам телесных изменений. Первое – это увеличивающееся мускульное напряжение (миотония) тела каждого из партнеров, которое растет до момента конечного расслабления в произвольном сокращении при оргазме. Наблюдаются также учащающееся сердцебиение, повышение кровяного давления и наполнение кровью сосудов половых органов. В течение этой стадии мужской пенис может несколько раз приходиться в состояние эрекции и обмякать. Женская грудь увеличивается, и соски напрягаются, клитор и влагалище разбухают, внутренние две трети влагалища удлиняются и выделяется смазка.

Сексуальное возбуждение во многом зависит и от психологических изменений, связанных с центральной нервной системой, таких, как мысли и чувства о конкретном партнере или сексуальном акте. Как можно догадаться, мужчины и женщины часто возбуждаются от разных стимулов, что приводит к их взаимному непониманию. В то же время индивидуальные различия перевешивают гендерные. Таким образом, каждый человек нуждается в понимании его индивидуальных предпочтений.

Многие люди возбуждаются эротическими фантазиями, охватывающими широкий круг ситуаций. Для некоторых сексуальные фантазии оказывают начальную поддержку сексуальному возбуждению, для других служат толчком, чтобы перейти от фазы плато к оргазму. В ряде случаев без подобных фантазий оргазм не может быть пережит. Эротические мечтания выполняют многообразные функции, от снижения беспокойства до сосредоточения мыслей и чувств на сексуальной сфере, что способствует концентрации внимания. Эротические фантазии особенно хорошо противодействуют скуке, которая выступает в качестве препятствия при длительных, например, супружеских отношениях. Фантазии мужчин и женщин часто похожи. Общий момент состоит в оживлении прошлого опыта или в

воображаемом взаимодействии с другим привлекательным или известным партнером.

В фантазиях представителей различных полов наблюдаются и некоторые различия (Leitenberg & Henning, 1995). Мужчины думают о женских телах и половом акте, тогда как женщины мечтают о своей привлекательности для мужчин. Мужчины чаще мечтают о роли сексуального лидера, а женщины придумывают романтическое или эмоциональное сопровождение сексуальным отношениям. Тем не менее мужчины и женщины в одинаковой степени склонны к таким фантазиям. Любопытно, что исследование фантазирования геев и лесбиянок, выявило похожие результаты, за исключением того, что представляемый в мечтах партнер был того же пола (Leitenberg & Henning, 1995).

Плато (plateau). Эта фаза обычно совсем короткая, продолжающаяся от нескольких секунд до нескольких минут. Трудно определить начало этой фазы, так как нет никаких явных внешних признаков, таких, как эрекция пениса у мужчин или выделение влагалищной смазки у женщин. Обычные признаки сексуального возбуждения становятся более заметными по мере достижения оргазма. Сердце бьется быстрее, дыхание становится чаще. Увеличение мускульного напряжения и кровяного давления ведет к набуханию половых органов, способствуя готовности партнеров к оргазму. Мужчины в этой фазе редко теряют эрекцию. У женщин наблюдается значительное увеличение внешней трети влагалища, или «платформы оргазма», делающей стимуляцию со стороны мужчины более приятной. В этот момент партнер, достигающий оргазма быстрее (чаще это бывает мужчина), должен замедлить или изменять стимуляцию время от времени, так чтобы оба партнера, если они этого хотят, достигли оргазма одновременно.

Оргазм (orgasm). Когда достигается пик сексуального возбуждения, партнеры могут почувствовать, что *оргазм* неизбежен. Мужчины обычно достигают оргазма одновременно с фазой плато, насыщаясь фазой возбуждения. По наблюдениям ученых, женщины могут достичь высокого сексуального напряжения фазы плато, не обязательно испытав оргазм. Это случается, когда мужчина первым приходит к оргазму или меняет последовательность ручной или оральной стимуляции и проникновения пениса в процессе достижения женщиной оргазма.

Представителями обоих полов оргазм переживается как приносящее большое удовольствие расслабление от напряжения, сопровождаемое трепещущими мышечными спазмами тела и неконтролируемыми криками и стонами. Мышцы вокруг мужского пениса ритмично сокращаются, что приводит к мощному извержению семени. У женщины внешняя треть влагалища ритмично сжимается вместе с пульсацией матки. И для мужчины, и для женщины первые несколько сокращений наиболее интенсивны и доставляют наибольшее наслаждение, последующие – слабее и более медленные. Представители обоих полов значительно различаются по своим субъективным особенностям переживания оргазма. Любопытно, что главные физиологические процессы в основном одинаковы. Также представляется, что физиологические процессы оргазма у женщин одинаковы, вне зависимости от способа стимуляции.

Расслабление (resolution). Когда прекращается стимуляция, оргазм немедленно переходит в *разрешающую* фазу. Тело возвращается в нормальное, невозбужденное состояние. Сердцебиение, кровяное давление и дыхание быстро успокаиваются. Мышечное напряжение снижается обычно в течение 5 минут после оргазма. Мужчины теряют около 50% напряжения примерно за минуту после оргазма, а оставшееся – в следующие несколько минут. Мужчины входят в **рефрактерный, устойчивый период (refractory period)**, т.е. никакая дополнительная стимуляция не приводит к оргазму. Продолжительность этого периода сильно варьирует от нескольких минут до нескольких дней, определяясь такими факторами, как возраст мужчины, здоровье, частота предшествовавших сексуальных контактов, степень сексуального желания партнера. В опыте женщины нет периода, равнозначного рефрактерному периоду мужчины. Многие женщины физически способны пережить еще один оргазм, хотя могут и не хотеть этого. Обычно клитор женщины возвращается к привычному, свисающему положению в течение нескольких секунд, хотя разбухание влагалища исчезает медленнее. Напряжение сосков также снижается. Женщины, не пережившие оргазм после сильного возбуждения, обычно имеют опыт медленного расслабления. Когда же оба партнера достигли оргазма, они, как правило, оценивают этот опыт как приятный и расслабляющий.

Индивидуальные и половые различия

Мы подчеркнули схожесть сексуального ответа мужчин и женщин в соответствии с последними данными о цикле сексуального реагирования. Эти знания помогают рассеять старое представление о том, что мужчина и женщина – миры, различающиеся по своему сексуальному опыту. Это поощряет нас к лучшему общению друг с другом. Но нельзя не отметить некоторые важные различия в сексуальном опыте мужчин и женщин в дополнение к тому, что было сказано в отношении рефрактерного периода для мужчин.

Прежде всего налицо значительные различия в характере сексуальной привлекательности. В своем обзоре Robert Valois и Sandra Kammermann (1992) указали, что определенные характеристики более значимы для мужчин, чем для женщин, и наоборот. Например, когда спрашивают, что является наиболее привлекательным, мужчины обычно говорят о внешности и эротизме, желая видеть женщину в облегающих джинсах или в обтягивающих юбках, с длинными ногами и маленькой плотной грудью. В противоположность этому женщины чаще упоминают личностные качества мужчин и их успехи. Для женщин привлекательны мужчины с хорошим чувством юмора, интеллигентные, думающие и оказывающие поддержку, а также романтические и эмоциональные (табл. 10.2).

Таблица 10.2

Тендерные различия в сексуальной привлекательности

Обстоятельства, влияющие на сексуальное возбуждение мужчин и женщин:

Наиболее значимые	Наименее значимые
<i>Мужчины</i>	
1. Обтягивающие джинсы и блузки	36. Приятно полные женщины
2. Прозрачные блузки	37. Женщина за рулем мощной машины
3. Длинные ноги	38. Реклама колготок по телевизору
4. Эротические разговоры	39. Переполненный лифт
5. Маленькая, плотная грудь	40. Женщины в солнечных очках
6. Женщина в обтягивающей юбке	
<i>Женщины</i>	
1. Хорошее чувство юмора	35. Мужчина в темных очках
2. Умный и оказывающий поддержку мужчина	36. Мужчина, «сорящий деньгами»
3. Флирт (ухаживание)	37. Реклама мужского нижнего белья
4. Сознание того, что она хорошо выглядит	38. Запуск космического корабля
5. Действительно умный мужчина	39. Истории про вампиров
6. Эротическая сцена в романтической повести	40. Мужчина, носящий обручальное кольцо

Источники: Robert F. Valois & Sandra Kammermann, *Your Sexuality: A Self-Assessment* 2nd ed. (New York: McGraw-Hill, 1992), p. 119. ©1992.

Многие различия в сексуальной активности определяются культурными факторами. Особенно это касается традиций, ограничивающих проявление женской сексуальности. Один из наиболее ярких примеров – двойные стандарты в сексуальных отношениях, когда одно и то же сексуальное поведение оценивается по-разному в зависимости от того, демонстрирует его мужчина или женщина. Также существуют причины, которые трудно однозначно определить, как биологические или культурные. Например, когда спрашивают: «Что удержало вас от свободного выражения своей сексуальности?» – женщины чаще мужчин отвечают, что боялись забеременеть или испытывали чувство вины и отсутствие желания вследствие социального неодобрения. Таким образом, тот факт, что женщина может забеременеть, а для мужчины сексуальные отношения «безопасны», остается важным фактором даже в наш век эффективной контрацепции.

Helen Singer Kaplan (1983), ведущий эксперт в вопросах сексуальности, наблюдала, что различия между проявлениями сексуальности у женщин и мужчин имеют тенденцию меняться на протяжении жизни. Так, сексуальность подростков мужского пола очень высока и сосредоточена почти исключительно на гениталиях. Но с возрастом их рефрактерный период удлиняется, и они начинают удовлетворяться несколькими оргазмами в неделю. Кроме того, сексуальность перестает сосредотачиваться только на гениталиях. Секс становится для них более чувственным опытом,

включающим значительный эмоциональный компонент в отношениях с возлюбленной. Для женщин процесс развития сексуальности часто протекает по-другому. Их чувственное пробуждение может произойти значительно позднее. В подростковом возрасте и с 20 до 30 лет женщины ощущают желание слабее и достигают оргазма медленнее и менее устойчиво. К 30 годам ответное сексуальное поведение женщин становится активнее и интенсивнее, особенно у тех, кто регулярно занимается сексом.

Итак, в юности сексуальность мужчин сильно выражена и сфокусирована на гениталиях, и только потом развивается соответствующий чувственный и эмоциональный аспект сексуального поведения. Напротив, женщины сначала осознают чувственный и эмоциональный аспект сексуальных отношений и лишь позднее у них формируется мощный, генитально сфокусированный ответ. Другими словами, сексуальность взрослых мужчин телесно, центрирована и позднее в нее входят личностно центрированные стороны. Сексуальность взрослых женщин более личностно центрирована и лишь по мере развития женщины она дополняется телесно центрированными сторонами (Hyde & DeLameter, 1997). По мере созревания и приобретения сексуального опыта различия в сексуальном поведении мужчин и женщин уменьшаются, чему могут способствовать сглаживающие социальные и культурные обстоятельства.

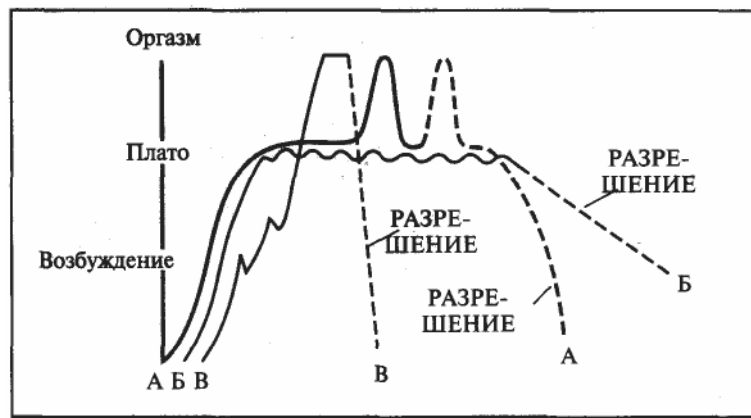
Существенные тендерные различия наблюдаются в большом разнообразии переживаний оргазма женщинами по сравнению с мужчинами. Это касается как физиологии, так и субъективного отображения пика сексуальных отношений. Masters, Johnson и Kolodny (1988) выделили три основных типа цикла ответного сексуального поведения женщин и только один тип, характерный для мужчин (см. илл. 10.2 и 10.3). Тип А наиболее близок к мужскому типу реагирования и отличается от него главным образом способностью женщин к множественному оргазму. Тип Б демонстрирует пролонгированную, сопровождающуюся колебаниями фазу плато, с небольшими волнами, и постепенным разрешением. Этот тип реагирования из-за недостатка целостного, мощного пика, иногда называют «скольжением»; он характерен для молодых и неопытных в сексуальном плане женщин. Тип В демонстрирует быстрый подъем сексуального возбуждения, ведущий к сильному целостному оргазму и быстрому разрешению. Masters и др. (1988) предположили, что с опытом сексуальных отношений у некоторых женщин тип ответного поведения меняется. Это происходит так: от типа «Б» с небольшим оргазмом к типу «В» с сильным оргазмом и, наконец, к типу «А» с множественным оргазмом.



Илл. 10.2. Цикл сексуального реагирования мужчин.

Мастерс и Джонсон выделили один тип мужского ответного поведения (хотя сами мужчины отмечают его значительное разнообразие).

И с т о ч н и к : William H, Masters and Virginia E. Jonson, *Human Sexual Response* (Boston: Little, Brown, 1966). © 1966 by William Masters and Virginia E. Jonson.



Илл. 10.3. Цикл сексуального реагирования женщин.

Мастерс и Джонсон выделили три основных типа сексуального реагирования женщин. Тип А наиболее похож на мужской тип реагирования, за исключением отсутствия рефрактерного периода между оргазмами. Увеличенная фаза плато с отсутствием оргазма отличает тип Б. Быстрый переход к оргазму с невыраженной фазой плато и быстрым разрешением характерным для типа В.

Источники: William H. Masters and Virginia E. Johnson, *Human Sexual Response* (Boston: Little, Brown, 1966). © 1966 by William Masters and Virginia E. Johnson

Хотя мужчины демонстрируют меньше разнообразия в ответном поведении, было бы неверно считать, что у всех мужчин оно одинаково. Некоторые отмечают длинные периоды интенсивной сексуальной стимуляции перед достижением оргазма. Другие испытывают несколько умеренных пиков сексуального удовольствия, ведущих, в конце концов, к истечению семени. У третьих же продолжают сокращения мышц таза и после извержения. Значительные различия между мужчинами и женщинами состоят в способности переживать **множественные оргазмы (multiple orgasms)** – два или более пика удовольствия с небольшими промежутками времени.

Хотя для женщин не является необычным опытом последовательность из быстро сменяющих друг друга оргазмов, все же множественные оргазмы скорее исключение, чем правило. Множественный оргазм лучше рассматривать как потенциальную возможность для некоторых, чем конечную цель для всех. Работа в направлении увеличения способности женщин к множественному оргазму не должна означать, что им для переживания удовлетворенности необходим более, чем один пик. Многие женщины предпочитают испытать один оргазм или не испытать совсем. Также нечасто случающиеся множественные оргазмы у мужчин не означают, что они к ним не способны. Многие определяются индивидуальными различиями, даже в большей степени, чем половыми. Наконец, чем более свободен человек в сексуальном отношении, тем больше шансов у него для реализации полного спектра своих возможностей.

Другое индивидуальное различие связано с выбором сексуального партнера. Некоторые люди, являющиеся **гетеросексуалами (heterosexual)**, предпочитают партнеров противоположного пола. Другие предпочитают партнеров своего пола и относятся к **гомосексуалам (homosexual)**. Гомосексуальные мужчины часто предпочитают называть себя геями, тогда как гомосексуальные женщины – лесбиянками. В раннем исследовании сексуальности человека сексолог Альфред Кинси (Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948) выявил, что мужчины и женщины не всегда исключительно гетеросексуальны или гомосексуальны. Более того, существуют степени сексуального предпочтения, которые включают, например, бисексуальность. **Бисексуальность (bisexuality)** означает, что люди имеют сексуальные отношения как с партнерами своего, так и противоположного пола.

Никто не знает, какова численность гомосексуалов, гетеросексуалов и бисексуалов в Соединенных Штатах. Их количество трудно точно установить, так как гомосексуальность отчасти подвергается социальному неодобрению, что заставляет гомосексуалистов скрывать свою ориентацию. Действительно в прошлом гомосексуальность так порицалась, что на заре своей истории Американская психиатрическая ассоциация рассматривала гомосексуальность как психическое расстройство. Теперь взгляд на проблему изменился. Но, к сожалению, совсем недавно эпидемия СПИДа, распространившаяся среди гомосексуалистов, привела к недооценке социальных притеснений

гомосексуальности. Кроме того, существуют гетеросексуалы с **гомофобией (homophobic)**, то есть они боятся гомосексуалов, или по разным причинам негативно к ним относятся. Интересно, что одна из причин этого явления, согласно фрейдистскому анализу, состоит в том, что люди с гомофобией, боясь гомосексуалов, сами бессознательно являются таковыми.



Гомосексуальные мужчины предпочитают называть себя геями, а гомосексуальные женщины – лесбиянками

В новаторских исследованиях Мастерса и Джонсон (1966, 1979) сопоставлялось сексуальное поведение мужчин и женщин – гетеросексуальное и гомосексуальное. Физиологические реакции половых органов гетеросексуалов и гомосексуалов были практически идентичными. Другими словами, Мастерс и Джонсон обнаружили те же самые циклы сексуального реагирования гомосексуальных мужчин и женщин, как если бы они были гетеросексуалами. Эти циклы были описаны выше в данной главе. Мастерс и Джонсон (1979) также опубликовали данные о том, что гомосексуалы обоего пола характеризуются большей сексуальной активностью и что эта активность длительнее, чем у гетеросексуальных партнеров.

В соответствующей литературе нет ответа на вопрос, успешны ли гомосексуальные пары перед лицом жесткого преследования их сексуальной ориентации. Edwards (1996) в двух различных исследованиях обнаружил, что молодые гомосексуальные пары так же или почти так же социально адаптированы, как и гетеросексуальные молодые пары. Это представляется особенно справедливым для тех случаев, когда гомосексуал принимает свою сексуальную ориентацию (Dupras, 1994) и когда при раскрытии тайны гомосексуальной ориентации родительские семьи оказывают молодым людям поддержку (Saltzburg, 1996).

Любовь и секс

До сих пор мы уделяли внимание физическим аспектам сексуальности. Но как обстоит дело по части установок и взаимоотношений между партнерами? Например, если бы Кэрол и Ким вступили в сексуальные отношения со Стивом и Бобом в первую же ночь, испытывали ли бы они чувство вины и стыда? Должны ли влюбленные получать удовольствие от секса? Должны ли влюбленные не чувствовать вины по поводу своих сексуальных отношений? Не обязательно. Здоровые, свободные от чувства вины люди *могут* доставлять и получать удовольствие от секса, не будучи влюбленными. Наблюдения Мастерса и Джонсон свидетельствуют, что нет ничего плохого в сексе без любви, особенно, если это происходит с согласия обеих сторон. В определенных обстоятельствах для некоторых людей секс без любви может приносить удовольствие сам по себе (Masters et al., 1995). Очень многое зависит от самих людей, особенно от их ценностных установок. Например, Кэрол не хотела вступать в сексуальные отношения со Стивом в первую же ночь после знакомства. Другая женщина могла отреагировать совсем иначе и счесть свое решение блестящей возможностью. Кэрол хотела узнать Стива лучше и чувствовала, что он предполагает некоторые обязательства по отношению к ней перед тем, как вступить в сексуальные отношения.

Для некоторых, таких, как Кэрол, сексуальные отношения без обязательств или любви являются проблемой. Как указал Годфри Коблинер (Godfrey Cobliner, 1988), слишком часто главная цель случайных встреч между людьми – получение удовольствия, не предполагающего близких отношений и принятия на себя обязательств. Такие отношения подразумевают мимолетность или ожидается, что партнеры будут тщательно подавлять любые чувства близости. Как сказал один студент колледжа: «Я

холоден. Если какое-либо чувство поднимается во мне, я моментально подавляю его. Я боюсь сильной страсти». То же самое имела в виду одна студентка, объясняя, как «опасна» эмоциональная включенность в отношения: «Со своими сильными чувствами можно справиться. Я всегда должна быть бдительна по отношению к ним. Я должна обуздывать свои чувства». Коблинер указывает, что подавление чувств ведет к *деперсонализации*, отделению человека от своих чувств. Случайная близость может включать манипулятивные (связанные с намерением воздействовать на партнера в каких-то своих интересах) отношения, что, в конечном счете, подрывает значение собственно сексуальных отношений и удовлетворение от них.

Стоит отметить, что любовь может обогащать секс, особенно в долговременных отношениях, таких, как супружество. Чувства и обязательства, которыми наслаждаются двое в своих взаимоотношениях, могут усиливать их общее удовлетворение, компенсирующее потерю чувственного возбуждения, что случается в продолжительных браках. Напротив, пары, практикующие секс «механически», особенно когда один из партнеров или оба не испытывают или испытывают незначительные чувства по отношению друг к другу, вскоре понимают, что секс сам по себе их больше не удовлетворяет. Эротическая любовь, включая здоровое принятие секса и чувственности, – это то, что может сделать более приятными сексуальные отношения.

Романтическая любовь, которая представляет собой близость и страсть, может вести к удовлетворительным сексуальным отношениям, по крайней мере, на время, хотя вскоре, по мере охлаждения романтического пыла, острота переживаний может уменьшиться. Напротив, среди пар с долговременными отношениями, такими, как супружество, романтическая любовь нередко созревает до «товарищеской» любви, предполагающей физическую близость наряду с обязательствами, но при этом часто с небольшим снижением страсти. Мастере и Джонсон работали с сотнями пар, связанных отношениями любви и долга (товарищеская любовь), и не получающих полностью удовлетворения от своей сексуальной жизни. Идеальный тип любви представляет собой совершенную любовь, которая включает в себя близость, обязательства и страсть или секс. Заслуживает внимания, что супружеское счастье и удовлетворительные половые отношения положительно коррелируют (статистически согласуются), при этом практически невозможно развести причину и следствие. Так, для большинства пар, хотя не обязательно для всех, хорошие сексуальные отношения и счастливые взаимоотношения идут рука об руку. Совершенная любовь не только усиливает близость и выполнение обязательств между мужчиной и женщиной, но также возбуждающе действует на чувственность. Не случайно, большинство пар характеризуют сексуальные встречи фразой «заниматься любовью». Как представляется, секс и любовь идут рядом.

Практические вопросы

Акцентирование проблемы сексуальности в последние годы принесло много полезных результатов. Появилось больше объективной информации о сексуальной стороне жизни, что сказалось на улучшении сексуального взаимодействия партнеров и уменьшении беспокойства и чувства вины по поводу вредных сексуальных привычек, таких, как мастурбация. В то же время эти положительные изменения сопровождались новыми переживаниями. Многие нормальные в сексуальном плане мужчины стали ощущать тревогу по поводу своей состоятельности. А у женщин, не испытывающих оргазма, так же как у мужчин со слабой эрекцией, могло появиться некоторое чувство неполноценности. К тому же, увеличение внебрачных сексуальных связей подняло такие «вечные» проблемы как контроль за рождаемостью, нежелательные беременности и болезни, передаваемые половым путем, например, СПИД. Самая большая проблема – возрастание случаев сексуального преследования, сексуального насилия в отношении детей и изнасилования взрослых.

Сексуальные расстройства

Даже пары, имеющие регулярные половые отношения, обнаруживают, что каждый раз близость протекает по-разному. Иногда секс доставляет большое удовольствие обоим партнерам, в других случаях он менее удовлетворителен для одного или даже обоих. Обычно такие случайные проблемы не являются серьезными; частая их причина – избыток алкоголя, усталость или стресс. Что касается трудностей сексуального взаимодействия, то употребление алкоголя, свойственное студентам колледжа, может быть особенно осложняющим обстоятельством (Fahrner, 1995). Когда сексуальные

проблемы не исчезают или начинают вызывать у партнеров беспокойство, их можно отнести к разряду **сексуальных дисфункций (sexual dysfunctions)**. К сожалению, поскольку это иногда ассоциируется с потерей самоуважения, а в определенных культурах и с социальным презрением, люди могут сопротивляться помощи. К счастью, ситуация меняется по мере роста открытости в отношении сексуальных вопросов и большей доступности терапевтов-сексологов.

Сексуальные дисфункции могут быть классифицированы в соответствии с фазой цикла сексуального ответного поведения, на которой они происходят. Это могут быть трудности возникновения желания, развития возбуждения и переживания оргазма. **Сниженное сексуальное желание (hypoactive sexual desire)**, иногда называемое **подавленным сексуальным желанием (inhibited sexual desire)**, представляет собой снижение интереса к сексуальным отношениям. Это расстройство более свойственно женщинам, чем мужчинам (Rosen & Leiblum, 1995). Иногда отсутствие желания может быть нормальной реакцией, например в случаях с неопытным или грубым партнером. Часто подавленное желание отражает озабоченность человека своими жизненными проблемами, такими, как развод, смерть, случившаяся в семье, или трудности на работе. Нередко желание подавляют эмоциональные факторы, например скука или гнев, особенно сильный. Другими факторами могут быть беспокойство, чувство вины, низкая самооценка, депрессия, страх интимных отношений. Постоянная фрустрация от слабого возбуждения или оргазма тоже может привести к снижению сексуального желания. Человек, ощущающий давление в сексуальных отношениях или чувство невысказанной вины, может все меньше и меньше проявлять интерес к физической близости. Некоторые люди так боятся удовольствия от сексуальных отношений или близости, что бессознательно препятствуют своему влечению (механизм «ухода»). Становясь раздраженными, боязливыми или отвлекающимися, они запускают естественные механизмы подавления сексуального желания. Поэтому им кажется, что желание исчезает само собой.

Причинами снижения желания не обязательно являются психологические факторы. Значение имеет также и физиология. Так, у женщин в период менопаузы низкий уровень эстрогена или недостаток вагинальной смазки могут притупить ощущения или сделать сексуальные отношения болезненными. Складывается впечатление, что специальная литература отказывается от обсуждения психологических причин сексуальных расстройств, описанных Мастерсом и Джонсон, в пользу биомедицинских и органических (Rosen & Leiblum, 1995). Бывает и так, что сексуальное желание одного из партнеров выше, и тогда другой партнер рассматривается как имеющий сексуальное расстройство.

Отвращение к сексу (aversion to sex) связано с беспокойством, омерзением, отвержением и другими негативными эмоциями по поводу сексуальных отношений. Хотя сексуальное отвращение знакомо всем, оно наиболее типично для женщин. Люди, которых отталкивает секс, часто подвергались **сексуальной агрессии в детстве (childhood sexual abuse)** (инцест, сексуальные преследования). Иногда такие люди подвергаются постоянному давлению, или «сделкам», в сексуальных взаимоотношениях. Повторяющиеся, но неудачные попытки удовлетворить сексуального партнера также могут, в конце концов, привести к игнорированию сексуальной жизни. Наконец, страх сексуальных отношений может быть вызван беспокойством по поводу конфликтов, связанных с сексуальной идентификацией или ориентацией (Masters et al., 1995).

Другой вид сексуальной дисфункции – **подавленное сексуальное возбуждение (inhibited sexual arousal)**, которое наиболее часто выражается в **подавленной эрекции (erectile inhibition)** (импотенции) и в **недостаточной вагинальной смазке (inhibited vaginal lubrication)**. У мужчин обычно имеет место **вторичное подавление эрекции (secondary erectile inhibition)**. Иначе говоря, первоначально эрекция у них присутствовала, но степень ее развития не всегда позволяла проникнуть во влагалище. Большинство мужчин сталкивается от случая к случаю с трудностями эрекции, обычно из-за усталости или стресса. Только если эти трудности продолжаются или начинают причинять беспокойство, следует обратиться к специалисту.

На нарушение эрекции влияют многие факторы. Физиологические факторы подавления эрекции могут быть связаны с выраженным диабетом, последствиями применения определенных веществ, особенно алкоголя, наркотиков, амфетамина и некоторых медикаментов. Беспокойство и критика со стороны партнера также могут вести к нарушениям эрекции. В большинстве случаев подавление эрекции – это временная проблема. Но иногда подобный опыт может причинять мужчинам такие огорчения и тревоги, что неадекватная модель поведения закрепляется. Беспокойство мужчины принимает форму принятия на себя роли «зрителя». Вместо того чтобы расслабиться и дождаться непроизвольной эрекции, он наблюдает и оценивает свои собственные действия. И вот его главная

установка и напряжение ведут к неудаче. Лечение заключается в том, чтобы помочь мужчине научиться расслабляться и позволять ситуации развиваться естественным образом. Особенно важно не придавать большого значения временной потере эрекции. В конце концов, у мужчин в течение фазы возбуждения эрекция то появляется, то исчезает, хотя они этого даже не замечают.

Недостаточность вагинальной смазки у женщин похожа на отсутствие эрекции у мужчин, так как в обоих случаях плохо наполняются местные кровеносные сосуды. Обычно в процессе сексуального возбуждения активное наполнение кровеносных сосудов стенок влагалища приводит к выделению капелек жидкости, что и создает лоснящуюся пленку на его стенках. Недостаток смазки не является свидетельством того, что с женщиной «что-то не так». Часто, женщина оказывается просто «не готовой», ее возбуждение могут подавлять апатия, скука, раздражение или страх. Также в процессе продолжающегося полового сношения с затяжными периодами плато у женщины может произойти уменьшение количества вагинальной смазки. Пожилые женщины в постклимактерическом возрасте иногда дополняют естественную смазку влагалища небольшим количеством вагинального желе, купленного в аптеке.

Наиболее распространенные трудности фазы оргазма – это **преждевременное (premature)** или **замедленное семяизвержение (retarded ejaculation)** у мужчин и задержка или отсутствие оргазма у женщин, известные как **нарушения женского оргазма (female orgasmic disorder)**. Преждевременное извержение семени заключается в таком быстром наступлении оргазма, что удовольствие от сексуальных отношений со стороны мужчины значительно меньше, и/или его возлюбленная не получает достаточного удовлетворения. Это типичная проблема. Так же как и половина расстройств эрекции, являющейся следствием органических факторов (Richardson, 1991). Другая распространенная причина – создание у мужчин привычки к быстрому оргазму. В этой форме проявляются его стремление ослабить беспокойство, продемонстрировать сексуальную мощь или избежать раскрытия. К счастью, это легко поправимо с помощью техники, называемой «останови начало». Мужчина, обычно с помощью своей возлюбленной, сознательно контролирует ощущение предстоящего оргазма и моментально прекращает возбуждение. Это продолжается до тех пор, пока он постепенно не научается задерживать извержение семени.

Наиболее общие женские проблемы – это неспособность или медленное достижение оргазма. Поскольку оргазм – это рефлекс, произвольная реакция, протекание которой значительно различается у разных людей, будет полезно посмотреть на проблему в контексте целостного ответного поведения женщины. Объективно факт переживания женщинами оргазма имеет распределение по типу колоколообразной кривой. На одном краю находятся женщины, никогда его не испытывавшие. Далее следуют женщины, которые достигают оргазма путем, мастурбации клитора. Женщины, достигающие оргазма как мастурбацией клитора, так и при взаимодействии с партнером, составляют среднюю часть распределения. Непосредственно в середине находятся те женщины, которые могут достигать оргазма в процессе полового сношения, но только после длительного и сильного возбуждения. Близкую к ним позицию занимают женщины, которым для достижения оргазма требуется только короткий половой акт. Наконец, на противоположном краю распределения находятся женщины, которые могут прийти к оргазму с помощью воображения и/или путем мастурбации груди.

Многие женщины, никогда не испытывавшие оргазма, недостаточно знают цикл своего ответного сексуального поведения, который часто познается через мастурбацию. Эти женщины могут прийти к оргазму, минимизируя подавление своей сексуальности и максимизируя сексуальное возбуждение с помощью мастурбации. Более распространенное нарушение – это медленное или неполное достижение оргазма в процессе взаимодействия с партнером. Это неудивительно, так как известно, что оргазм обычно запускается сенсорной стимуляцией области клитора, которая в процессе полового акта совершается опосредованно. Таким образом, только половина женщин в процессе сексуальных отношений регулярно испытывает оргазм (Masters et al., 1995). Те, кто предпочитает, но не может испытать вагинальный оргазм, часто нуждаются в более продолжительном периоде фрикций (от лат. *frictio* – трение).

Гораздо большее число женщин для достижения оргазма нуждается не только в прямой стимуляции во время полового акта, но и в дополнительной стимуляции в области клитора, оральная или ручная со стороны мужчины либо самостимуляции. Женщины часто жалуются, что мужчины не умеют осуществлять клиторную стимуляцию. Они нетерпеливы и массируют клитор непосредственно или слишком долго, излишне раздражая его. Женщины обычно предпочитают более опосредованный, игривый подход, который может включать ласки одной стороны клиторного ствола или использование

непрямых круговых движений вокруг всей клиторной области. Случается, что женщины испытывают трудности с переживанием оргазма даже при адекватной клиторной стимуляции. В подобных случаях женщины могут испытывать раздражение, гнев, или чувство вины у них также могут возникнуть амбивалентные чувства по поводу своих взаимоотношений с партнером. Следует также иметь в виду, что даже здоровая, имеющая сексуальный опыт женщина, не всегда достигает оргазма из-за усталости или временных, ситуативных факторов. Не обязательно отсутствие оргазма является проблемой.

Контроль рождаемости

Значение надежных и доступных способов контроля за рождаемостью возросло в США в последние годы по нескольким причинам. Большинство партнеров не состоящих в браке, хотят избежать нежелательной беременности. Хотя Стив очень нравился Кэрол, она знала, что еще не готова иметь от него детей или выходить за него замуж. Даже среди супружеских пар возрастает тенденция иметь запланированных и желанных детей. Многие пары откладывают рождение детей на несколько лет после женитьбы с тем, чтобы укрепить свои взаимоотношения и достичь финансовой стабильности до рождения первого ребенка. Мужчины и женщины, которые хотят совмещать работу с родительскими функциями часто могут достичь своих карьерных целей лучше, используя методы контроля за рождаемостью и регулирования наступления беременности.

Современные американки не в восторге от доступных им контрацептивных средств. Им также не нравится, что забота предохранения от беременности ложится на них, поскольку существует лишь немного мужских противозачаточных средств. По мере развития их взаимоотношений, Кэрол и Стив несколько раз обсуждали проблемы предохранения от беременности. Стив хотел, чтобы Кэрол начала использовать таблетки, а она ответила, что не хочет так делать и что Стиву следует купить презервативы. В отличие от Кэрол большинство женщин пробует несколько видов контрацептивных средств в поисках наиболее подходящего. При этом они понимают, что при выборе средства приходится идти на компромисс между безопасностью, удобством и эффективностью. Женщины хотят, чтобы не было необходимости в таких компромиссах.

Эффективность различных контрацептивных средств, их преимущества и недостатки представлены в табл. 10.3. Презервативы и контрацептивные таблетки наиболее популярны среди подростков и двадцатилетних молодых людей. Те, кому за 30, предпочитают средства, совмещающие высокую эффективность с максимальной безопасностью, такие, как вазоктомия для мужчин и перевязывание труб для женщин. Каждой паре важно подобрать подходящий способ контроля за рождением детей. Самое главное, чтобы средство было эффективно, безопасно для здоровья и не нарушало спонтанности сексуальных отношений.

Таблица 10.3

Сравнительная эффективность различных способов контрацепции

Способ	Оценка эффективности	Преимущества	Недостатки
Перевязка труб (для женщин)	Отличный	Очень надежный; постоянного действия	Высокая первоначальная стоимость; необратимый характер
Вазоктомия (для мужчин)	Отличный	Очень надежный; постоянного действия	Высокая первоначальная стоимость; необратимый характер
Комбинированные контрацептивные таблетки	Отличный	Высокоэффективный; не применяется во время полового акта	Дорогой; должен применяться ежедневно; возможны побочные эффекты
Таблетки только с прогестином	Отличный	Меньше возможных побочных эффектов, чем у комбинированных таблеток	
Внутриматочная спираль	Отличный	Эффективный; не требует особого внимания после вставления	Побочные эффекты; в случае необходимости может быть удалена

Презерватив	Очень хороший	Прост в употреблении; предохраняет от ЗППП* Эффективный; недорогой	Прерывает половой акт; снижает чувствительность Прерывает половой акт
Диафрагма с кремом или желе	Хороший		
Колпачок со сперматоцидом	Хороший	Недорогой; немного побочных эффектов	Бывает, что трудно его достать
Вагинальная пена	Удовлетворительный	Прост в употреблении; широко доступен	Неопрятный; ненадежный при неправильном применении
Губка (sponge)	Слабо удовлетворительный	Прост; мало побочных эффектов	Ненадежный при неправильном применении
Прерванный акт	Слабо удовлетворительный	Бесплатный	Требуется высокой мотивации; прерывает половой акт
Учет фазы менструального цикла	Слабо удовлетворительный	Бесплатный; не имеет побочных эффектов; приемлем для католиков	Предполагает высокую мотивацию и периоды воздержания
Промывание	Плохой	Дешевый	Ненадежный; может способствовать инфицированию
Половой акт без предохранения	Очень плохой	Не требует никаких усилий или подготовки	Высокий риск случайной беременности и ЗППП

* ЗППП – заболевания, передающиеся половым путем.

И с т о ч н и к : адаптировано по материалам Robert A. Hatcher (1994). *Contraceptive Technology* (16th ed.) (New York: Irvington Publishers).

Разделение ответственности за предохранение от беременности обогащает отношения партнеров. Когда мужчина проявляет активный интерес к проблеме контрацепции, меньше вероятность того, что женщина будет чувствовать обиду по поводу принятия полной ответственности на себя. Мужчины могут участвовать в решении этой проблемы несколькими способами. Важным шагом является обсуждение проблемы предохранения до первого взаимодействия. Однако этот первый шаг редко предпринимается в основном из-за боязни помешать спонтанности сексуальных отношений. В долговременных отношениях мужчина может принять участие в расходах на медицинские обследования или покупку контрацептивных средств. К тому же он может помочь вставить диафрагму во влагалище партнерши до начала полового акта или же использовать чисто мужские средства предохранения, такие, как презервативы.

Жители Соединенных Штатов имеют различные мнения в отношении контроля за рождаемостью, особенно по поводу абортов. Также существуют и большие различия во мнениях о том, какой способ предохранения наиболее популярен или приемлем. К тому же на выбор метода, если он используется вообще, влияют различный медицинский опыт, уровень образования, гендерно-ролевые ожидания. В табл. 10.4 представлены данные о применении различных способов предохранения в отдельных странах. Следует помнить, что люди подвержены влиянию различных медицинских, религиозных, национальных и культурных привычек и верований.

Заболевания, передающиеся половым путем

Когда у Стива и Кэрол начались сексуальные отношения, они не обсуждали проблему здоровья каждого из них. Кэрол, в частности, не знала, что у Стива были другие сексуальные партнерши, каждая из которых представляла определенный фактор риска как для нее, так и для Стива. Половым путем передаются различные заболевания. **Заболевания, передающиеся половым путем, или ЗППП (sexually transmitted diseases - STDs)**, – это широкий и менее оценочный термин, чем «венерические болезни». Хотя многие из них успешно лечатся, общее количество ЗППП растет вследствие возрастания сексуальной активности и тенденции иметь более одного сексуального партнера, особенно в юности. Случаи ЗППП наиболее распространены среди возрастной группы 20–24 года, затем среди 15–19-летних и, наконец, среди 25 – 29-летних.

Хламидиоз (chlamydia) – заболевание, вызываемое бактерией, передающейся через половые контакты и воздействующей и на мужчин, и на женщин, – быстро стало одним из наиболее распространенных. По оценкам Центра контроля заболеваний (Center for Disease Control), ежегодно регистрируется примерно 4 4 миллионов новых случаев хламидиоза (Gates & Wasserheit, 1991). По оценкам специалистов, этим заболеванием страдают 10% всех студентов колледжей США. Предотвратить его помогают презервативы.

Мужчины, инфицированные хламидиозом, имеют симптомы, похожие на гонорею (выделения из пениса и ощущение слабого жжения в процессе мочеиспускания). У инфицированных женщин симптомы практически не проявляются, и они не знают о своем заболевании, пока им не пожалуется зараженный ими партнер. Женщина может долго быть носителем инфекции и в течение всего этого времени передавать ее сексуальному партнеру. При отсутствии лечения у женщины может развиваться воспаление шейки матки или воспаление органов малого таза. А в случае беременности может пострадать зрение ребенка. У мужчин может начаться воспаление предстательной железы. Важно чтобы до получения лечения заболевшему был поставлен точный медицинский диагноз, так как симптомы хламидиоза часто путают с симптомами гонореи, хотя это заболевание лечится другими лекарствами: тетрациклином, а не пенициллином, используемым при гонорее.

Таблица 10.4

Контрацепция во всем мире

(по сообщениям замужних женщин)

Регион, страна	Процент лиц, использующих контрацептивный метод							
	Добровольная стерилизация		Таблетки	Спираль	Презерватив	Впрыскивания*	Вагинальные средства**	Цикл
	Муж.	Жен.						
Северная Америка								
США	11	25	28	2	13	НСД	1	1
Европа								
Нидерланды	11	8	38	10	7	НСД	НСД	НСД
Италия	НСД	1	14	2	13	НСД	2	9
Норвегия	2	4	13	28	16	НСД	2	3
Африка								
Ботсвана	0	4	16	6	1	6	0	0
Нигерия	0	0	1	1	0	1	0	1
Азия								
Корея	11	37	3	7	10	НСД	2	НСД
Таиланд	6	22	20	7	1	9	0	1
Латинская Америка								
Сальвадор	1	30	8	2	2	1	0	2
Мексика	1	18	11	11	2	3	1	5
Средний Восток и Северная Африка								
Египет	0	1	16	17	3	0	0	1
Иордания	0	6	5	15	1	0	1	4

* Включая такие инъекции, как Depo-Provera (гормональный препарат – Прим. перев.), и имплантаты, такие, как Norplant (гормональный контрацептив-имплантат, вживляемый под кожу руки – Прим. перев.).

** Включая диафрагму, шейный колпачок и сперматоциды.

НСД – недостоверные статистические данные

Источники: Bryant Robert et al. (1992). The reproductive revolution: New survey findings. *Population Reports*, Series M, Number 11. Baltimore: Johns Hopkins University, Population Information Program. Kathy A London et al. (1985). Fertility and family planning surveys: An update. *Population Reports*, Series M, Number 8, M-291-M-348. Baltimore: Johns Hopkins University, Population Information Program. Robert Hatcher et al. (1994). *Contraceptive Technology*. 16th ed. New York: Irvington.

Гонорея (gonorrhoea) продолжает оставаться распространенным заболеванием, передающимся половым путем. Существенный рост заболеваний гонореей наблюдался в 1960-е и 1970-е годы, главным

образом, вследствие роста потребления противозачаточных таблеток. В 90-е годы, по оценкам экспертов, ежегодно выявляется 700 тыс. новых случаев гонореи (Hatcher, 1994). Презервативы помогают избежать заражения гонореей в процессе полового акта, но не дают полной гарантии. Первичные симптомы у мужчин включают неприятный запах, мутные выделения из пениса и ощущение жжения в процессе мочеиспускания. Многие женщины не лечатся, поскольку у них очень мало первичных симптомов, свидетельствующих о заражении. Невылеченная гонорея – наиболее распространенная причина мужского бесплодия. У женщин с невылеченной гонореей могут воспалиться фаллопиевы трубы, развиться бесплодие, плод будет формироваться неправильно, нарушится менструальный цикл. К счастью, в большинстве случаев, выявленная гонорея легко поддается лечению пенициллином.

Герпес половых органов (genital herpes) – одна из нескольких вирусных герпесных инфекций. В последние годы в США число случаев заражения данным вирусом участилось и достигло 200 тыс. новых случаев в год. Им инфицированы более 30 млн американцев (Hatcher, 1994). Герпес половых органов передается, прежде всего, через половой контакт. Симптомы обычно появляются в течение нескольких дней после полового сношения с инфицированным партнером. Это более или менее маленькие, красные, болезненные пузырьки в области гениталий – пениса или женских половых губ и на внутренних стенках влагалища. Постепенно пузырьки превращаются в волдыри, которые, в конце концов, лопаются и превращаются в открытые болезненные раны. Все это время человек остается заразным. В дополнение к временному дискомфорту половой герпес может приводить к серьезным осложнениям. Если ко времени родов активный герпес поразил родовой канал, женщине требуется кесарево сечение. Более того, женщина, страдающая половым герпесом, с большей вероятностью заболевает раком шейки матки. Пока еще нет эффективного лечения от герпеса половых органов, но поиски действенного средства ведутся по многим направлениям. В настоящее время в качестве лечения предлагается ацикловир – препарат, снижающий дискомфорт и способствующий выздоровлению в процессе прорывания герпеса.

Сифилис (syphilis) – менее распространенное, чем герпес и гонорея, но более серьезное заболевание. Возбудителем сифилиса является спиралевидная бактерия, или спирохета. Хотя ежегодно регистрируется менее 60 тыс. новых случаев сифилиса, представляется, что реальное положение дел гораздо хуже. Действительно в последнее время количество случаев сифилиса в нашем обществе возросло вследствие того, что сексуальными отношениями стали расплачиваться за наркотики (Hyde & DeLameter, 1977). Причиной сифилиса является передача спиралевидной бактерии путем полового контакта. Спирохета не обязательно передается только в случаях вагинального секса, но может проникнуть в организм и иначе. Первыми признаками сифилиса являются болезненные язвочки в местах полового контакта, обычно на мужском пенисе и внутренних стенках влагалища или шейки матки женщины (при гетеросексуальном контакте). Хотя язвочки обычно проходят в течение месяца или двух, на более поздней стадии кожа становится шершавой, и могут появиться другие язвочки на различных частях тела. Эти симптомы тоже постепенно проходят, но если болезнь не лечить, она прогрессирует, приводя к изменениям мозговой ткани, нарушению сердечной деятельности, слепоте или параличу. К счастью, сифилис легко диагностируется путем анализа крови. Существуют высокоэффективные методы лечения сифилиса, обнаруженного на ранних стадиях.

В сравнении с другими ЗППП **СПИД (AIDS – Acquired Immune Deficiency Syndrome)** – синдром приобретенного иммунодефицита – это совершенно новое для человечества заболевание, которое в последние годы приобрело характер национальной и мировой угрозы. К 1995 г. более чем 500 тыс. жителей США был поставлен диагноз СПИД и более половины из них умерло (Hyde & DeLameter, 1997). В настоящее время вирус СПИДа ежегодно приобретает 50 тыс. американцев (Eckholm, 1992). По данным служб здравоохранения, данный показатель даже выше, поскольку у многих людей есть СПИД, но они еще не знают об этом. Для проверки своих знаний о СПИДе, ответьте на вопросы из опросника (илл. 10.4).

Илл. 10.4. СПИД-тест

Какие из следующих утверждений верны?

1. Просто посмотрев на человека, вы можете определить, что он инфицирован вирусом СПИД.
2. Доноры не могут получить ВИЧ-вирус.
3. Вирус СПИД может проникнуть в организм через влагалище, пенис, задний проход или рот.
4. Можно приобрести вирус СПИД через объятия, поцелуи или туалетное сиденье.

5. Презервативы – эффективное, но не абсолютно надежное средство защиты от СПИДа.
6. До того как проявятся первые симптомы заболевания, вирус СПИД может жить в организме человека в течение нескольких лет.
7. Вирус СПИД может распространяться через чихание и кашель.
8. Любой человек может заразиться вирусом СПИД через половой акт.
9. Если вы полагаете, что подвергались опасности заразиться, следует пройти проверку на СПИД.
10. В настоящее время СПИД не лечится.

Ответы: номера 1,4 и 7 – не верные, остальные – правильные.

И с т о ч н и к : *Understanding AIDS* (1988). (NHS Publication No. 88-8404). Washington, DC: US. Government Printing Office.

Обычно у первично инфицированных людей не наблюдаются какие-либо симптомы и отсутствуют специфические антитела, так что анализ крови может не дать сведений о заболевании. Период бессимптомного протекания болезни может быть очень продолжительным (до нескольких лет). Вирус СПИДа разрушает Т-хелперы (T-helper) в иммунной системе. Поэтому болезнь, которая в обычных случаях при здоровой иммунной системе не принесла бы большого вреда (например, обычная простуда), для больного СПИДом может оказаться разрушительной и смертельной. Когда обнаруживается, что человек болен СПИДом, может быть уже слишком поздно, и его партнеры могут также оказаться зараженными.

Хотя СПИД относится к заболеваниям, передающимся половым путем, он также может распространяться через кровь или ее производные. По всем показаниям вирус СПИД не проникает через неповрежденную кожу, так что не следует опасаться заражения СПИДом через поцелуи, чихания, рукопожатия или туалетное сидение. Напротив, вирус СПИД приобретает путем прямого попадания в кровеносную систему и разносится жидкими тканями, особенно кровью и семенем. Среди гомосексуалистов, составляющих самую большую группу больных СПИДом в Соединенных Штатах, главным источником передачи вируса является анальный способ взаимодействия.

Риск внутривенных инъекций при использовании одних и тех же игл состоит в том, что в кровь может попасть чужая инфицированная кровь. В США, где иглы продаются только по рецептам, около четверти больных СПИДом заразились именно таким образом. В Канаде, где иглы продаются свободно, зараженных при нечистых инъекциях оказалось только 0,5% (*Harvard Medical School Health Letter, 1985*). Вирус может также передаваться через вагинальный половой акт от мужчины к женщине, или, что менее типично, от женщины к мужчине. Хотя до сих пор в США количество жертв СПИДа, полученного через гетеросексуальное взаимодействие, составляло небольшой процент, их число быстро растет. Однако риск заражения СПИДом через кровь значительно уменьшился вследствие более тщательного обследования доноров.

Не существует типичных симптомов для всех случаев СПИДа. Некоторыми общими признаками являются прогрессирующая необъяснимая потеря веса, постоянная лихорадка (часто сопровождающаяся ночным потением); увеличенные лимфоузлы на шее, в подмышечных впадинах и в паху; пурпурно-красные пятна на коже; хроническая усталость; необъяснимая диаррея (понос) или стул с кровью. Симптомы могут не меняться в течение месяцев, а могут (в случаях дополнительного инфицирования), быстро следовать друг за другом. Люди с синдромом СПИДа вследствие истощения иммунной системы склонны приобретать одну инфекцию за другой. СПИД обычно приводит к смерти в течение нескольких лет, хотя по необъяснимым причинам некоторые люди живут свыше трех лет (Masters и др., 1995). В настоящее время скрининг-тесты позволяют выявить антитела вируса СПИД, свидетельствующие о наличии заболевания.

Риск заразиться СПИДом можно уменьшить, следуя некоторым правилам, например, указанным во вставке 10.1. Хорошее начинание – использование презервативов. Исследования показали, что, хотя студенты колледжей и другие люди много знают о СПИДе (Spears, Abraham, Sheeran & Abra'ms, 1995), их поведение, например, случайные сексуальные связи, не снимает опасности заражения (Winslow, Franzini & Hwang, 1992). Поведение не всегда совпадает с установками. В конечном счете, безусловно, самым надежным способом избежать инфицирования будет изобретение вакцины. Однако, хотя исследования в этом направлении ведутся постоянно, гарантированной защиты пока нет, и ее разработка может занять много времени. В обозримом будущем лечение СПИДа будет во многом зависеть от сексуального поведения и жизненного стиля людей.

Вставка 10.1. Как уменьшить риск заражения СПИДом

Риск заражения СПИДом можно уменьшить, если следовать определенным правилам поведения:

1. Избегать сексуальных контактов со СПИД-инфицированными партнерами или теми, кто может быть инфицирован.
2. При внутривенных инъекциях использовать одноразовые иглы и шприцы (кипячение не гарантирует стерильности).
3. Не вступать в сексуальные отношения с партнерами, использующими внутривенные инъекции наркотиков.
4. Избегать анального способа полового взаимодействия, как без презерватива, так и с презервативом.
5. Избегать орального контакта с семенем.
6. Не вступать в сексуальные отношения с проститутками.
7. Иметь сексуальные отношения с теми, кого вы хорошо знаете, предпочтительно с людьми, не имеющими большого количества сексуальных партнеров.
8. Использовать презервативы при половом акте. Презервативы – это эффективный, хотя, без сомнения, ненадежный способ предохранения от СПИДа.

Сексуальное преследование

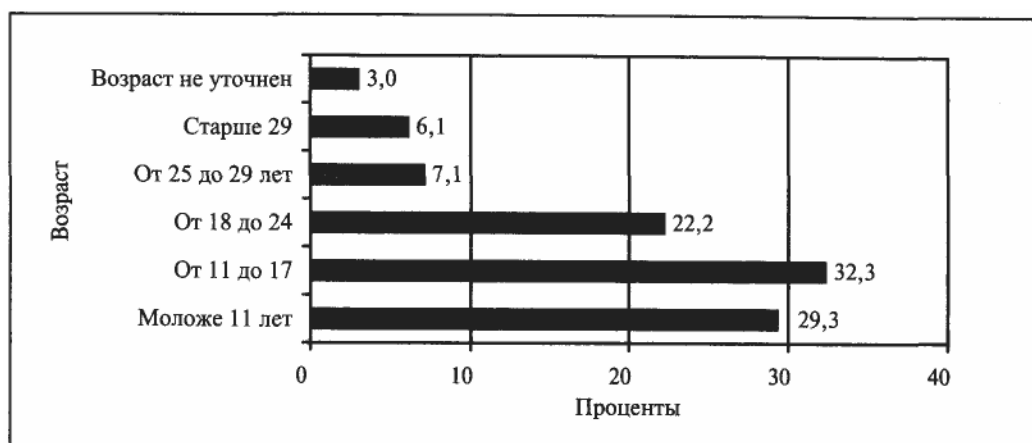
Еще один вопрос, привлекающий общественное внимание, – это **сексуальное преследование (sexual victimization)**. Возвращаясь к истории, приведенной в начале главы, надо сказать, что Кэрл повезло со Стивом, который, будучи любящим, чувствительным молодым человеком, не настаивал на близости. Другим женщинам не так везет; они могут стать жертвами **сексуальной эксплуатации (sexual exploitation)**, и бывают вынуждены сопротивляться принуждению вступить в сексуальные отношения. Сексуальное преследование проявляется в различных формах, начиная от сексуального насилия над ребенком со стороны родителя, родственника или друга семьи, и кончая взрослыми, чувствующими принуждение при вступлении в оскорбительные для них сексуальные отношения. В данном разделе будут рассмотрены две наиболее известные формы сексуального преследования: сексуальное насилие над детьми и изнасилование женщин.

Сексуальное насилие над детьми (sexual abuse of children). Около 17% процентов американок и 12% американцев в детстве имели сексуальный контакт с юношами или взрослыми (Laumann et al, 1994). Чаще всего насильником является член семьи, близкий родственник или друг; как правило, это мужчина. Женщины тоже могут насиловать детей, и их насилие наиболее жестоко (Rudin, Zalewski & Bodmer-Turner, 1995). Нередко насильник сам в детстве был жертвой сексуального насилия (Boney-McCoy & Finkelhor, 1995). Часто сексуальное насилие не ограничивается единственным случаем и не сводится к применению физической силы. Сексуальное взаимодействие обычно состоит из прикосновений и ласк гениталий ребенка, хотя некоторых детей вовлекают и в половые отношения. С наибольшей вероятностью сексуальному насилию подвергаются дети предпубертатного возраста между 9 и 12 годами.

Результатом сексуального насилия детей является рост их беспокойства, раздражительности, нарушения аппетита и сна, чувство вины, уход в себя и другие психологические проблемы (Jumpreg, 1995). Иногда внимание подвергнутых насилию детей поглощают сексуальные проблемы, что проявляется в их повышенном интересе к половым органам, сексуальным играм и нудизму. Также вероятно появление множества непонятных, с медицинской точки зрения, физиологических симптомов, таких, как сыпь, головная боль и рвота. При чрезмерной реакции родителей на факт насилия эмоциональная травма ребенка бывает больше. Важно, чтобы родители проявили достаточно внимания, не оставляли ребенка наедине с тем, на кого падает подозрение, и сообщили об инциденте в полицию. Кроме всего прочего, ребенку необходимо знать, что родители защитят его от другого возможного насилия и что они продолжают любить его.

Во взрослом возрасте, даже когда нет серьезных психологических проблем, у жертвы сексуального насилия, пережитого в детстве, часто возникают другие проблемы, например трудности взаимодействия с представителями противоположного пола или нежелание вступать в сексуальные отношения. Подвергнутые насилию женщины могут чувствовать одиночество и недоверие по отношению к мужчинам. Вероятны чувства беспокойства, депрессии и вины. Одно из наиболее неприятных открытий состоит в том, что сексуальное насилие в отношении детей влияет на их поведение в будущем. У подвергнутых насилию мальчиков выше риск стать сексуальными вымогателями, а у девочек с большей вероятностью рождаются дети, которые могут стать жертвами насилия. К тому же, две трети жертв-

детей становятся жертвами насилия или попыток изнасилования во взрослом возрасте. К счастью, большинству жертв детского насилия – и насильникам тоже – помогает психотерапия.



Илл. 10.5. **Возраст жертв насилия**

И с т о ч н и к : Адаптировано по материалам: *Rape in America*, National Victim Center, Crime Victims Research and Treatment Center, Fort Worth, TX, April 23, 1992.

Изнасилование (rape), или сексуальное взаимодействие под угрозой применения реальной или возможной силы, превышающей сопротивление жертвы, становится возрастающей проблемой американского общества. Хотя в последние годы участилось насилие над мужчинами, в подавляющем большинстве случаев насильником является мужчина, а жертвой – женщина. Согласно публикациям федерального фонда Национального центра жертв насилия, в 1990 г. в США было изнасиловано 683 тыс. женщин. Каждая из восьми взрослых женщин (13%), или 12 миллионов американок, стали жертвами насилия (*Rape in America*, 1992).

Наибольшее беспокойство вызывает тот факт, что, как оказалось, почти две трети жертв на момент насилия были моложе 18 лет (илл. 10.5). Тревожным является и то, что только одна из шести жертв насилия (16%) обращалась за помощью в полицию. В большинстве случаев сообщения поступают в течение первых 24 часов после изнасилования; в более поздние сроки отмечено только 25% обращений. Половина от общего числа жертв насилия признала, что при наличии закона, запрещающего средствам информации сообщать имена и адреса потерпевших, вероятность их обращения в полицию была бы выше. Другое значительное открытие состоит в том, что большинство изнасилований совершается людьми, знакомыми со своими жертвами. Только около одной пятой всех насильников являются чужаками (*Rape in America*, 1992), илл. 10.6.

Изнасилование на свидании (date rape) – принуждение к сексуальным отношениям, происходящее на свиданиях, – стало проблемой многих студенческих городков. Однако жертвам такого насилия часто не нравится этот термин в основном из-за общепринятого ошибочного мнения, что насилие должно совершаться посторонними и в чрезвычайных обстоятельствах. В одном обзоре Strackman-Johnson (1988) указывает, что 22% студенток и 16% студентов колледжа по крайней мере, один раз принуждались к сексуальным отношениям. Однако *принуждение (force)* для представителей различных полов имеет неодинаковое значение. Женщины склонны говорить о физическом принуждении, тогда как мужчины – о психологическом давлении. Тендерные различия отражаются также и на долговременных последствиях изнасилования. Большинство женщин чувствуют, что насилие на свидании нанесло им удар надолго, тогда как большинство мужчин отрицают подобный эффект.



Илл. 10.6. Кем является насильник для своей жертвы

И с т о ч н и к : Адаптировано по материалам *Rape in America*, National Victim Center, Crime Victims' Research and Treatment Center, Fort Worth, TX, April 23, 1992.

Исследования показывают, что обычно насилие оказывает разрушительное воздействие на психическое здоровье женщин. Почти у одной трети жертв развивается *вызванное насилием посттравматическое стрессовое расстройство* ВНПСР (rape-related posttraumatic stress disorder – RR-PTSD), сохраняющееся иногда на протяжении всей жизни. В свою очередь, ВНПСР существенно увеличивает риск пристрастия к алкоголю и наркотикам. В сравнении с женщинами, которые никогда не были изнасилованы, у жертв насилия с ВНПСР в 13 раз выше вероятность проблем с алкоголем и в 26 раз – с наркотиками (*Rape in America*, 1992).

Эмоциональный отклик на факт насилия можно подразделить на две фазы. *Острая фаза* начинается сразу же после нападения и может продолжаться часы, дни или даже недели. Реакция женщин в первые часы после случившегося очень экспрессивна; они сильно подавлены, плачут. В некоторых случаях женщина может сохранять контроль над собой и только позднее осознать свои чувства. Для жертв насилия характерны чувства беспокойства, стыда, гнева, вины, самобичевания и беспомощности. Физическими симптомами являются головная боль, тошнота и сонливость.

Нервозность и страх могут оставаться и на второй, *фазе переработки (reorganization phase)*, которая может длиться годами. Женщины часто боятся мести насильника. Они могут также затаить негативные чувства по поводу сексуальных отношений вообще. Многие начинают реже вступать в сексуальные контакты или обнаруживают у себя сексуальные проблемы, например, сексуальные расстройства. Таким образом, насилие – это крайне травмирующий опыт, влияющий, скорее, на психологическую сторону сексуальной активности, нежели на физиологическую. К счастью, большинству женщин, подвергшихся насилию, по прошествии времени и при наличии поддержки и психотерапии, можно помочь избежать последствий случившегося. Более того, улучшение полицейской и судебной систем в направлении большей отзывчивости и поддержки жертв насилия, а также разработка программ адвокатской поддержки не только увеличивает вероятность обращения в судебные органы со стороны испытавших насилие, но также способствует полноценному восстановлению.

Обзор главы

Мужчина и женщина

В начале главы мы отметили, что понимание противоположного пола часто искажается существующими гендерными стереотипами. В то же время изменения, происходящие в нашем обществе в тендерных ролях, способствуют росту здоровой сексуальности. Мужчина и женщина начинают восприниматься как равноправные участники сексуального взаимодействия. Обсуждение сексуальных проблем партнерами более эффективно, когда они оба ясно выражают свои чувства и

прислушиваются к мнению друг друга. Самая главная проверка сексуальных отношений – инициирование и отказ от сексуального взаимодействия. Хотя партнер, эмоционально более экспрессивный, чаще является инициатором полового взаимодействия, пары, в которых партнеры в равной степени берут на себя роли как иницирующего, так и отказывающегося, как правило, более удовлетворены своими сексуальными отношениями.

Цикл ответного сексуального поведения

Мы описали пять фаз цикла ответного сексуального поведения: переходную стадию, возбуждение, плато и разрешение. Наибольшие различия между представителями разных полов заключаются в большем разнообразии физиологических и субъективных переживаний оргазма женщинами, особенно в их способности испытывать несколько быстро следующих друг за другом оргазмов. В то же время индивидуальные различия превышают тендерные. Поэтому каждому человеку требуется, чтобы были поняты и удовлетворены его личные предпочтения. Хотя в наше время многие люди считают, что не обязательно быть влюбленным, чтобы получать удовольствие от секса; любовь обогащает сексуальные отношения, особенно длительные, такие, как супружество.

Практические вопросы

Типичными сексуальными нарушениями являются снижение сексуального желания, подавление эрекции и преждевременное семяизвержение у мужчин, недостаточное выделение вагинальной смазки и нарушение оргазма у женщин. Любой способ контрацепции имеет свои преимущества и недостатки; конечный выбор часто основан на компромиссе между его надежностью, легкостью применения и эффективностью. Заболевания, передающиеся половым путем (хла-мидиоз, гонорея, герпес половых органов и сифилис), продолжают представлять опасность для здоровья, хотя они и поддаются лечению. В противоположность им СПИД – это смертельно опасная болезнь, представляющая растущую угрозу. Большинство жертв СПИДа в Соединенных Штатах – это гомосексуалисты и наркоманы, использующие внутривенные инъекции. Однако увеличивается риск заражения СПИДом и при гетеросексуальном взаимодействии. Другая проблема, привлекающая общественное внимание, – это сексуальное насилие, особенно в отношении детей и изнасилование взрослых. Наиболее тревожные открытия – это возраст большинства жертв насилия (как правило, они моложе 18 лет) и факт знакомства жертвы с насильником. Хотя принудительный секс продолжает оставаться проблемой, улучшение судебной системы, вводящей программы защиты жертв насилия, увеличивает вероятность того, что подвергшиеся насилию будут информировать следственные органы и им будет оказана помощь в эффективной реабилитации.

Интерпретация результатов теста «Удовлетворенность взаимодействием»

Чтобы определить количество набранных баллов, припишите себе по одному баллу за каждый ответ «да» на вопросы 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 13 и 14 и за каждый ответ «нет» на вопросы 1, 5, 9, 12 и 15.

Подсчет результатов:

- 1 – 5 баллов: уровень взаимодействия между вами и вашим партнером – низкий. Возможно, вам обоим требуется приложить усилия к улучшению взаимодействия.
- 6 – 9 баллов: вашим отношениям не хватает взаимности, но вы пытаетесь их улучшить.
- 10 – 14 баллов: в ваших отношениях есть «слабые места», которые вы способны осознать. Продолжайте работать в направлении взаимной открытости и искренности.
- 15 – 18 баллов: у вас хорошие отношения, но имеются и трудности. Умение с ними справляться укрепит ваши отношения.
- 19 – 22 баллов: вы хорошо понимаете, что именно способствует продолжению и улучшению ваших отношений.

Тест для самопроверки

1. Маскулинные и фемининные черты наилучшим образом характеризуются как
 - а. главным образом, врожденные
 - в. преимущественно, приобретенные

- б. противоположные друг другу г. определяемые биологическими причинами
2. Наиболее важной составляющей сексуального взаимодействия является
- а. умение партнера стимулировать взаимодействие в. фактические знания по данному вопросу
б. открытое обсуждение возникающих проблем г. отношение друг к другу
3. Супруги и пары, не состоящие в браке, получают одинаковое удовлетворение от сексуальной жизни, когда инициатива сексуального взаимодействия
- а. в большей степени принадлежит мужчине в. в большей степени принадлежит женщине
б. в одинаковой степени принадлежит каждому из партнеров г. всегда принимается мужчиной только на себя
4. Сексуальные фантазии мужчин и женщин
- а. абсолютно одинаковы в. происходят только в фазе возбуждения цикла сексуального реагирования
б. чем-то отличаются г. происходят только в фазе расслабления цикла сексуального реагирования
5. Множественный оргазм
- а. более характерен для женщин в. более характерен для мужчин
б. испытывается всеми мужчинами г. переживается всеми женщинами
6. Необходима ли любовь для сексуальных отношений?
- а. любовь необходима, чтобы получать удовольствие от секса в. любовь обогащает сексуальные отношения
б. секс без любви неполноценен г. любовь мешает получать удовольствие от секса
7. Наиболее распространенное среди мужчин нарушение в фазе оргазма
- а. преждевременное или замедленное извержение семени в. трудности сохранения эрекции
б. подавленное сексуальное желание г. подавленное сексуальное возбуждение.
8. Эффективность какого способа контрацепции наиболее высока?
- а. колпачок, надеваемый на шейку матки в. комбинированные противозачаточные таблетки
б. презерватив г. диафрагма
9. Из болезней, передающихся половым путем, наиболее распространенной в США является
- а. гонорея в. СПИД
б. герпес половых органов г. хламидиоз
10. Жертвами сексуального насилия в детстве чаще оказываются
- а. мальчики от 13 до 15 лет в. девочки от 3 до 7 лет
б. дети от 9 до 12 лет г. дети после 7 лет

Упражнения

- Тендерные стереотипы.* Выберите определенный тендерный стереотип, который вам не нравится, независимо от того, был он описан в данной главе или нет. Затем на одной-двух страницах напишите, почему вы так настроены. Существуют ли какие-нибудь основания за и против этого стереотипа? Как вам кажется, почему этот стереотип продолжает существовать?
- Сексуальное взаимодействие.* Что для вас является наиболее трудным в сексуальном взаимодействии? Удалось ли вам выяснить, что нравится, а что не нравится вашему партнеру в сексуальных отношениях? Есть ли у вас трудности с инициированием сексуальных отношений? Насколько легко вам отказаться от нежелательного вступления в сексуальные отношения и самому принять отказ?
- Насколько важна любовь для секса?* Как вы считаете, могут ли люди получать удовольствие от сексуальных отношений без любви? Или вы считаете, что люди должны быть влюбленными, чтобы у них были хорошие сексуальные отношения? Напишите небольшую работу, проясняющую ваши взгляды на любовь и секс.

4. *Поделитесь сексуальными фантазиями.* Если вы состоите в браке или у вас прочные сексуальные отношения, поделитесь некоторыми из своих сексуальных фантазий с партнером. Лучше, когда эти фантазии общие. Разумнее начать с «простых» фантазий, которые могут помочь уменьшить страх и стеснение и дадут возможность оценить вклад каждого из вас в фантазирование. Желательно также избегать фантазий, которые могут шокировать вашего партнера, или угрожать вашим отношениям.
5. *Разделение ответственности за нежелательную беременность.* Как вы относитесь к мужчинам, разделяющим с женщиной ответственность за нежелательную беременность? Каковы аргументы за и против? Создает ли это какие-то проблемы для женщины?
6. *Сексуальное преследование.* Предположим, что вас попросили предложить способы сокращения количества случаев сексуального преследования в нашем обществе, например, сексуального насилия в отношении детей или изнасилования женщин. Опишите на одной странице свои предложения.

Вопросы для самопознания

1. Когда последний раз вы читали книгу компетентного автора о сексуальных проблемах?
2. Насколько удовлетворительны ваши сексуальные взаимоотношения с партнером?
3. Как часто вы или ваш партнер берете на себя роль инициатора сексуальных отношений? Или же только один из вас выступает в этой роли?
4. Должны ли прикосновения и объятия всегда вести к сексуальным отношениям?
5. Знаете ли вы, что сексуально возбуждает вашего партнера?
6. Есть ли у вас взаимопонимание с партнером по вопросам любви и взаимоотношений между представителями разных полов?
7. Понимаете ли вы, что случайные сексуальные нарушения могут быть следствием эмоционального стресса?
8. Насколько надежен метод контрацепции, которым вы пользуетесь?
9. Можете ли вы разграничить симптомы наиболее распространенных ЗППП?
10. Знакомы ли вы с практическими мерами по профилактике СПИДа?

Для углубленного изучения

- Bass, E., & Davis, L. (1988). *The courage to heal*. New York: Harper & Row. Руководство для женщин, переживших в детстве сексуальное насилие.
- Engel, B. (1995). *Raising your sexual self-esteem: How to feel better about your sexuality and yourself*. Книга для тех, кто хочет получить больше удовольствия от секса.
- Hastings, A. S. (1996). *Body and soul: Sexuality on the brink of change*. New York: Insight Books. Все о сексе и о том, как прийти к гармонии друг с другом.
- Masters, W. H., Johnson, V. E. & Kolodny, R. C. (1994). *Heterosexuality*. New York: Harper Collins. Современные исследования гетеросексуальности
- Reinisch, J. M. (1990). *The Kinsey Institute new report on sex*. New York: St. Martin's Press. Квалифицированные ответы на наиболее типичные вопросы по сексуальности.

Веб-сайты и Интернет

- <http://www.tatertot.come/agenda/>: Хорошее начало для получения информации о геях и лесбиянках.
- <http://www.safersex.org/>: Сайт, содержащий информацию о «можно» и «нельзя» в безопасном сексе.
- <http://www.wavefront.com/~raphael/raq/raq.html>: Исследования по андрогинности.
- <http://english-wvvn.hss.cmu.edu/gender/>: Информация по разнообразным вопросам, касающимся пола.
- <http://gladstone.uoregon.edu/~service/>: Здесь можно почерпнуть сведения о травматическом опыте сексуальных нападений, насилия на свиданиях и о других формах сексуального преследования.

ГЛАВА 11. РАБОТА И ОТДЫХ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Объяснить важность самооценки при выборе профессии.
2. Рассказать о поиске подходящей профессии.
3. Описать шесть профессионально-личностных типов Холланда.
4. Проанализировать процесс демографических изменений на рынке труда.
5. Указать несколько важных проблем, с которыми сталкиваются на рынке труда женщины и представители национальных меньшинств.
6. Составить список наиболее востребованных профессий, для работы в которых необходим диплом об окончании колледжа.
7. Узнать, как работают и отдыхают разные группы населения.

Кристин была возбуждена. Она только что спустилась со сцены, где чествовали всех выпускников университета этого года. Разные люди, в том числе ее родители и бабушка, стояли вокруг, кричали и щелкали фотоаппаратами. Конечно, Кристин было печально оставлять своих старых друзей. «Но ведь есть же электронная почта и телефон», – думала она.

На следующий день было воскресенье, поэтому Кристин отдыхала. То же самое было в следующие десять дней. Она лениво убивала время: смотрела телевизор, разговаривала по телефону, помогала по дому родителям. На третьей неделе после окончания университета отец сказал: «Крисси, у тебя есть резюме?» – «Конечно, папа, мне его помогли составить в университете». – «Крисси, завтра мы сядем в машину, поедem в Манхеттен и оставим твоe резюме в разных фирмах». Кристин была удивлена резкой прямоотой отца, но согласилась поехать с ним. В течение следующей недели она оставила свое резюме примерно в 45 фирмах. Ничего не произошло. Телефон не звонил, никто не приглашал на интервью. Кристин приуныла. Родители продолжали настаивать, чтобы она выходила из дома и искала работу. В конце концов, она нашла работу официантки в местном клубе. «Конечно, я что-то зарабатываю, – думала она, – но я всегда надеялась найти лучшее применение своим навыкам и знаниям, полученным в университете». Кристин специализировалась по психологии и бизнесу, и она надеялась работать в отделе человеческих ресурсов (так теперь называются отделы кадров) большой фирмы, принимать на работу новых людей или обучать уже принятых. Мечты не сбывались.

Кристин продолжала рассылать свои резюме. Она решила, что работа официантки – это только способ заработка до тех пор, пока не появится лучшее дело. И однажды ее мечта сбылась. Ей позвонили из большого магазина Нью-Йорка и пригласили на собеседование. Кристин вызвала к себе интерес, потому что во время учебы она проходила практику в отделе по работе с персоналом небольшого магазина вблизи университета. Кристин получила дело своей мечты. Она, действительно, стала принимать на работу. Но это было еще не все. Ее работа состояла в том, что она должна была находить знаменитостей для рекламы этого магазина.

Выбор профессии

Опыт Кристин демонстрирует плюсы и минусы поиска работы на американском **рынке труда (workplace)**. Недостатком является то, что независимо от вашего образования в результате поисков вы можете остаться без **работы (job)**. Главная причина – отсутствие системы, которая бы устанавливала соответствие между возможностями людей и существующими профессиями, должностями. В

результате, вдобавок к миллионам безработных, как было установлено, три четверти людей в США недозагружены: в своей работе они не полностью применяют свои способности и знания.

С другой стороны, как показывает история Кристин, если вы проявляете инициативу, вы можете найти работу, соответствующую вашим возможностям. При размышлениях о том, как строить свою карьеру, рассматриваемую в виде последовательности рабочих мест, которые человек занимает в течение всей своей жизни, Кристин нужно было понять, что она может предложить, и что она реально хочет получить. Одной из ключевых позиций, обеспечивших успех Кристин, была ее настойчивость и вера в свои силы в противоположность обычному образу человека, ищущего работу и похожего на дрожащего попрошайку. Все это важно и для других людей, потому что, как мы увидим в этой главе, каждый человек сталкивается с необходимостью выбрать соответствующую профессию и найти работу, на которой он мог бы использовать все свои таланты.

Оценка себя, своих навыков, способностей

При выборе профессии лучше всего начать с оценки себя. Такая самооценка должна включать анализ своих интересов, способностей, личностных особенностей, ценностных представлений (ценностей). В чем ваши интересы? Какие школьные предметы вам нравились больше всего? Меньше всего? Есть ли у вас хобби и какие? Какими видами спорта вы занимались и как вы любите отдыхать? В каждом случае попытайтесь определить, что вас интересует более всего: деятельность сама по себе или те люди, с которыми вы это делаете? В общем, чувство внутреннего удовлетворения от какой-либо деятельности – главная ваша направляющая при выборе профессии. Что хорошо у вас получается? Люди часто недооценивают этот вопрос. Они говорят: «Я ничего не сделал, только в школу ходил» или «Я была так занята, растила троих детей». Эти заявления подразумевают, что у них нет никаких навыков, полезных для работы. Но когда таких людей просят составить список того, что они умеют делать, картина улучшается. Например, мать, которая заботилась о нескольких своих детях в течение дня, планировала для них длительные прогулки и вела семейный бюджет, обладает навыками настоящего менеджера, важными для многих профессий. Другой способ определить, что для вас подходит, – поразмышлять над своими достижениями, включая школьные. Еще лучше – разбить свою жизнь на пятилетние периоды и выделить достижения в каждом из них. Что у них общего? Черты вашей личности также следует учитывать при выборе подходящей карьеры. Каждый из нас обладает уникальной комбинацией личностных черт, потребностей и мотивов, в результате чего одни профессии подходят для нас больше, чем другие. Например, дотошная домохозяйка может хорошо работать с компьютером, эта область требует способности аккуратно разбираться в подробностях чего-либо. Молодому человеку, который не добился больших успехов в школе, зато любит работать руками, может подойти соответствующая работа, например переборка автомобильных двигателей. Временная работа или работа в каникулы может помочь нам увидеть, какого рода деятельность и в какой области нравится нам больше. Например, одна девушка, проработав все лето в парке, поняла, что ей нравится работа на свежем воздухе. Кристин полюбила ее работа в отделе человеческих ресурсов в магазине, потому что это в какой-то степени соответствовало тому, что она изучала в университете и ее желанию как психолога работать с людьми.



У домохозяйек больше необходимых для работы навыков, чем им кажется

Важно учитывать также ценности, особенно ваши **рабочие ценности (work values)** – то, что

доставляет вам наибольшее удовлетворение и удовольствие в профессии или работе. Слишком часто мы пренебрегаем ими и осознаем, только когда сталкиваемся с неудовлетворенностью работой, меняя ее или выбирая одну работу из нескольких. Примером является выбор между одной работой, которая нравится, но плохо оплачивается, и другой, которая не особенно нравится, но оплачивается хорошо. Чем раньше мы осознаем наши рабочие ценности, тем легче будет принять удовлетворяющее нас решение, касающееся профессии или работы (чтобы узнать больше о ваших рабочих ценностях, см. илл. 11.1).

Поиск подходящей профессии

Если вы поняли свои интересы и возможности, вы готовы перейти к поиску подходящей профессии. Поскольку выбирать можно из 20 тысяч различных профессий, это может оказаться трудной задачей. К счастью, есть много полезных источников информации, таких, как «Руководство по выбору профессии» (Occupational Outlook Handbook, ООН), публикуемое Департаментом трудовой статистики США (United States Department of Labor Statistics). В руководстве содержится описание более 20 основных профессиональных групп, а в каждой группе – десятки соответствующих **профессий (occupations)***. Например, в группу профессий по охране здоровья включены врачи, помощники врачей, регистраторы, медсестры, медицинские технологи и т.п. Для каждой профессии руководство дает информацию о том, в чем она состоит, где работают люди этой профессии, каковы условия труда, какое образование и навыки необходимы для этой работы, обзор занятости. В ООН также есть вступительная часть с полезной информацией по вопросам поиска работы и возможности трудоустройства. «Руководство...» пересматривается каждые два года, оно имеется в большинстве библиотек и центров по трудоустройству. Его также можно купить в любом из региональных центров Бюро трудовой статистики (Bureau of Labor Statistics). Среди других полезных книг «Энциклопедия профессий» (Careers Encyclopedia) от VGM Career Horizons и «От колледжа – к профессии: руководство по поиску работы» (College to Career: The Guide to Job Opportunities) – от College Board. Эти книги часто можно встретить в библиотеках, а также в университетских центрах по трудоустройству и в других организациях, специализирующихся на профориентации.

* В американской традиции принято обозначать термином «profession» только высококвалифицированные виды деятельности (юристы, врачи и др.). Термин «job» применяется для обозначения низкоквалифицированных работ (от библейского Иова многострадального). Термин «occupation» относится к «рабочим занятиям» как таковым. В переводе мы использовали слово «профессия» как более правильное для русскоязычного читателя. (Прим. перев.)

Илл 11.1. Каковы ваши рабочие ценности?

В представленный ниже список включены типичные рабочие ценности, т.е. те причины, которые люди называют, когда говорят, что им нравится выполняемая работа. После чтения каждого определения отметьте для себя те из них, которые соответствуют вашему представлению об идеальной работе.

Затем просмотрите все определения и отметьте десять из них, которые вам нравятся больше других.

Теперь расположите эти десять определений в порядке важности (проранжируйте список). Припишите 1 балл (ранг) самому важному из них, 10 баллов – наименее важному.

- _____ *Помощь обществу.* Вносить свой вклад в улучшение мира.
- _____ *Помощь другим.* Непосредственно помогать другим людям индивидуально или в малой группе.
- _____ *Публичность.* Каждый день встречаться с большим количеством людей.
- _____ *Работа с другими.* В работе должны быть тесные отношения с группой людей.
- _____ *Соревновательность.* Участвовать в таких видах деятельности, где были бы конкуренты, соревнующиеся и где было бы ясно, кто победил.
- _____ *Принимать решения.* Обладать властью, чтобы определять ход событий.
- _____ *Иметь власть и авторитет.* Контролировать работу других людей.
- _____ *Влиять на людей.* Быть способным влиять на отношения и мнения других людей.
- _____ *Работать в одиночку.* Делать свою работу самому с наименьшим количеством встреч, контактов с другими людьми.
- _____ *Поиск знаний.* Стремиться к знаниям, истине, пониманию.
- _____ *Считаться умным человеком.* Восприниматься как человек большого интеллекта, как признанный эксперт.
- _____ *Творчество.* Порождать новые идеи и планы, идти новыми путями.
- _____ *Контролировать.* Иметь работу, на которой был бы прямо ответственен за сделанное другими.

_____ *Переживать изменения и разнообразие.* Иметь работу, содержание и условия которой часто изменяются.

_____ *Постоянство.* Иметь постоянные, предсказуемые обязанности по работе.

_____ *Стабильность.* Иметь гарантированную работу с достойной оплатой труда.

_____ *Жить динамично.* Трудиться в условиях высокого темпа, активности и необходимости быстрого завершения работы.

_____ *Быть узнаваемым.* Быть известным благодаря качеству своей работы.

_____ *Чувствовать душевный подъем.* Переживать душевный подъем в процессе работы.

_____ *Искать приключений.* Иметь обязанности по работе, сопряженные с частым риском.

_____ *Материальная выгода.* Быть достаточно уверенным в получении больших сумм денег или другого материального вознаграждения.

_____ *Быть независимым.* Определять самому, чем заниматься. Другие люди не должны указывать, что делать.

_____ *Оказаться в нужном месте.* Найти такое место жительства (город, географическая область), в которых можно заниматься тем, что нравится.

_____ *Самостоятельно планировать время.* Иметь такие обязанности на работе, которые можно было бы выполнять в соответствии со своим графиком.

Источник: List, adapted from H. E. Figler, *Path: A Career Workbook for Liberal Arts Students* (Cranston, RI: Carroll Press, 1993).



Удовлетворенность работой часто в той же степени зависит от условий труда, возможностей для роста и способностей взаимодействовать с другими, как и собственно от самой работы

Можно посоветовать обсудить свои планы по выбору профессии с заинтересованными людьми: учителями, школьными консультантами или кем-то еще, занятыми в вашей области интересов. Специалисты, занимающиеся школьным консультированием или работающие в центрах по профориентации, тратят значительную часть своего времени, помогая людям найти подходящую профессию. Для этих целей у них имеется множество опросников. На основе этих опросников можно подобрать профессию, соответствующую вашим интересам, особенно, если вы воспользуетесь советами консультанта.

Руководство по самостоятельному поиску Джона Холланда (J. Holland) можно заполнить самому или вместе с консультантом. Заполняя его, вы выбираете профессию исходя из ваших желаний, занятий, предпочтений и самооценок. На основе полученного результата можно выделить и упорядочить три профессионально-личностных типа, с которыми вы в наибольшей степени сходны (см. вставку 11.1, где описываются шесть профессионально-личностных типов Холланда). Используя специальный буклет, вы можете подобрать профессии, соответствующие близким вам профессионально-личностным типам.

Вставка 11.1. Шесть профессионально-личностных типов Холланда

Ниже представлены описания шести профессионально-личностных типов Холланда. Эти типы – только обобщения. Ни один из них не соответствует точно конкретному человеку. Фактически, интересы большинства людей затрагивают сразу все шесть типов. Даже если ваша оценка по данному типу высока, нетрудно заметить, что некоторые из утверждений, используемых для его характеристики, неприменимы к вам. Шесть исходных типов Холланда могут быть описаны следующим образом.

Реалистичный (realistic). Люди этого типа крепкие, грубые, физически сильные, часто атлетичные, у них хорошая координация движений, но недостаточно развиты навыки общения и навыки межличностных

отношений, поэтому они чувствуют себя неудобно в обществе; обычно они любят технику, отличаются прямоотой, постоянством, естественностью, настойчивостью, предпочитают конкретные проблемы отвлеченным; не считают себя агрессивными, имеют традиционные экономические и политические взгляды, им не свойственно изобретать новое в искусстве и науке, но нравится делать вещи с использованием инструментов. Люди этого типа предпочитают такие профессии, как механик, инженер, электрик, рыбовод, егерь, оператор крана, конструктор.

Исследовательский (investigative). В эту категорию входят люди с сильной научной ориентацией, они, обычно, ориентированы на проблему, склонны к мысленному погружению в себя, не стремятся к общению с другими, предпочитают продумывать проблемы, а не действовать во вне; у них сильная потребность понять мир вокруг, они находят удовольствие в решении задач, с которыми не справляются другие, предпочитают работать независимо, имеют нестандартные ценности и интересы, считают, что у них отсутствуют навыки лидерства и склонность к убеждению, но они уверены в своих знаниях и интеллекте, описывают себя как дотошных, любопытных, независимых, сдержанных, не любящих монотонную работу. Предпочитаемые профессии – астроном, биолог, химик, зоолог, психолог.

Артистичный (artistic). Люди артистичного типа предпочитают свободные, строго не упорядоченные ситуации с максимальной возможностью для самовыражения, они напоминают исследовательский тип своей склонностью к погружению в себя и необщительностью, но отличаются меньшей силой «Я», большей потребностью в индивидуальном выражении и большей тенденцией к импульсивному (заранее не продуманному) поведению, их творческие способности особенно проявляются в области театра и музыки, они стараются избегать проблем, которые логически упорядочены или требуют больших физических усилий; они предпочитают решать проблемы путем артистичного самовыражения, получают высокие оценки по тестам на креативность и высоко ценят проявление эстетичного, видят себя экспрессивными, оригинальными, интуитивными, творческими, неконформными и независимыми. Предпочитаемые профессии – артист, композитор, писатель, музыкант, режиссер, дирижер.

Социальный (social). Люди этого типа склонны к общению, ответственны, человечны и часто религиозны; им нравится работать в группах, стремиться к лидерству, у них хорошие навыки межличностного общения; они избегают решать сложные проблемы, физически напрягаться и действовать в рамках жестких правил. Они предпочитают решать проблемы эмоционально и путем манипулирования другими (влияния на них); им нравится деятельность, включающая информирование, обучение, развитие, лечение или просвещение других; они видят себя понимающими, ответственными, идеалистичными и полезными. Предпочитаемые профессии – социальный работник, миссионер, учитель старших классов, консультант по браку, логопед.

Предприимчивый (enterprising). У людей этого типа развиты навыки, подходящие для торговли, они – сильные лидеры, склонны к доминированию (первенству над другими), имеют сильное желание ставить организационные или экономические цели, у них есть тенденция избегать ситуаций, требующих длительного периода интеллектуальных усилий. Они отличаются от представителей традиционного типа (см. ниже) большими амбициями (обостренным самолюбием, притязаниями на что-либо) и большей заинтересованностью властью, общественным положением, ролью руководителя. Они видят себя агрессивными, популярными, самоуверенными, веселыми и дееспособными в обществе, в целом, они энергичны и избегают заниматься научной деятельностью. Предпочитаемые профессии – бизнесмен, организатор политической кампании, продавец недвижимости, брокер по продаже акций и облигаций, розничный торговец.

Традиционный (conventional). Людям этого типа нравятся хорошо определенные ситуации, они предпочитают систематическую деятельность с цифрами и текстами, обычно они склонны быть «как все» и предпочитают подчиняться, успешны при решении хорошо упорядоченных задач, но избегают масштабных задач и проблем, включающих межличностные отношения и физические усилия. Они описывают себя как добросовестных, эффективных, подчиняющихся, спокойных, упорядоченных и практичных; принимают позицию руководства, ценят материальный успех и общественное положение. Предпочитаемые профессии – работник банка, бухгалтер, клерк, финансовый аналитик, эксперт по контролю качества, специалист по управлению дорожным движением.

David P. Campbell and Jo-Ida C. Hansen, *Manual for the Strong-Campbell Interest Inventory*. Form T-325 of the *Strong Vocational Interest Blank*, 3rd ed., with the permission of the distributors. Consulting Psychologists Press Inc., Stanford University Press. © 1974, 1977, 1981 by the Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University.

Существуют также Система интерактивного руководства и информации (System of Interactive Guidance and Information), разработанная Службой по тестированию в образовании (Educational Testing Service, Принстон, Нью-Джерси), и другие аналогичные программы, такие, как «Discover for Colleges

and adults» (1995), разработанная Центром по образовательным технологиям (Educational Technology Center, Хант-Велли, Мериленд). В центрах по профориентации при колледжах часто имеются эти программы. Вступив в диалог с компьютером, вы можете уточнить свои ценности, исследовать возможности профессий и ориентировочно подобрать профессии, которые затем можете опробовать в реальности. Действуя таким образом, можно лучше понять, как принять наилучшее решение по выбору профессии.

Работая с программой «Discover», Кристин обнаружила, что у нее есть интерес не только к психологии, но и к бизнесу. До этого она осознавала свой интерес к поведению людей, но не осознавала, что ее также интересует бизнес.

Опросник выраженных интересов (The Strong Interest Inventory) – вероятно, наиболее популярный инструмент при оценке возможных профессиональных предпочтений (Watkins, 1993); он особенно эффективен, если интересы разнообразны (Donnay & Borgen, 1996). Опросник был применен в исследовании первокурсников. У первокурсников с менее выраженными различиями в интересах (с гладким профилем) больше трудностей при выборе профилирующей дисциплины, меньше определенность будущей профессии во время обучения в колледже и больше вероятности поменять работу, чем у первокурсников с хорошо развитыми интересами (Sacett & Hansen, 1995).

Опросник выраженных интересов также широко используется в профкон-сультировании и обычно заполняется вместе со специалистом по профконсультации. Вы указываете предпочтения (нравится, не нравится, безразлично) для различных профессий, школьных предметов, видов деятельности, увлечений, особенностей людей, а также информацию о некоторых ваших личностных характеристиках. Компьютер выдает результаты исходя из шести профессионально-личностных типов Холланда. Результаты включают информацию об общих предпочитаемых типах, базисных интересах, а также тех отдельных профессиях, которым вы в наибольшей степени соответствуете. Обсуждение этих результатов с консультантом – обычно эффективный способ поиска подходящей для вас профессии. Илл 11.2 поможет вам лучше подготовиться к встрече со специалистом по профориентации.

Илл. 11.2. Какие профессионально-личностные типы вам более всего подходят?

Обратитесь еще раз к вставке 11.1, содержащей описания шести профессионально-личностных типов Холланда. Какая категория описывает вас наиболее точно? Среди оставшихся категорий выделите другие, которые тоже вам подходят. Укажите, что вы поставили на второе и третье места. Теперь составьте список, содержащий три наиболее подходящие для вас профессионально-личностных типа с соответствующими им профессиями.

1. _____
2. _____
3. _____

Пример:

1. *Социальный.* Социальный работник, миссионер, учитель старших классов, консультант по браку и логопед.
2. *Исследовательский.* Астроном, биолог, химик, зоолог и психолог.
3. *Артистичный.* Артист, композитор, писатель, музыкант, режиссер и дирижер.

Думали ли вы о выборе одной из указанных профессий или похожей профессии, которая соответствует тому из типов Холланда, которых вы указали первым? А что вы думаете о профессиях, соответствующих, второй и третьей категориям? В нашем примере вы выбираете из трех категорий – социальной, исследовательской, артистичной (СИА). Иногда полезно менять местами предпочитаемые категории и рассмотреть, например, варианты ИСА и САИ, чтобы получить более широкий список подходящих видов.

Насколько полезны все эти опросники? Многое зависит от того, как они используются. Если вы обращаетесь к ним в надежде, что они укажут, какую профессию вы должны выбрать, вы, вероятно, будете разочарованы. Их результаты не предскажут и то, будете ли вы счастливы или успешны в выбранной профессии, поскольку это также зависит от ваших способностей, мотивации и т.д. Опросники лучше всего использовать как средство помощи в осмысленном выборе профессии. Например, результаты опросника выраженных интересов оказались чрезвычайно полезными для предсказания того, будет ли человек работать по выбранной специальности (Sackett & Hansen, 1995). У тех, кто выбирал профессию, близкую к их профилю по опроснику, была тенденция работать по этой специальности, а те, чья профессия сильно отличалась от их профиля, в конце концов, уходили из нее. Когда вы задумаетесь о времени и средствах, которые необходимо затратить на получение профессии, вы поймете, что информация, получаемая с помощью опросников, может быть крайне полезной.

Принятие решения

Если вы не отличаетесь от большинства людей, то ваш поиск закончится не одной, а несколькими потенциально подходящими профессиями. В конце концов, вы должны будете принять решение, какая из этих профессий подходит для вас более всего. Процесс принятия решения так важен, что мы посвятили ему значительную часть одной главы – это глава 12 («Личностный контроль и принятие решений»). Вам нужно обратить пристальное внимание на этапы принятия решения, особенно на процедуру составления баланса «за» и «против». Этот этап включает составление списка из всех плюсов и минусов, связанных с принятием такого решения, как выбор профессии. Такой подход поможет вам сделать процесс принятия решения исчерпывающим. Вам также очень поможет планирование непредвиденных обстоятельств, т.е. учет того, что произойдет, если одно из нежелательных последствий, связанное с событиями, которые вы укажете в списке минусов, реализуется.

В процессе принятия решения о выборе профессии важно не угодить в одну из ловушек. Такая ловушка, например, – случайный выбор, т.е. выбор профессии просто потому, что человек уже освоил ее. Люди, попадавшие в эту ловушку, потом могут обнаружить, к своему сожалению, что они были бы более счастливы или успешны на другой работе. Еще одна ловушка – это выбор профессии или работы в результате влияния таких внешних факторов, как деньги, престиж, власть, стабильность. С учетом перспективы лучше выбирать такую активность, которая приносит внутреннее удовлетворение, по крайней мере до тех пор, пока вознаграждение за нее более или менее приемлемо.

Главная же ошибка состоит в отсутствии учета всех возможностей по выбору профессии или места работы. Кристин, например, знала, что она не хочет всю жизнь быть официанткой, однако не была полностью уверена в том, чем она хочет заниматься. Как и Кристин, вы должны проявить инициативу и вложить все силы в активный процесс поиска подходящей профессии или работы.

Еще одна возможная опасность связана со временем принятия решения – это либо принятие преждевременного решения, либо запаздывание в его принятии. Люди, которые делают свой выбор в раннем возрасте, еще до того как они полностью осознают все свои возможности, часто позднее сожалеют о нем. С другой стороны, те, кто откладывает свое решение до 30 лет, не могут сделать разумный выбор, поскольку опираются в основном на свой практический опыт. Таким образом, надо уметь не только выбирать себе профессию и подходящее место работы, но и обладать волей, чтобы изменить свой выбор исходя из последующего опыта и развития.

Профессиональная подготовка

Если вы определили свои цели в трудовой деятельности, нужно подготовиться к тому, чтобы достичь их. Кристин не полностью подготовилась, она только составила резюме. У нее не было плана, как найти работу, соответствующую ее образованию, до тех пор пока отец не предложил ей разослать резюме в различные организации. Очевидно, что есть много способов овладеть профессией и найти работу. Для некоторых профессий достаточно ученичества, обучение в технической школе, практики или курсов, для других – необходимо обучение в колледже в течение 2–4 лет. Кроме того, для таких профессий, как учитель, бухгалтер, медсестра, требуется государственная лицензия или сертификат (документы, удостоверяющие право на занятие соответствующей работой). Чтобы стать врачом или юристом требуются более высокий уровень образования, последующая практика и государственная лицензия. Поскольку большинство из вас уже закончили среднюю школу и где-то учатся, вы, вероятно, уже начали получать образование, необходимое для вашей профессии. Другие, особенно те, кто интересуется искусством, может быть, еще не определили свои цели в трудовой деятельности. В любом случае образование, необходимое для овладения профессией или специальностью, – это необходимая часть вашего жизненного пути.

Известно, что сейчас больше людей, чем в прошлом, решают продолжить свое образование в колледже. Если в 60-е годы только треть выпускников средней школы поступала в колледж, то сейчас – больше половины. Это повышает общеобразовательный уровень на рынке труда и ценность образования, приобретаемого в колледже.

Предполагается, что обучение в колледже сделает вас более информированным и обеспечит доступ к более высокому общественному положению и соответствующей зарплате. По общему мнению, у выпускников колледжа более высокая зарплата и ниже риск безработицы, чем у тех, кто окончил только среднюю школу. Например, после четырехгодичного обучения в колледже его выпускник имеет на 75%

более высокую зарплату, чем человек со средним образованием того же возраста. Более высокий уровень образования дает еще большие преимущества. Конечно, зарплата людей сильно колеблется в зависимости от многих обстоятельств, таких, как профессия и занимаемая должность. На рынке труда происходят быстрые изменения, например, каждый год один из девяти человек меняет свою профессию. Поэтому важно помнить о таких ценных, но часто упускаемых из виду преимуществах высшего образования, как способность к критическому мышлению, готовность к обучению в течение всей жизни и большая приспособленность к непрерывным изменениям.

Профессии и перспективы

Чего вам ждать от вашей профессии, во многом зависит от ее перспектив. Знаете ли вы, каковы перспективы выбранной вами профессии? Будет ли число новых рабочих мест в вашей области оставаться стабильным? Ожидается ли их быстрый рост? Кристин обосновывала желание работать в области управления человеческими ресурсами своей любовью к психологии и результатами Опросника выраженных интересов, который показал, что ее привлекает работа в области бизнеса. Хотя трудно найти ответы на приведенные выше вопросы для каждой конкретной профессии, Бюро по трудовой статистике периодически предоставляет информацию о перспективах для разных профессий. Поскольку такие прогнозы по своей природе не точны, не следует исходить только из них при принятии решения о выборе профессии. Однако они могут помочь вам оценить будущие возможности тех специальностей, которые вас интересуют.

Прогнозируемый рост

Изменения характера занятости в будущем зависят от взаимодействия многих причин: экономических, демографических и технологических. На основе анализа этих обстоятельств в экономике страны Бюро по трудовой статистике строит прогнозы спроса на специалистов разных профессий. Чтобы сделать такие прогнозы, власти исходят из предположений о росте рабочей силы, инфляции и безработице.

Хотя ожидается некоторое замедление темпов роста занятости, спрос на специалистов определенных профессий будет расти. Например, большинство рабочих мест будет создано в сфере обслуживания. Будет повышаться занятость в бизнесе, медицине, образовании, социальной сфере, а в добывающей и обрабатывающей промышленности прогнозируется ее снижение. Фактически 70%, или 9,2 млн новых рабочих мест возникнет в бизнесе, здравоохранении и образовании (U.S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics, 1996). В частности, особенно резкий прирост занятости будет наблюдаться в здравоохранении; причиной тому послужат старение населения, новые медицинские технологии диагностики и лечения и тот факт, что больше людей будут лечиться амбулаторно, а не в больницах. Таким образом, в профессиях, требующих наиболее высокого уровня образования и навыков, будет наблюдаться самый высокий рост занятости и зарплаты. Особенно это касается тех профессий, для которых требуется степень бакалавра или более высокий уровень образования. Здесь средний рост занятости составит 23%, что почти вдвое выше, чем рост в 12%, прогнозируемый для профессий с более низким образовательным уровнем. Если же рассматривать производственный сектор экономики, то там ожидается рост только в промышленности и сельском хозяйстве. В табл. 11.1 указаны профессии с наиболее быстрым ростом уровня занятости по уровням образования*.

* Американская система образования включает три ступени. Первая ступень – двухгодичный колледж, выпускники которого получают подготовку, эквивалентную среднему специальному образованию, и степень ассоциата. Вторая ступень – четырехгодичный колледж, после окончания которого получают степень бакалавра. Третья ступень – в основном университеты, дающие своим выпускникам степень магистра, соответствующую диплому об окончании вуза. (Прим. перев.).

Таблица 11.1

Профессии с наиболее быстрым ростом уровня занятости по уровням образования

Степень магистра

Специалист в области исследования операций

Логопед, аудиолог

Специалист по менеджменту

Консультант

Степень бакалавра

Системный аналитик
Инженер по компьютерам
Специалист по профконсультированию
Физиотерапевт
Сурдопедагог

Степень ассоциата

Помощники юристов
Техник по медицинскому оборудованию
Медицинская сестра в стоматологии.
Медицинская сестра в пульмонологии
Техник по рентгенологическому и радиологическому оборудованию.

И с т о ч н и к : Adapted from U. S. Department of Labor, Bureau of Labor Statistics. (1996). *Occupational Outlook Handbook*, 1996 – 1997. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

Смена профессии или работы

Изучая прогнозы для различных профессий, вы можете задуматься о своей будущей работе. Возможно, некоторые из вас уже определились в своем выборе и теперь делают все, чтобы овладеть выбранной профессией. Другие еще сомневаются. В любом случае помните, что это совершенно естественно, когда опыт и большее понимание возможностей ведут к смене профессии. По многим причинам студенты часто с неохотой относятся к тому, чтобы изменить выбранным профессиональным целям. Иногда они боятся разочаровать родителей, мужа (или жену), друзей, при этом забывая, что профессию выбирают для себя. Смена профессии может быть рассмотрена как признание своей неудачи. Но продолжать двигаться в направлении, которое вызывает опасение, означает усугубить ситуацию. Людям также свойственно переоценивать трудности, связанные со сменой профессии. С учетом всех факторов потери могут оказаться не так уж и велики. Чем дольше вы откладываете смену профессии, тем труднее будет ее осуществить. Чаще, чем кажется, приобретения могут перевесить потери.

Люди теперь чаще, чем в прошлом, меняют работу. Срок, в течение которого человек работает на одном месте, постепенно уменьшается и сейчас составляет 3,5 года. Средний американский трудящийся сейчас чаще меняет работу и работодателей в течение своей жизни, чем в 50-е годы. Типичным является случай, когда после окончания учебного заведения человек в течение первых лет несколько раз меняет работу, а потом закрепляется на одном месте надолго. Люди после 30, если они работают на одном месте пять лет и больше, вероятно, еще долго не сменяют работу. С годами люди меняют работу все реже. После 40 лет человек меняет работу дважды, а после 50 – только один раз (в среднем). Немногие люди меняют работу и после 60, в основном это связано со сменой профессии после выхода на пенсию. Однако есть и исключения. Небольшое число людей очень стабильны в своем выборе места работы. Другие меняют свою работу каждые несколько лет до тех пор, пока не выйдут на пенсию. Примерно у одного из десяти кризис в профессии наступает задолго до того, как происходит ее смена. Такие люди, особенно женщины, очень долго размышляют над необходимостью поменять профессию, прежде чем сделать это.

Человек и его работа

В подростковом и юношеском возрасте большинство из нас получает важный опыт на различных работах; в основном в летнее время с неполным или полным рабочим днем. Хотя эти виды деятельности могут быть неинтересными и мало связанными с будущей профессией, они дают нам практический опыт. На такой работе мы приобретаем опыт распределения времени, ответственности за свое дело и самое главное – опыт взаимодействия с другими людьми. Однако получение и освоение первой работы по специальности – значительно более сложное и важное дело. Илл. Познакомит вас с некоторыми проблемами при получении работы, особенно первых шагов – интервью при приеме на работу и

Удовлетворенность работой

Удовлетворенность работой (Job satisfaction) выражает чувства людей относительно различных сторон их работы (Spector, 1996). Очень важно, что люди, удовлетворенные своей работой, не только меньше подвержены стрессогенным заболеваниям, они реже обращаются к врачу, дольше живут по сравнению с теми, кто своей работой не удовлетворен.

Несмотря на все имеющиеся по поводу работы жалобы, (включая ваши собственные), подавляющее большинство людей (87%) удовлетворены в общем своей работой. Многие из них говорят, что они бы продолжали работать, даже если бы не нуждались в деньгах. Конечно, это не значит, что эти люди удовлетворены всеми сторонами своей работы. Те, кто окончил колледж, особенно высококвалифицированные специалисты – врачи, юристы, руководители, в большей степени удовлетворены своим трудом, чем менее образованные люди. Неквалифицированный персонал и люди, занятые в сфере обслуживания, в общем, менее удовлетворены. Те, кто занимается торговлей, удовлетворены ниже среднего, несмотря на хорошие зарплаты в этой сфере.

Удовлетворенность трудовой деятельностью в значительной мере зависит от самой этой деятельности. Как правило, люди предпочитают работу, которая включает контакты с другими, интересна, открывает возможности для обучения и позволяет быть достаточно независимым (Hugick & Leonard, 1991). Насколько высоко вы сами оцениваете свою работу тоже важно. Сейчас считается, что удовлетворенность работой определяется тем, насколько хорошо эта работа выполняется, в противоположность мнению, принятому в 60–70-е годы, когда удовлетворенность работой рассматривалась как главная причина эффективности труда. Таким образом, работники, чувствующие свою компетентность (знание дела) на рабочем месте и соответственно оцениваемые и оплачиваемые, более удовлетворены своей трудовой деятельностью (Halloran & Benton, 1987).

Илл. 11.3. Собеседование при приеме на работу

Прием на работу обычно предполагает одно или несколько формальных интервью. Ваша главная цель – убедить нанимателя, что вы тот человек, который нужен для работы, что именно вы обладаете необходимой квалификацией и личностными качествами и подходите для этой организации. Самое главное – произвести благоприятное впечатление. Будьте уверены в себе и честны, подчеркните свою неординарность. Если спросят о ваших слабостях, скажите об одной из них, например: «Порой я чрезмерно добросовестен(на)». Кроме того, самое лучшее – не давать больше информации, чем потребует наниматель. И, наконец, успех интервью обеспечивается главным образом подготовкой к нему. Вот несколько советов.

Подготовка

- ♦ Узнайте больше об организации.
- ♦ Имейте в виду конкретную работу или работы.
- ♦ Подумайте, соответствует ли ваша квалификация этой работе.
- ♦ Приготовьтесь отвечать на широкий круг вопросов о себе.
- ♦ Просмотрите ваше резюме.
- ♦ Придите на интервью раньше назначенного срока.

Внешний вид

- ♦ Будьте подтянуты.
- ♦ Будьте соответственно одеты.
- ♦ Не жуйте жвачку и не курите.

Интервью

- ♦ Внимательно слушайте вопросы.
- ♦ Отвечайте отдельно на каждый вопрос.
- ♦ Покажите хорошие манеры.
- ♦ Говорите на хорошем языке, избегайте сленга и жаргона.
- ♦ Проявите чувство сотрудничества и энтузиазм.
- ♦ Задайте вопросы о работе и организации.
- ♦ Не заводите разговор о зарплате первым.

Тестирование (если оно имеется)

- ♦ Внимательно слушайте инструкцию.
- ♦ Прочтите внимательно каждое предложение.
- ♦ Пишите разборчиво и ясно.
- ♦ Не застревайте на одном вопросе, экономьте время.

Информация, необходимая для интервью

- ♦ Номер документа по социальному страхованию.
- ♦ Водительские права
- ♦ Резюме
- ♦ Три рекомендации (обычно). Спросите у людей разрешение, прежде чем называть их имена. Для каждой рекомендации дайте следующую информацию: фамилия, адрес, номер телефона и занятие.

И с т о ч н и к : Adapted from U.S. Department of Labor Statistics, (1992). *Occupational Outlook Handbook*, 1992-1993. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 6.

Удовлетворенность работой также в значительной степени зависит от ее условий. В дополнение к материальному вознаграждению люди предпочитают работу, которая предоставляет возможности для развития, хорошую зарплату, стабильность, удобный режим (Hugick & Leonard, 1991). Также они хотели бы работать с доброжелательными, стремящимися к сотрудничеству коллегами и внимательным руководством. Людям также нравится работа, позволяющая им принимать самостоятельные решения без мелочной опеки со стороны начальства. Роль оплаты выросла в последнее время, так что теперь она – один из наиболее важных приоритетов (занимает второе или третье место в их списке – Stark, 1988). Деньги – это не только главное средство, подтверждающее эффективность работы или успехов в карьере, это и возможность приобрести то, что хочется. Для большинства людей, принадлежащих к рабочему или среднему классу, которые зажаты между стремлением к новым благам и ограниченными возможностями, роль зарплаты в удовлетворенности трудом постоянно растет.

Ряд других переменных также влияет на удовлетворенность работой. Особенно следует учесть *возраст* и *стаж*. Недавним выпускникам вначале очень нравится их работа, как это было с Кристин. Но вскоре после того как исчезает новизна, а реальность вступает в свои права, удовлетворенность резко падает. Так случилось и с Кристин, когда она обнаружила, что другой человек, делающий то же самое, но имеющий больший опыт работы, получал почти на 25% больше. Далекие от реальности взгляды на трудовую деятельность могут быть отражением того факта, что выпускники колледжей и университетов часто имеют нереалистичные ожидания относительно будущей работы. Однако через пять лет удовлетворенность работой начинает постепенно расти. Основные причины – чувство большей уверенности, которую дает работа, и более реалистичские ожидания. Растущий уровень образования среди молодых работников часто позволяет объяснить их большую неудовлетворенность. Исключением из этого правила являются люди с самым высоким уровнем образования, которые, напротив, больше удовлетворены своей трудовой деятельностью. Однако в отличие от работников физического труда, которые относительно быстро достигают максимума в оплате труда, люди с высшим образованием продолжают пожинать плоды своего образования после 30 и позднее (Halloran & Benton, 1987).

Люди, которые не продвигаются по службе, часто жалуются на фаворитизм в организации, заявляя, что продвижение по службе в большей степени зависит от того, «кого вы знаете», а не от того, что вы знаете. Однако, опрос большого количества работников дает более сбалансированный результат (Halloran & Benton, 1987). Когда их спрашивали, каковы способы продвижения по службе, большинство людей делали упор на важность хорошего выполнения работы (60%), готовность к сверхурочной работе (53%), готовность брать на себя ответственность (52%). В то же время почти половина из них указывала на важность знания нужных людей (49%) и возможность иметь такую работу, на которой легко быть замеченным начальством (45%).

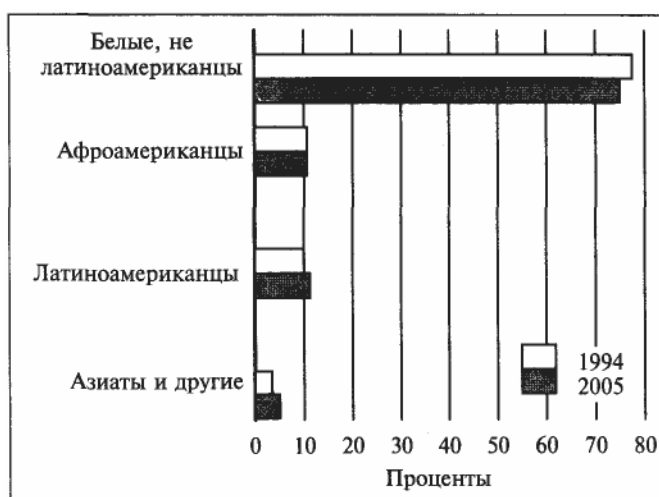
Результаты этого опроса указывают на важность знаний о том, как происходит продвижение по службе в организации, в которой вы работаете. Во многих компаниях механизм продвижения по службе объясняется в ходе собеседования или в момент приема на работу. Если этого не произошло, вы должны сами прояснить этот вопрос. Вы должны знать, до какой степени продвижение по службе зависит от таких условий, как образование, опыт работы, результаты работы и стаж. Например, Кристин была принята на работу в магазин, чтобы увеличить рост продаж. Она добилась этого в рекордные сроки. Она начала оригинальную рекламную кампанию, пригласив знаменитостей, и была готова

работать по вечерам или выходным. В результате она считала рост продаж своей заслугой. Кристин надеялась на продвижение по службе и думала занять место своего начальника, который перешел на новое место, но этого не случилось. Был принят человек со стороны, который занял ожидаемую ею должность. Когда она спросила, почему так случилось, ей сказали, что некоторые ее коллеги и те знаменитости, которых она приглашала, жаловались на ее агрессивный, напористый стиль. Кристин ожидала, что ее продвигнут по службе благодаря ее успехам в работе, но руководство оценивало ее, исходя из более широких критериев, включая и ее взаимодействие с людьми. Такого непонимания можно было бы избежать, если бы или Кристин, или ее руководители прояснили бы политику продвижения по службе в самом начале.

Национальные меньшинства на рынке труда

Одним из наиболее существенных явлений на рынке труда в США вплоть до 2005 г. будет изменение в распределении рабочей силы по национальному признаку. Хотя белые будут продолжать составлять подавляющее большинство трудящихся, их доля будет падать (илл. 11.4), а количество и доля работников, относящихся к национальным меньшинствам, будет возрастать. Число афроамериканцев на рынке труда будет расти быстрее, чем число белых, потому, что рождаемость у афроамериканцев падала в 70-е годы более медленными темпами. В то же время доля латиноамериканцев и американцев азиатского происхождения будет расти даже быстрее. Доля испаноговорящих будет расти вследствие их исторически более высокой рождаемости и иммиграции из испаноязычных стран, например, Мексики. В результате к 2005 г. их доля на рынке труда достигнет уровня афроамериканцев. Рост числа американцев азиатского происхождения будет в основном обеспечен за счет иммиграции из таких стран, как Вьетнам и Корея. Будет расти также количество представителей таких небольших этнических групп, как иммигранты с островов Тихого океана, индейцы и эскимосы Аляски.

В результате этих изменений каждые четыре из десяти новых работников будут составлять национальные меньшинства. Многие из них будут представлять неквалифицированную рабочую силу, особенно, если они иммигранты. Большинство же новых рабочих мест будут требовать высокого уровня образования. Например, Министерство труда США предсказывает, что рабочие места будут в основном создаваться в областях, требующих высокого уровня квалификации, таких, как работа с компьютером и обработка информации. А в промышленности, добыче полезных ископаемых и в других областях, в которых неквалифицированные работники традиционно могли найти себе работу, будет наблюдаться сокращение числа рабочих мест. Разрыв между ограниченным уровнем образования многих иммигрантов и растущим спросом на образованных специалистов сделает трудным поиск работы для представителей некоторых национальных меньшинств, а если они найдут работу, им будет трудно стать удовлетворенными работой или продвигнуться по службе.



Илл. 11.4. Распределение (в %) рабочей силы по национальному признаку, 1994 и прогноз на 2005

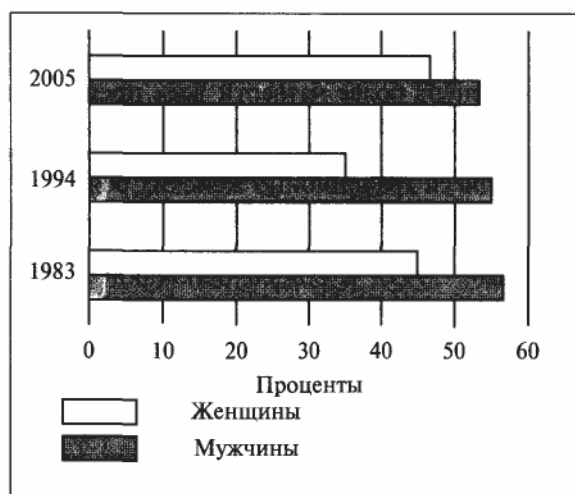
Источники: U.S. Department of Labor Statistics, (1996). *Occupational Outlook Handbook, 1996-1997*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 6.

Ключевое обстоятельство в решении этого вопроса состоит в повышении образовательного уровня представителей национальных меньшинств. Хотя число представителей национальных меньшинств, оканчивающих среднюю школу, заметно выросло за последние 20 лет, особенно, среди афроамериканцев, они все еще отстают по сравнению с белыми. Например, среднюю школу заканчивают менее двух третей латиноамериканских детей, три четверти негров и более 80% белых. Доля выпускников, поступающих в колледж, у большинства национальных меньшинств ниже, чем у белых. Только небольшая часть представителей национальных меньшинств после окончания двухлетнего курса переходит к четырехлетнему курсу, дающему право на получение степени бакалавра. В результате более трех пятых степеней бакалавра присуждается белым, только около 3,5% – американцам азиатского происхождения, 5,2% – латиноамериканцам и 9,2% – афроамериканцам. А доля представителей национальных меньшинств, получающих диплом магистра или степень доктора, еще меньше. До тех пор пока больше представителей национальных меньшинств не будет поступать в колледж, у них не будет достаточных навыков, чтобы занять достойное место на рынке труда. В свою очередь, это будет не только усиливать бедность и отчаяние в среде представителей национальных меньшинств, но также создаст недостаток работников и может угрожать экономике государства (Rendon, 1992).

Исследования удовлетворенности трудом среди национальных меньшинств только начинаются. В некоторых исследованиях показано, что афроамериканцы удовлетворены трудом меньше, чем белые (см. Tuch & Martin, 1991). В одном исследовании обнаружено, что латиноамериканцы, вероятно, чувствуют угрозу своей культуре при адаптации к условиям американского рынка труда (Segura, 1992). Другие исследования показывают небольшие отличия между национальностями или их отсутствие (Greenhaus, Parasuraman & Wormley, 1990). Причина может быть в том, что в разных исследованиях могут рассматриваться различные виды труда или организации. В любом случае белые американцы будут сталкиваться в будущем с теми же проблемами, что и представители национальных меньшинств, потому что американские корпорации все больше становятся интернациональными и посылают американцев в другие страны. В будущем мы столкнемся с все большим числом многонациональных организаций.

Женщина на работе

Более 90% женщин хоть раз в жизни работали вне дома, и если опросить 10 случайно выбранных женщин, более половины из них будут работающими. Поэтому случай с Кристин типичный. В общем доля работающих женщин колеблется в зависимости от таких факторов, как возраст и семейное положение. Например, более 2/3 замужних женщин в возрасте от 25 до 44 лет работают, а для одиноких, разведенных или вдов того же возраста эта доля даже выше (U.S. Bureau of the Census, 1992). На илл. 11.5 показаны изменения в распределении рабочей силы с учетом того, что все больше женщин начинают работать вне дома.



Илл. 11.5. Распределение рабочей силы по полу в США

Источник: U. S. Department of Labor Statistics, (1996). *Occupational Outlook Handbook, 1996-1997*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 5.

Женщины обычно работают, чтобы содержать себя или увеличить доход семьи. Хотя Кристин была не замужем и не имела детей, она хотела работать, чтобы содержать себя и иметь возможность покупать вещи, которые были ей недоступны, когда она училась в колледже. Возможность жить на свои средства без помощи родителей также привлекала ее. Даже если у женщин есть возможность поддерживать свой обычный уровень жизни, не работая, большинство молодых женщин говорят, что они хотели бы продолжить работу. Работа дает женщинам ощущение компетентности и возможность найти применение тем своим талантам, которые остаются не использованными в роли матери или домохозяйки.

Наиболее заметное проявление неравенства между работающими мужчинами и женщинами – разница в зарплате. Женщины в среднем получают от половины до двух третей зарплаты мужчин. Фактически эти цифры колеблются в зависимости от таких условий, как возраст и образование, причем молодые хорошо образованные женщины получают три четверти от мужской зарплаты (U.S. Bureau of the Census, 1992). Основная причина такого различия состоит в том, что женщины занимают в основном низкооплачиваемые должности, например, секретаря. До недавнего времени женщины получали профессии, составляющие только 10% от тех профессий, которые регистрируются Министерством труда. Очень много женщин-секретарш, медсестер и библиотекарей, а среди инженеров, зубных врачей и врачей общего профиля их мало. К счастью, увеличивается количество профессий с более равномерной представленностью обоих полов (табл. 11.2). Другая причина различий в оплате между полами состоит в том, что у работников женского пола ниже уровень образования и меньше опыт работы, но здесь также наблюдаются изменения. Сейчас больше женщин, чем мужчин, поступают в колледжи; это относительно новое явление. Хотя число женщин в традиционно мужских профессиях остается небольшим, темпы его роста очень велики. Например, за последние 25 лет увеличился процент женщин-профессоров колледжей или университетов, теперь более четверти всех преподавателей – женщины (S.H. Russel, Fairweather, Hendricson & Zimble, 1991). Стало больше женщин-врачей, ученых, инженеров, адвокатов и судей. Исследования показывают, что женщины, придерживающиеся традиционно женских ролей, с большей вероятностью предпочитают работать в традиционно женских профессиях, в то время как женщины, отступающие от традиционных ролей, более настроены на карьеру (Morinaga, Frieze & Ferligoj, 1993). К сожалению, такие настроенные на карьеру женщины в большей степени, чем мужчины или другие женщины, подвержены соматическим заболеваниям, стрессу и различным психологическим проблемам (Gerdes, 1995).

Среди других вопросов, которые волнуют работающих женщин, отметим ролевой конфликт между работой и домом, возможности для роста, сексуальное домогательство и забота о детях. Например, работающие женщины сообщают, что они тратят больше времени, чем мужчины на различные хозяйственные обязанности как на работе, так и дома (Chebat & Zuccaro, 1995). И хотя только немногие исследования указывают на различия по полу в удовлетворенности трудом (Spector, 1996), женщины говорят, что у них меньше возможностей для роста. Фактически некоторые компании предоставляют больше возможностей женщинам для роста, чем другие. Однако женщины, настроенные на карьеру, часто чувствуют, что их служебный рост ограничен как бы стеклянной стеной, которую невозможно увидеть и преодолеть, в основном из-за стереотипов и ожиданий относительно роли женщины в работе. Например, женщины составляют только от 2 до 4% высшего руководящего состава (Snyder, Verderber, Landmeyer & Myers, 1992). К тому же у тех женщин, которые достигли руководящих постов, зарплата, вероятно, будет ниже, чем у мужчин, занимающих такие же должности (Stroh, Brett & Reilly, 1992).

Таблица 11.2

Распределение по полу в некоторых профессиях

Профессии с преобладанием мужчин	Процент мужчин
Автомеханики	99,2
Инженеры	91,8
Духовенство	90,7
Стоматологи	89,9
Врачи общего профиля	79,9

Профессии с преобладанием женщин	Процент женщин
---	-----------------------

Секретари	98,5
Медсестры	94,8
Логопеды	88,2
Учителя начальных классов	85,9
Библиотекари	83,0

Профессии с равным распределением мужчин и женщин	Процент мужчин	Процент женщин
Менеджеры	53,7	46,3
Учителя средней школы	45,3	54,7
Риэлтеры	48,5	51,5
Дизайнеры	46,6	53,4
Бухгалтеры	48,5	51,5

Источники: U.S. Bureau of the Census, (1992). *Statistical Abstract of the United States, 1992* (112th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 392 – 394.

Сексуальное домогательство (sexual harassment) – любое нежелательное проявление внимания сексуальной природы на работе, которое влияет на трудовую деятельность, теперь является *незаконным*. Сексуальное домогательство включает неприемлемые предложения сексуального характера, физическое воздействие, оскорбительные и унижающие слова и угрозу наказания при отказе и др. Предположим, женщина имела связь с начальником своего подразделения. Она дает ему знать, что хочет разорвать их отношения. В отместку он говорит ей, что в таком случае ей «не светит» продвижение по службе, которого она ожидает. Чтобы уменьшить количество таких случаев, Комиссия по предоставлению равных возможностей на рабочем месте (Equal Employment Opportunity Commission) выпустила руководство по борьбе с сексуальным домогательством. В руководстве указывается, что наниматели должны просвещать своих работников в том, что такое сексуальное домогательство, и выражать сильное недовольство при проявлениях соответствующего поведения, информировать работников об их праве сообщать о сексуальном домогательстве, объяснять процедуры составления жалобы (Halloran & Benton, 1987). Дополнительная информация о том, как лучше бороться с сексуальными домогательствами, приведена ниже.

Вставка 11.2. Как бороться с сексуальными домогательствами на рабочем месте

На собрании по этому вопросу, когда женщин попросили поделиться опытом, недавно принятая выпускница колледжа сказала: «Мой босс намекает, что моя зарплата вырастет быстрее, если я с ним пойду». Молодая замужняя женщина жалуется: «Один человек любит делать непристойные замечания, вроде: «Ты выглядишь сегодня такой счастливой – та еще ночка была, да?». Женщина средних лет говорит: «Один мой коллега все время дает волю рукам».

Сексуальные домогательства на рабочем месте могут принимать разные формы. Обычная практика включает нескромные взгляды, присвистывание и унижающие обращения, такие, например, как «куколка». Другой пример – постоянное унижающее ухаживание. Хотя обычно сексуальное домогательство проявляется в устной форме, прикосновение, объятия, хватание – тоже не редкость. Предложение вступить в сексуальную связь в обмен на продвижение по службе часто фигурирует в судебных процессах против крупных компаний.

Хотя у каждой ситуации есть свои особенности, предлагаемые ниже подходы могут оказаться полезными для борьбы с сексуальными домогательствами на работе.

1. Дайте четко знать, когда вы не довольны. Скажите тактично, но прямо что-нибудь вроде: «Ваше замечание оскорбительно».
2. Зафиксируйте время, место и форму инцидента. Кто обидел вас сильнее всего? При каких обстоятельствах?
3. Поговорите о случившемся с другими сотрудниками. Узнайте, сколько еще женщин (в некоторых случаях – мужчин) подвергались сексуальным домогательствам.
4. Поговорите с мужчинами о том, что такого рода поведение является унижающим. Сообщите о подобных случаях начальству. Обсудите проблему сексуального домогательства на собрании сотрудников. Если надо, организуйте собрание на эту тему.
5. При необходимости подайте официальную жалобу нанимателю в письменной или устной форме в зависимости от обстоятельств. Если нет другого выхода, обратитесь в правительственную организацию, например, в Комиссию по предоставлению равных возможностей на рабочем месте.

Другой важный вопрос, как для женщин, так и для мужчин, – забота о детях. Сегодня у большинства

работающих замужних женщин есть дети. Более чем у половины из них они – дошкольного возраста. Однако хорошие детские сады трудно найти, они дорого стоят, а в большинстве случаев нельзя получить скидку при оплате налогов на содержание детей в детских садах. В наше время только при некоторых организациях имеются детские сады. С учетом того, что все большее количество женщин работают, такие вещи, как возможность для женщины отлучиться, чтобы проследить за ребенком, или субсидируемые детские сады были бы весьма желательны.

Отдых

Не зависимо от того, до какой степени вам нравится ваша работа, очень важно иметь достаточно времени, которое можно было бы уделить многим другим вещам, которыми вам нравится заниматься. Однако большинство американцев чувствуют, что они работают все больше, а отдыхают все меньше – ощущение, теперь подтвержденное фактами. В 1987 г. Lou Harris отмечал, что меньше чем через 10 лет число часов, которое американцы проводят на работе, может возрасти от 40 в неделю до 48. Это произошло. Таким образом, время, которое средний человек может уделить **отдыху (leisure)**, сократилось на целый рабочий день.

Может быть несколько объяснений этому драматическому изменению. Главная причина состоит в растущей практике (в бизнесе и других отраслях) не принимать на работу новых сотрудников, а добавлять новые обязанности уже работающим. Цель, которая при этом декларируется, – повышение продуктивности. Однако средний человек чувствует при этом, что он перерабатывает. От многих людей приходилось слышать: «Я вижу, что я должен работать все больше, просто, чтобы не отстать». Самая длинная рабочая неделя у администраторов и менеджеров. Многие люди среднего возраста, возможно, ваши родители, работают более 50 часов в неделю. Люди, занятые в малом бизнесе, также работают более 50 часов в неделю. Хотя женщины в семьях, в которых оба супруга работают, трудятся почти столько же времени, сколько мужчины, у них остается меньше времени на отдых, поскольку они, как это отмечалось раньше, должны выполнять многочисленные домашние обязанности. Парадоксально, что те, кто имеет наибольшие доходы (люди с высшим образованием, профессионалы высокого уровня, те, чьи доходы превышают 50 тыс. долларов в год), работают больше всего и имеют меньше всего времени для отдыха. Тенденция к увеличению рабочего времени противоречит предсказаниям 20-летней давности, когда считалось, что автоматизация и достижения в технологии сократят продолжительность рабочего времени и дадут больше времени для отдыха. Фактически случилось обратное, возможно, потому, что владельцы компьютеров склонны постоянно переделывать и совершенствовать уже сделанное.

Растущая приверженность к работе повышает продуктивность общественного хозяйства, помогая Соединенным Штатам конкурировать на мировом рынке. С другой стороны, это все больше нарушает хрупкий баланс между работой и отдыхом. Многие люди так поглощены работой, что у них не остается времени на то, чтобы создать семью, уделить достаточно внимания детям или принять участие в делах общества. Кроме того, как указывает Schor J. (1992) в своей книге «Переработавший американец» (*The Overworked American*), работа вносит свой вклад во множество проблем, таких, как стресс, болезни, разлад в семье, пренебрежение детьми и потеря сна. Американцы оказались замкнутыми в порочном круге работы и потребления из-за культуры, помешанной на вещах. В результате в нашем обществе время стало наградой, а время, отведенное на отдых, превратилось в драгоценность. Люди теперь должны продумывать, как наилучшим образом распорядиться свободным временем.

Что такое отдых?

Отдыхом обычно называется свободное время вне работы. Однако есть много вещей, которые мы делаем, не находясь на работе, но это – не отдых. Например, мытье посуды после еды, стрижка газонов, учеба или посещение зубного врача. Такого рода деятельность обычно называется **поддерживающей деятельностью (maintenance activities)**. К отдыху же следует относить такое свободное время, когда мы делаем то, что нам *интересно*, то, что нам *ценно*, то, что *влияет* на нашу жизнь. Отдых имеет своей целью, как полагал Аристотель, культивирование «Я» и стремление к высшим ценностям жизни. **Отдых (leisure)** может быть определен, как любая активность, которую мы вольны выбирать для занятий, исключая работу и поддерживающую активность. Игра на музыкальном инструменте, для того чтобы насладиться ею, или езда на велосипеде для удовольствия – это примеры **безусловного отдыха**

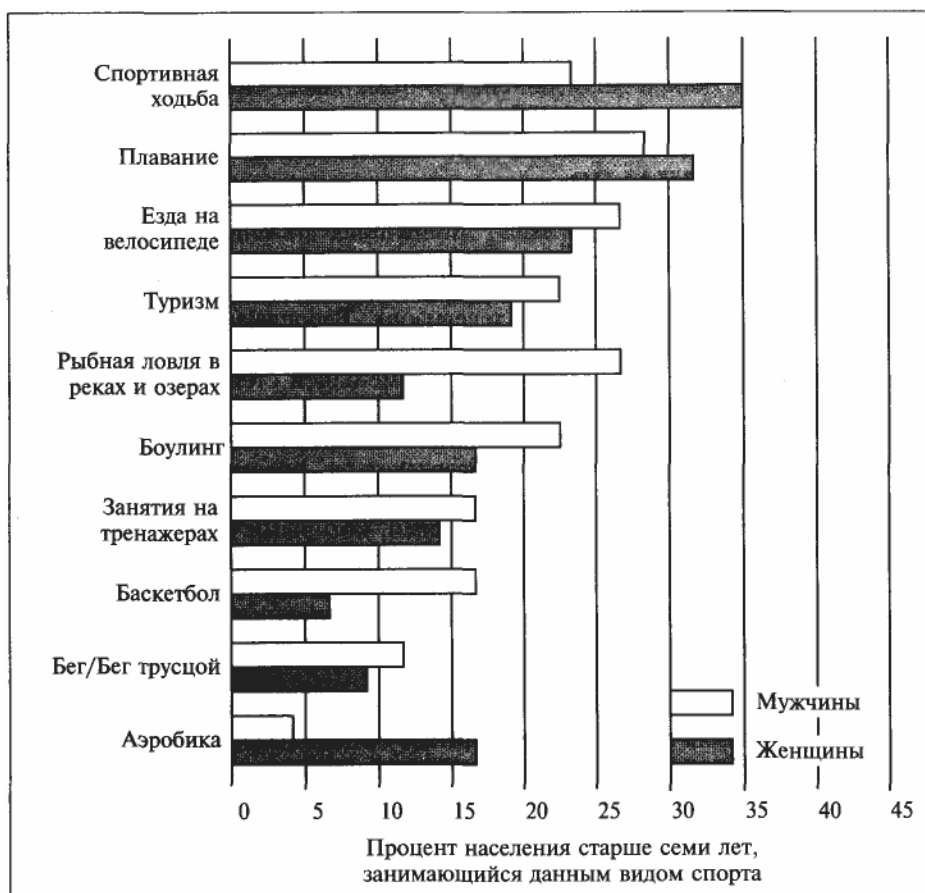
(unconditional leisure). Многие формы отдыха, такие, как отпуск, включают планирование и до определенной степени вынужденную активность. Когда вы так устали, что у вас появляется желание ничего не делать, вы, вероятно, восстанавливаетесь после работы, но это скорее поддерживающая активность. Люди, которым отдых приносит удовлетворение, такие, как Кристин, которая в свободное время играла в теннис, часто обнаруживают, что они получают определенные навыки, и они стараются отдыхать так, чтобы развивать их. В то же время некоторые люди до такой степени стремятся к соревнованию или к наилучшему выполнению любого дела, что у них нет другой заботы, кроме как добиться наивысшего результата, но при этом они теряют удовольствие от отдыха. Предполагается, что за отдых не платят, таким образом, если что-то делается для удовольствия, это само по себе ценно (см. илл. 11.6).



Отдых высоко ценится в нашем обществе, ориентированном на работу

Работа и отдых

Многие люди рассматривают отдых и работу как отдельные и, возможно, несвязанные части жизни. Хотя Кристин и была разочарована тем, что она не получила повышение по службе, она тем не менее продолжала отдыхать, играя в теннис. У другого человека может быть более удачная карьера. У него может не оставаться времени на отдых. В каждом случае удовольствие, получаемое человеком от работы и отдыха, связано с его личностными характеристиками, потребностями и ценностями.



Илл. 11.6. Десять наиболее популярных видов спорта, распределение по полу (1990)

Источник: U.S. Bureau of the Census. (1992). *Statistical Abstract of the United States, 1992* (112th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 230.

Исследователи обнаружили, что разные люди отдыхают по-разному, в зависимости от пола, национальности и возраста. Stenley & Freysinger (1995) собрали данные об отдыхе более тысячи американцев в возрасте старше 16 лет. Они обнаружили, что ухудшение здоровья в большей степени влияет на изменение рекреационной (лат. *recreatio* – восстановление) активности мужчин, чем женщин. С возрастом мужчины все меньше участвуют в активности такого рода по сравнению с женщинами. В других исследованиях обнаружено, что афроамериканцы во время отдыха меньше, чем белые, занимаются физическими упражнениями (Airhihenbuwa, Kumanyika, Agurs & Love, 1995) и что эта разница, вероятно, объясняется различиями в заботе о здоровье или различным отношением к физическим упражнениям как способу сохранения здоровья (Broman, 1995).

Каждый человек отдыхает и работает по-своему. Как вы любите отдыхать и работать? Что бы вам хотелось изменить в этом? Это так же важно для вашего душевного здоровья, как и размышления о том, какая профессия является для вас лучшей.

Отдыхайте правильно

К тому времени, когда люди приезжают домой после тяжелого рабочего дня и садятся ужинать, они часто чувствуют себя слишком усталыми, чтобы заняться чем-нибудь еще. Когда людей спрашивают, чем они предпочитают заниматься по вечерам, большинство говорит: «Смотрю телевизор». Взрослые люди сейчас смотрят телевизор три – четыре часа в день, преимущественно вечером. Хотя люди смотрят телевизор в основном для развлечения и в меньшей степени, чтобы узнать новости, – это также время, чтобы отдохнуть, расслабиться, восстановить силы; мы уже говорили, что такая активность является поддерживающей. Легкость, с которой можно нажать на кнопку и часами развлекаться, представляется большим соблазном. Однако люди, преодолевшие свою привычку смотреть телевизор, удивляются, как много есть в жизни интересных вещей, которыми можно заниматься.

Правильное использование свободного времени, наоборот, требует в какой-то степени выбора и

планирования. В идеале вы должны выбрать виды деятельности, которые соответствуют вашим интересам и стилю жизни, а не просто заниматься тем, на что есть время или чем занимаются друзья. Кристин повезло: у нее есть друзья, которым также нравится играть в теннис. Они обычно играют в субботу утром. Кристин знала, однако, что бывают субботы, когда она чувствует себя слишком усталой, чтобы играть и предпочитает поспать подольше. В таких случаях она звонит своим друзьям в пятницу вечером и сообщает о своем решении.

Чтобы полностью отдаваться выбранному вами виду отдыха, обычно необходимы определенные навыки. Кроме того, нужно уметь распределять время и деньги. Например, те люди, которые входят в сплоченную группу игроков в теннис, играют регулярно и, вероятно, получают большее удовольствие от игры, чем те, кто играет случайно.

Наиболее предпочитаемый вид отдыха в США – отпуск. Примерно половина населения уходит в отпуск каждый год, обычно, на одну-две недели. Большинство людей не жалеют о потраченном на отпуск времени. Если спросить, каковы причины отпуска, ответы могут выражать самые разные мотивы. Наиболее распространенный мотив – желание расслабиться. Среди других мотивов – стимуляция интеллектуальной деятельности, желание побыть вместе с семьей, стремление к приключениям, желание понять себя и бегство от действительности. После отдыха большинство людей рады возвратиться домой и вернуться к работе. Только немногие чувствуют тоску, столкнувшись с рутинными занятиями. Большинство людей ощущают, что работа важнее отдыха, и они не стремятся к жизни, состоящей из отдыха. Сейчас, когда все больше женщин работает вне дома, возможность отдохнуть стала даже более важной для семейной жизни. Кроме того, гибкий график работы позволяет людям иметь более продолжительные уикенды.

Важность отдыха особенно возрастает в среднем возрасте в результате происходящих при этом изменений. К этому времени люди оценивают заново свои потребности, ценности и то, что они хотят от жизни. Также в этом возрасте у людей обычно более стабильная работа, больше свободных денег, свободного времени у них тоже больше, чем у молодых. Многие из этих людей впервые могут следовать своим склонностям, не особенно заботясь о том, к чему приведут их действия. Теперь они могут развивать интересы и проявлять способности, которым не находилось применения на работе или в семейной жизни. Одним словом, отдых становится средством *личностного роста*.

Конструктивное использование времени, отводимого на отдых, также важно при подготовке к выходу на пенсию. Люди, которые научились правильно отдыхать и создали систему социальных и семейных отношений, с большей легкостью совершают переход от напряженной работы к удовлетворяющему их времяпрепровождению на пенсии.

Обзор главы

Выбор профессии

Мы начали эту главу с обсуждения процесса выбора профессии. При выборе профессии лучше начать с оценки самого себя, включая оценку интересов, способностей, личностных особенностей и рабочих ценностей. После этого вы готовы выяснить, среди каких профессий вам нужно искать подходящую. При этом следует помнить, что есть множество опросников по профориентации, которые могут помочь определить, какая профессия более всего подходит человеку с вашими особенностями. Наиболее известная методика в профориентации – *Опросник выраженных интересов*. Необходимо, также знать и о ловушках, связанных с принятием решения о выборе профессии, например преждевременном выборе профессии или чрезмерном откладывании выбора. Лучше иметь гибкие цели в трудовой деятельности и обладать волей к их изменению исходя из накопленного опыта, особенно пока вы учитесь в колледже.

Профессии и перспективы

Перспективы профессии зависят от взаимодействия многих причин, таких, как распределение рабочей силы в обществе, темпы роста занятости в разных профессиях и выбор собственной профессии. Главное изменение на рынке рабочей силы включает увеличение числа представителей национальных меньшинств и женщин. Поскольку занятость среди людей с высшим образованием будет возрастать со скоростью, превышающей среднюю, у выпускников колледжей и в будущем будет более высокий

уровень занятости и дохода. Напротив, людям с образованием ниже среднего будет трудно получить работу с хорошей оплатой и шансами для роста. Так как средний американец сейчас меняет работу чаще, чем в прошлом, рабочая сила стала более мобильной.

Человек и его работа

Удовлетворенность работой в значительной степени зависит как от того, насколько интересна и осмысленна сама работа, так и от условий труда. Наиболее существенный сдвиг, который наблюдается на рынке труда, состоит в увеличении доли и числа людей, относящихся к национальным меньшинствам. Организации, в которых мы работаем, действительно, становятся многонациональными. Однако, поскольку существует разрыв между ограниченным образовательным уровнем многих из представителей меньшинств, таких, как недавние иммигранты, и растущим спросом на высокообразованных людей, для многих меньшинств будет трудно найти подходящую работу и еще труднее – достигнуть удовлетворенности работой и роста по службе. Сейчас более половины женщин работает вне дома. Среди главных вопросов, особенно волнующих женщин – разрыв в доходах между полами, сниженные возможности для продвижения, сексуальные домогательства, ролевой конфликт между работой и домом и забота о детях; последнее касается семьи в целом.

Отдых

Независимо от того, насколько вам нравится ваша работа, существенно иметь свободное время, чтобы заняться тем, что вас привлекает. Большинство американцев сейчас работают больше и имеют меньше времени для отдыха, чем в прошлом. Следовательно, отдых, время вне работы, которое может быть потрачено на осмысленную активность, становится все более важным в нашем обществе. Ценность отдыха и то, как мы отдыхаем, колеблется в зависимости от пола и национальности. Любимая форма отдыха – отпуск, и половина населения берет отпуск каждый год. Правильное использование свободного времени становится более важным в среднем возрасте, когда мы заново оцениваем, что хотим от жизни.

Тест для самопроверки

1. При выборе профессии лучше начинать с
 - а. того, чтобы пройти тест
 - б. поиска консультанта
 - в. оценки себя
 - г. получения родительского совета
2. Опросники, например Руководство Холланда и Опросник выраженных интересов, помогают найти профессию
 - а. которая подходит вам максимально
 - б. в которой вы достигнете успеха
 - в. которую вы должны выбрать
 - г. которой вы будете счастливы
3. Что из нижеследующего обычно рассматривается как главное преимущество высшего образования?
 - а. большие способности к общению
 - б. большие возможности на работе
 - в. развитие мышления
 - г. знания
4. Люди в основном ищут работу, которая обеспечивает:
 - а. интерес
 - б. контакты с другими людьми
 - в. чувство завершенности
 - г. все вышеперечисленное
5. Доля какой из следующих групп населения будет наименьшей на рынке труда в 2005 г?
 - а. белые
 - б. азиаты
 - в. латиноамериканцы
 - г. афроамериканцы
6. В наибольшей степени неравенство между работающими мужчинами и женщинами проявляется в разрыве между их
 - а. доходами
 - б. продуктивностью
 - в. образованием
 - г. квалификацией
7. В какой области в будущем будет наблюдаться наибольший рост занятости?

- а. в здравоохранении
- б. в горнодобывающей промышленности

- в. в обрабатывающей промышленности
- г. в сельском хозяйстве

8. Какое из утверждений правильно описывает, как американцы меняют работу

- а. американцы ищут работу, а затем удерживаются на ней долгое время
- б. работу меняют чаще в конце жизни, а не в начале
- в. американцы склонны менять работу
- г. в 50-е годы американцы меняли работу чаще, чем сейчас

9. По сравнению с 70-ми годами средний американец сейчас

- а. работает больше часов в неделю
- б. имеет больше времени для отдыха
- в. работает меньше часов в неделю
- г. имеет столько же времени отдыха

10. Наиболее обычная причина, чтобы пойти в отпуск, –

- а. желание понять себя
- б. желание расслабиться
- в. желание побыть с семьей
- г. бегство от действительности

Упражнения

1. *Выявление ваших интересов.* Составьте большой список видов занятий, которые вам нравятся, включая школьные предметы, кружки, работу с полным и неполным рабочим днем, хобби и виды спорта. Затем выберите десяток наиболее привлекательных и проранжируйте их, начиная с самого привлекательного занятия. Спросите себя, что делает эти виды деятельности привлекательными. Их собственные особенности? Или те люди, вместе с которыми вы этим занимались? А может быть, деньги или уважение? Занятия, которые привлекают вас сами по себе, – лучший индикатор тех профессий, которые вам подойдут.
2. *Поиск подходящей профессии.* Сходите в центр профориентации вашего колледжа или района и заполните там опросник типа Руководства Холланда или пройдите тестирование с участием консультанта, например, по Опроснику выраженных интересов. Обсудите результаты с консультантом.
3. *Будьте лучше информированным о выборе профессии.* Много ли вы знаете о выбранной профессии? Вам, может быть, полезно найти общую информацию о ней например в «Перспективах профессий». Найдите там выбранную вами профессию или ту, которая вас интересует. Затем выпишите следующую информацию: описание профессии, типичное место работы, требования к образованию и навыкам, перспективы занятости. После выполнения этого упражнения, у вас будет более реалистичный взгляд на выбранную профессию и подготовку к ней.
4. *Напишите о вашем опыте поиска работы.* Если у вас была уже работа, как вы нашли ее? Вам о ней сказал друг? Вы искали ее по объявлениям? Чтобы найти работу, нужна была удача? Согласны ли вы, что при поисках работы нужно использовать как можно больше источников информации?
5. *Опишите свой опыт работы как женщины или представителя национальных меньшинств.* Если вы к ним не относитесь, проинтервьюируйте другого человека. Опишите ваш или их опыт работы, обращая особое внимание на условия труда, такие как: оплата, руководство и продвижение по службе. Если вы замужем и у вас есть дети, поддерживала ли вас семья? Если вы воспитываете ребенка в одиночку, какие проблемы это вызывает?
6. *Поразмышляйте о своей работе и отдыхе.* Что бы вам хотелось изменить в работе и отдыхе? Что оставить неизменным? Почему?

Вопросы для самопознания

1. Выбрали ли вы профессию?
2. Если нет, занимаетесь ли вы ее активным поиском или ждете, пока все случится само собой?
3. Верите ли вы, что усердная работа в конце концов окупится?
4. Какие три наиболее важные вещи вы ищете в работе?
5. Если бы вы выиграли миллион долларов в государственную лотерею, продолжили бы вы работать?
6. Каковы прогнозируемые перспективы для выбранной вами профессии?
7. Если бы вы поменяли профессию, что бы выбрали?

8. Были ли вы когда-нибудь безработным? Какие чувства это вызывало? Как вы их преодолевали?
9. Какой наиболее важный урок вы извлекли из работы с неполным днем?
10. Какой ваш любимый вид отдыха?

Для углубленного изучения

- *Krannich, R. L. & Krannich, C. R. (1995).* The best jobs for the 1990s and into the 21st century. Manassas Park, VA: Impact Publications. Хорошая книга о том, какие профессии будут наиболее востребованы в ближайшем будущем.
- *Reardon, K. K. (1995).* They don't get it, do they?: Communication in the workplace—Closing the gap between women and men. Boston: Little, Brown. Книга о проблемах пола на рабочем месте.
- *Rosenberg, H. G. (1994).* How to succeed without a career path: Jobs for people with no corporate ladder. Manassas Park, VA: Impact Publications. Источник информации для людей, которые либо начинают работу, либо не имеют достаточного образования.
- *Schwartz, J. A. (1993).* Successful rccareering: When changing jobs just isn't enough. Hawthorne, NJ.: Career Press. Думаете поменять работу? Эта книга для вас
- *Tracy, D. M. (1994).* Take this job and love it: A personal guide to career empowerment. New York: McGraw-Hill. Как сделать любую работу наилучшим образом.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.aboutwork.com/>: Сайт для всех, кто хочет работать, работает или уже вышел на пенсию. Подойдет любому.

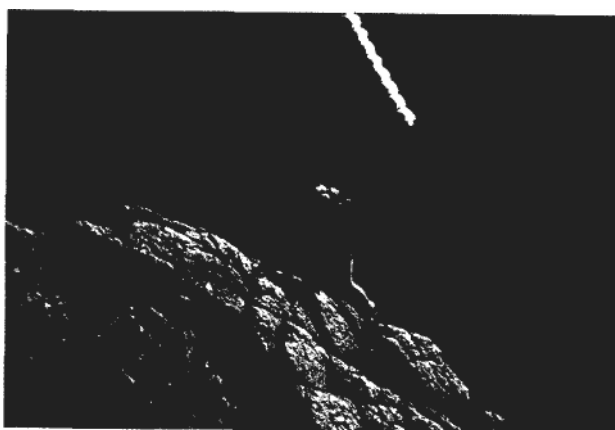
<http://www.ajb.dni.us/>: Сайт, который поможет вам найти работу в любом месте страны. Это бесплатная услуга, предоставляемая Министерством труда.

<http://www.careers.org/>: Еще один сайт, который поможет Вам найти работу или информацию о работе, включая информацию о работе в других странах.

<http://www.collegegrad.com/>: Сайт о работе, созданный специально для недавних выпускников колледжей.

leisurenet: Список рассылки, сконструированный для тех, кто изучает отдых, рекреации и то, как люди проводят свободное время. Чтобы стать подписчиком сайта, высылайте сообщение по адресу: listproc@gu.edu.au.

ГЛАВА 12. ЛИЧНОСТНЫЙ КОНТРОЛЬ И ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Рассказать о важности переживаемого контроля.
2. Описать когнитивный стиль, связанный с понятием приобретенного оптимизма.
3. Указать пять стадий принятия решения.
4. Дать советы, необходимые для улучшения хода принятия решения.
5. Объяснить, чем групповые решения отличаются от индивидуальных.

6. Описать, как принципы терапии принятия решений могут быть применены к вашей жизни.
7. Рассказать о человеке, пережившем значительный личностный рост после того, как он принял определенное решение.

Стэну 46 лет, он женат, учится в колледже и стоит перед важным выбором: в прошлом году он потерял работу мастера на металлургическом заводе. Тогда, после нескольких месяцев безуспешного поиска работы и паники по поводу собственного будущего, он решил поступить в колледж, чтобы стать инженером. Недавно с его старой работы внезапно позвонили и предложили вернуться. «Заманчивое предложение, – говорит Стэн, – но я не уверен, что хочу вернуться». Стэн объясняет, что, если он вернется назад, у него будет больше возможностей, чтобы содержать свою жену и двоих детей, но тогда он будет всегда волноваться, когда наступит следующее сокращение. В то же время Стэну очень тяжело одновременно учиться в колледже по полной программе и где-то работать, чтобы содержать семью. С трудом удается платить за самое необходимое и, кроме того, он очень устал. К тому же, нет никакой гарантии, что когда он закончит колледж, то найдет работу инженера.

Личностный контроль

Стэн, подобно многим из нас, хочет в большей степени определять события, происходящие в его жизни, т.е. стремится к большему **личностному контролю (personal control)**. Он не желает уповать на милость большой компании и иметь работу, которая так зависима от подъемов и спадов экономики. С другой стороны, он осознает, что приобретение большего контроля над своей жизнью означает, что ему чаще придется сталкиваться с необходимостью делать жизненно важные выборы. Это не просто вопрос – вернуться ли на старую работу или оставаться в колледже, как бы труден ни был этот выбор. Речь идет о более глубоких проблемах. Приобретение большего контроля над своей жизнью означает, что придется задумываться о таких вещах, как, например, что он хочет от жизни, есть ли у него воля, чтобы принять определенное решение, насколько упорно он готов работать, чтобы получить то, что он хочет. Не удивительно, что сейчас в жизни Стэна наступил трудный период – время бессонных ночей и постоянных разговоров по душам с женой, которая поддерживает его в решении учиться в колледже. Вам, может быть, будет интересно узнать, что в конце концов Стэн отказался от предложения со старой работы и продолжил образование.

Случай со Стэном напоминает нам о важности личностного контроля и об особой роли процессов принятия решений в нашей жизни. Мы начнем эту главу с изучения вопроса о личностном контроле и его роли в приспособлении человека к окружающему и росте его личности. Далее поговорим о процессе принятия решений, в том числе, как улучшить наши возможности по принятию решений, чтобы дать толчок личностному росту.

По многим причинам вопрос о личностном контроле стал сегодня важным. Прежде всего сейчас наша жизнь все в большей степени определяется огромными безличными бюрократическими системами, такими, как правительство и большие организации, корпорации, которые часто в более значительной степени влияют на экономику и, следовательно, на нашу жизнь, чем мы сами. Сейчас все больше осознается тот факт, что наша жизнь сильнее, чем хотелось бы, зависит от событий и процессов, находящихся вне нашего контроля, например, экономического спада, терроризма или продолжающегося загрязнения планеты. В то же время движения за гражданские права и организации, которые используют их опыт, учат нас, что люди могут достичь большего контроля над своей жизнью, активно участвуя в демократическом процессе, например, в демонстрациях, социальных мероприятиях и выборах. Надо помнить, что в демократическом обществе, которое культивирует **независимость (independence)** и свободу выбора, каждый человек имеет достаточные возможности, чтобы самому определять свою судьбу, принимая такие личностно важные решения, как выбор профессии, места жительства, супруга, наряду с выбором ценностей и стиля жизни.

Идея личностного контроля, или самостоятельности, не нова. Она существует со времен античности, но, обычно, выражалась в других терминах, например «владение собой» стоиков или «самодетерминация» в философии. Однако в эпоху, ориентированную на научное объяснение, возникли новые теории, подчеркивающие роль психологических и общественных обстоятельств в личностном контроле. Примером может служить теория приобретенной беспомощности М. Селигмана (M. Seligman), выдвинутая в последние годы. Убежденные, что все такие теории имеют много общего, Кристофер Петерсон и Альберт Станкард (Peterson & Stunkard, 1988) развили общую теорию личностного контроля, которая включает следующие пункты.

- Люди существенно различаются по той степени личностного контроля, который, как они считают,

они имеют над своей жизнью.

- Личностный контроль проявляется в отношениях или во взаимодействии между человеком и миром. Соответственно этот контроль зависит и от наших отношений, установок и от свойств окружающей действительности.
- Главное проявление личностного контроля – это наша уверенность, что мы можем влиять на текущие события, выбирать среди них, понимать и/или преодолевать их последствия.
- Во многих обстоятельствах желателен высокий уровень личностного контроля, он заставляет нас стремиться, адаптироваться и преуспевать перед лицом жизненных требований и невзгод.
- Успех может вести к росту личностного контроля, а неудача может разрушать его, но здесь нет однозначного соотношения (Bandura, 1997). Таким образом, человек, выросший в условиях поддержки, может отличаться низким уровнем контроля над своей жизнью. И наоборот, те, кто вырос в безразличной или враждебной среде, могут, в конце концов, приобрести высокий уровень контроля, несмотря на обстоятельства.

Переживаемый контроль

Одна сторона личностного контроля, которая привлекла наибольшее внимание вследствие своей доступности для научного исследования, – это **переживаемый контроль (perceived control)**, представляющий собой веру в то, что мы можем влиять на события, воздействующие на нашу жизнь. Человеку, такому, как Стэн, который верит, что обучение в колледже может дать ему лучшую работу и, следовательно, лучшую жизнь, свойствен **внутренний локус контроля (locus of control)** и, вероятно, высокий уровень переживаемого контроля. У человека с внешним локусом контроля будет ощущение меньшего личностного контроля. Понятие переживаемого контроля очень близко к использованному в других главах понятию **самоэффективности (self-efficacy)**, которое обозначает уверенность человека в том, что он способен организовать и выполнить действия, необходимые, чтобы достичь заданных результатов (Bandura, 1997).

Психологи определили два источника переживаемого контроля. Один из них – **внутренний локус контроля (internal locus of control)**, при котором человек считает, что он контролирует события в своей жизни. Другой – **внешний локус контроля (external locus of control)**, когда человек думает, что что-то вне его, например другие люди, судьба или различные внешние события контролируют его жизнь. Люди с внутренним локусом контроля лучше приспособляются к учебе в колледже (Martin & Dicson), больше извлекают из различных программ, направленных на развитие приспособленности (вроде программы по профессиональному развитию) и лучше справляются с болезнями, даже угрожающими жизни, такими, как СПИД (Reed, Taylor & Kemeny, 1993). Однако в некоторых культурах внешний локус контроля более ценен, например, Вейц, Ротбаум и Блекберн (Weisz, Rothbaum & Blackburn, 1984) обнаружили, что в Японии большинство людей не слишком высоко ценят и уделяют немного внимания тому, что эти ученые назвали первичным контролем, и что очень похоже на личностный или внутренний контроль. Японцы стремятся приспособиться и соответствовать потребностям других людей; авторы обозначили это как *вторичный контроль*. Другими словами, японцы не стремятся прямо повлиять на других людей и внешние события. Они более спокойно относятся к тому, что другие люди пытаются повлиять на них. Учитывая такие культурные различия, исследователи считают, что для большинства людей наилучшее приспособление состоит в том, чтобы уровень текущего контроля соответствовал желаемой потребности в контроле (Conway, Vickers, & French, 1992).

Исследования также показывают, что люди с внешним локусом контроля могут сделать свой локус контроля внутренним. Коун и Оунс (Cone & Owens, 1991), например, набрали группу первокурсников, у которых были высокие шансы быть отчисленными из университета из-за низкой успеваемости, и провели с ними специальный курс по развитию приспособленности к учебе. В конце семестра успеваемость этих студентов была сопоставлена с успеваемостью других студентов, которые до этого учились также плохо, но не участвовали в курсе. По сравнению с ними у участников курса повысилась успеваемость и наблюдался сдвиг в сторону внутреннего локуса контроля.

Что бы вы ответили на вопрос о том, до какой степени вы контролируете собственную жизнь? Чтобы проверить свои переживания, ответьте на вопросы по шкале локуса контроля, широко используемой для оценки личностного контроля (см. илл. 12.1).

Илл. 12.1. Шкала локуса контроля

Эта шкала позволяет оценить, считаете ли вы, что сами контролируете события своей жизни (внутренний локус контроля) или полагаете, что ваша жизнь управляется какими-то внешними событиями или судьбой (внешний локус контроля). Ответьте «да» или «нет» на каждый из следующих вопросов. Для получения результатов обратитесь к ключам в конце главы.

- _____ 1. Считаете ли вы, что большинство проблем будут решаться сами собой, если не вести себя глупо?
- _____ 2. Думаете ли вы, что можете предотвратить простуду, если вас продуло?
- _____ 3. Как, по-вашему, некоторые люди просто рождаются счастливыми?
- _____ 4. Обычно, чтобы получить хорошие оценки, вам нужно приложить большие усилия?
- _____ 5. Часто ли вы вините людей, которые, скорее всего, не виноваты?
- _____ 6. Считаете ли вы, что если кто-то много занимается, то он сдаст любой экзамен?
- _____ 7. Думаете ли вы, что обычно нет смысла стараться, потому, что все происходит не так, как хотелось бы?
- _____ 8. Думаете ли вы, что если с утра все идет хорошо, то день будет удачным, что бы вы ни делали?
- _____ 9. Считаете ли вы, что родители, обычно, прислушиваются к тому, что скажут их дети?
- _____ 10. Верите ли вы, что если пожелать, то желаемое случится?
- _____ 11. Когда вас наказывают, этому, обычно, нет причины?
- _____ 12. В большинстве случаев трудно изменить мнение друга?
- _____ 13. Как вы думаете, поддержка болельщиков сильнее, чем удача, повышает шансы команды выиграть?
- _____ 14. Считаете ли вы, что практически невозможно изменить мнение родителей о чем-нибудь?
- _____ 15. Думаете ли вы, что родители должны позволять детям самим принимать решения?
- _____ 16. Согласны ли вы, что, когда вы делаете что-то плохо, у вас мало шансов исправить происходящее?
- _____ 17. Согласны ли вы, что хорошим спортсменом надо родиться?
- _____ 18. Верно ли, что большинство ваших ровесников сильнее вас?
- _____ 19. Правильно ли, что один из лучших способов решения всех проблем состоит в том, чтобы просто не думать о них?
- _____ 20. Верно ли, что большинство своих друзей вы нашли случайно?
- _____ 21. Как, по-вашему, если вы нашли подкову, она принесет вам удачу?
- _____ 22. Согласны ли вы с тем, что если регулярно делать домашнее задание, то успеваемость повысится?
- _____ 23. Верно ли, что если ваш сверстник на вас сердит, то трудно на него повлиять?
- _____ 24. У вас был когда-нибудь амулет?
- _____ 25. Верите ли вы, что другие люди зависят от ваших действий?
- _____ 26. Помогали ли вам родители, если вы их об этом просили?
- _____ 27. Люди часто на вас сердились без всякой причины?
- _____ 28. Обычно вы чувствуете, что вы можете изменить то, что случится завтра, своими действиями сегодня?
- _____ 29. Верите ли вы в то, что, если что-то плохое должно случиться, оно обязательно случится, что бы вы не делали, стараясь остановить это?
- _____ 30. Полагаете ли вы, что люди могут добиться желаемого, если будут стараться?
- _____ 31. В большинстве случаев бесполезно стараться добиться желаемого в семье?
- _____ 32. Считаете ли вы, что, когда случается что-то хорошее, причиной этого является упорная работа?
- _____ 33. Считаете ли вы, что, когда ваш ровесник хочет стать вашим врагом, у вас мало шансов повлиять на ход событий?
- _____ 34. Согласны ли вы с тем, что нетрудно заставить друзей делать то, что вы хотите?
- _____ 35. Обычно вы чувствуете, что дома нет смысла обсуждать то, что вы хотели бы поесть?
- _____ 36. Считаете ли вы, что, если вы кому-то не нравитесь, у вас мало шансов что-то с этим сделать?
- _____ 37. Чувствовали ли вы, обычно, что бесполезно стараться учиться лучше, потому что другие дети умнее вас?
- _____ 38. Относите ли вы к тем людям, которые считают, что планирование событий позволяет добиться лучших результатов?
- _____ 39. Согласны ли вы с тем, что в большинстве случаев вы не знаете, что ваша семья решает предпринять?
- _____ 40. Думаете ли вы, что лучше быть умным, чем удачливым?

Исследования показали, что уровень переживаемого контроля влияет на нашу жизнь сильнее, чем реальный контроль, доступный в данной ситуации. Когда мы думаем, что мы можем влиять на события в нашей жизни, выбирать среди них, преодолевать и/или понимать последствия, мы ведем себя совсем иначе, чем когда мы не имеем этой уверенности. Стэн, например, искренне верил, что если он будет упорно заниматься, он сможет получить диплом, что, в конце концов, приведет к лучшей жизни для него и его семьи. В результате Стэн много занимался и был настойчив в учебе, хотя временами его обескураживали низкие оценки.

У людей с высоким уровнем переживаемого контроля можно найти характерные особенности. 1) Самое существенное – они обычно стремятся к поиску знаний и информации о событиях, которые влияют на их жизнь. Чувствуя, что они сами контролируют свою жизнь, они делают много усилий, чтобы получить информацию о себе и окружающем мире. Например, перед предстоящей хирургической операцией или серьезно заболев, люди с высоким уровнем переживаемого контроля стремятся найти информацию о своем состоянии, задают вопросы врачам и медсестрам и пытаются мобилизовать все возможные ресурсы. Это один из наиболее стабильных результатов, получаемых в исследованиях переживаемого контроля. 2) Люди с высоким уровнем переживаемого контроля с большей вероятностью приписывают ответственность себе и своим способностям и усилиям, чем удаче или обстоятельствам, особенно, если это касается желаемых результатов. Когда Стэн получал высокие отметки в колледже, он приписывал их своему упорному труду и интеллекту. 3) Люди с высоким уровнем переживаемого контроля устойчивы к социальным влияниям, они с большей охотой принимают участие в общественных мероприятиях, помогая другим. Стэн, например, не придавал значения насмешкам своего брата, когда тот подшучивал над ним, говоря, что Стэн решил поучиться в колледже только для того, чтобы оказаться среди молоденьких студенток. Стэн также находил время, чтобы работать добровольцем на соревнованиях инвалидов, которые каждый год проходили в студенческом городке. И, наконец, люди с высоким уровнем переживаемого контроля, подобно Стэну, сильно ориентированы на достижения. Кажется, что они более упорны в решении сложных интеллектуальных задач и их усилия вознаграждаются более высокими отметками, чем у студентов с низким уровнем переживаемого контроля.

Как и следует ожидать, есть сильная положительная взаимосвязь между переживаемым контролем и приспособленностью. Люди с высоким уровнем переживаемого контроля обычно менее тревожны, лучше приспособлены и с меньшей вероятностью оказываются в кабинете психиатра, чем те, у которых уровень переживаемого контроля низок. Возможно, что активность и уверенность в себе, характерные для людей с высоким уровнем переживаемого контроля, служат источником их успехов в различных областях, и это ведет к росту и большей приспособленности. А может быть, просто вера в то, что ты – хозяин своей судьбы, приводит к меньшей тревожности и лучшей приспособляемости. Фактически в этом вопросе трудно отделить причину от следствия, поскольку большинство данных носит корреляционный характер.

Люди с высоким уровнем переживаемого контроля используют более эффективные стратегии для преодоления стресса. У таких людей есть тенденция использовать позитивные стратегии преодоления, такие, как разработка плана действий и следование ему, выполнение действий последовательно, стремление получить профессиональную помощь и выполнять рекомендации (см. например, Cooper, Osatuga & McNeil, 1995). Наоборот, люди с низким уровнем переживаемого контроля более склонны использовать неадаптивные стратегии: они ждут, чтобы проблема улетучилась сама собой, занимаются самообвинением, ищут облегчения в алкоголе или в наркотиках. Однако в перспективе использование эффективных стратегий по преодолению стресса ведет к лучшей приспособленности и росту (Aspinwall & Taylor, 1992).

Люди с высоким уровнем переживаемого контроля также с большей вероятностью осуществляют шаги, ведущие к улучшению здоровья и работоспособности и уменьшающие риск заболеваний. Такие люди особенно склонны к поиску информации о том, как поддержать здоровье, к использованию методов по сохранению здоровья. Они положительно относятся к физическим упражнениям и занимаются ими более регулярно. Стэн, например, осознавал, что совмещение учебы с работой вызывает стресс, поэтому, возвращаясь после учебы домой, занимался физическими упражнениями, которые он называл прогулкой, регулирующей стресс. Люди, которые верят, что они хозяева своей жизни, меньше привержены к курению или легче отказываются от него, они успешнее выполняют

программы по борьбе с лишним весом, регулярно принимают предписанные лекарства. Что касается программ по избавлению от наркотической зависимости, то уровень переживаемого контроля позволяет надежно предсказать, кто закончит программу, а кто бросит ее. Высокий уровень переживаемого контроля помогает предсказать, кто будет успешен в преодолении болезней, связанных с питанием, и кто успешнее восстановится после травмы или инфаркта.

Наконец, те люди, которые чувствуют себя хозяевами своей жизни, вероятно, более счастливы. Например, незадолго до объединения Германии Габриель Оттинген и Мартин Селигмэн (Oettingen & Seligman, 1992) изучали поведение представителей рабочего класса в барах Восточного и Западного Берлина. Они обнаружили, что по сравнению с рабочими Восточного Берлина, в Западном Берлине рабочие были более склонны сидеть прямо, не сутулясь, и чаще улыбаться и смеяться.

Ошибочное восприятие и неадекватное приспособление

К сожалению, неверное восприятие уровня личностного контроля обычно связано с негативными последствиями. Например, у некоторых людей есть привычка полагать, что они в меньшей степени контролируют свою жизнь, чем это есть на самом деле. В результате они преждевременно отступают, хотя могли бы еще сохранять контроль над ситуацией. У других в том же случае может проявляться иная крайность: веря в то, что они имеют больший контроль над ситуацией, чем это есть на самом деле, они создают условия, в конце концов, ведущие к фрустрации и разочарованию. В обоих случаях, как мы увидим, подобные ошибочные представления об уровне личностного контроля ведут к неадекватному поведению.

Когда люди регулярно сталкиваются с неудачами, независимо от того, что они делают, например, теряют работу вследствие закрытия компании, у них проявляется тенденция к снижению уровня переживаемого контроля, в результате они приписывают себе слишком мало контроля над ситуацией. Предположим, что, независимо от того, насколько упорно Стэн занимался, сразу после поступления в колледж он проваливал все контрольные. Стэн тогда мог прийти к мысли, что ему не удастся закончить колледж, что бы он ни делал.

Мартин Селигмэн (Seligman, 1981), который активно изучал эту проблему, назвал такое явление **приобретенной беспомощностью (learned helplessness)**, представляющей собой неоправданную пассивность, которая часто возникает, когда человек сталкивается с неконтролируемыми событиями. В нескольких, теперь уже классических, исследованиях Селигмэн подвергал животных серии ударов током, которые они никак не могли контролировать. Через 24 часа животные тестировались в специальном ящике. Животные могли избежать ударов током, перебегая от одного конца ящика к другому. Большинство животных с легкостью научались таким пробежкам. Однако животные, предварительно подвергнутые неконтролируемым ударам, не могли этому научиться. Они пассивно сидели, принимая удары током. Они научились быть беспомощными. Напротив, те животные, которые подвергались такому же ударам, но имели возможность контролировать их, легко научались избеганию.

Селигмэн (1988) указывает, что приобретенная беспомощность также проявляется у людей. Исследования показывают, что разнообразные психологические и соматические проблемы часто возникают после ряда неблагоприятных событий, которые невозможно контролировать (безработица, аварии, болезни, смерть супруга или насилие). Однако неконтролируемые события сами по себе не обязательно вызывают приобретенную беспомощность. Главное – как люди объясняют эти события. Если они в своих объяснениях неблагоприятных событий делают упор на их непрерывность («это будет длиться вечно»), универсальность («все становится хуже») и внутренний характер («это я»), то такие люди склонны преждевременно терять контроль над своей жизнью и неэффективно реагировать на неблагоприятные события, когда они происходят. А приобретенная беспомощность влечет за собой множество нарушений, включая депрессию, академическую неуспеваемость, бюрократическую апатию и раннюю смерть.

Другая крайность – это уверенность людей в том, что они испытывают больше контроля над своей жизнью, чем это есть на самом деле. В некоторых случаях люди преувеличивают степень доступного им контроля, особенно, когда дела идут хорошо. Это означает, что они больше доверяют положительным результатам событий, чем они того заслуживают; возможно, это способ повышения самооценки. В других случаях наблюдается **иллюзия контроля (illusion of control)**, т.е. уверенность в том, что под контролем находятся те события, которые в реальности определяются случаем, например, выигрыш в лотерею. Люди с сильным желанием контролировать события особенно подвержены иллюзии контроля,

представляющей собой обратную сторону приобретенной беспомощности.

Например, ключевым элементом поведения при стрессе по типу А, описанного в других главах этой книги, можно считать чувство отсутствия контроля над событиями. Это означает, что люди типа А чувствуют сильную потребность проявлять контроль. Активные и динамичные, они ведут себя так, как если бы они контролировали любую ситуацию, независимо от того, контролируют ли они ее на самом деле. Поэтому многие люди типа А могут рассматриваться как люди, которые непрерывно пытаются восстановить контроль над ситуацией, который, как им кажется, постоянно ускользает. Это почти то же самое, как если бы у них была установка контролировать все, неизбежно ведущая к фрустрации или враждебности, когда события отклоняются от их грандиозных планов. В результате люди типа А сами формируют у себя установку на разочарованность, ненужную фрустрацию и пессимизм – и все это из-за излишней потребности контролировать события (Strube, Lott, Heilizer & Gregg, 1986). Люди, столь же компетентные, но без преувеличенной потребности в контроле, могут достичь тех же результатов, но с существенно меньшим стрессом и без лишних проблем для здоровья.

Приобретенный оптимизм

В качестве приемлемого способа достижения оптимального, но реалистичного переживаемого контроля может быть рассмотрен подход, названный Мартином Селигмэном (Seligman, 1992) **приобретенным оптимизмом (learned optimism)**. Оптимизм – это одна из личностных характеристик, связанных с хорошей приспособленностью. Показано, что оптимизм соотносится со способностью хорошо решать проблемы в условиях стресса (Amirkhan, Risinger & Swickert, 1995), с силой «Я» (Klohn, 1996), хорошим физическим здоровьем (Chang, 1996), активным стремлением преодолевать трудности и искать социальную поддержку при необходимости (Aspinwall & Taylor, 1992), с общей психической работоспособностью (Scheier & Carver, 1993).

Как уже отмечалось, Селигмэн, как и другие психологи, считает, что разрушительное влияние на нас оказывают не сами по себе события нашей жизни. В наибольшей степени влияют на нашу жизнь именно наше мнение и истолкование этих событий, а также вытекающие из них реакции. Следовательно, использование метода приобретенного оптимизма состоит в том, что упор делается на истолковании событий таким образом, чтобы максимально усилить переживаемый контроль, тем самым, делая наши реакции наиболее подходящими, уместными. Эта цель достигается в основном изменением объяснительного стиля, т.е. того, как мы объясняем самим себе события жизни. Термин «*приобретенный*» стоит перед словом «*оптимизм*», потому что оптимизму можно научиться. Родители могут научить детей оптимизму, развивая их способности по решению проблем и преодолению трудностей и демонстрируя оптимистичное мышление (Scheier & Carver, 1993).



Чувство оптимизма не только позволяет справиться с унынием – оно нужно для достижения серьезных целей

Все объяснения происходящего строятся человеком на трех главных категориях: *постоянстве, обобщенности и персонализации*. Однако внутри каждой категории есть два полюса, которые

выбираются в зависимости от того, имеете ли вы дело с благоприятным или неблагоприятным событием. Предположим, что лучший друг Стэна не ответил на его звонок в течение дня; понятно, что это отрицательное событие. Если Стэн истолкует эту ситуацию, как что-то постоянное («кажется, он и не собирается звонить»), универсальное («это продолжается весь день») и внутренне обусловленное («не удивительно, что он не звонит, я такой эгоистичный и невнимательный»), то он на целый день может впасть в уныние. Однако если Стэн посмотрит на ситуацию иначе, она не будет его так нервировать. Например, он может истолковывать то же самое событие как временное («он, может быть, особенно занят сегодня»), частное, не типичное, специфичное («то, что он не звонит, не разрушает полностью мои сегодняшние планы») и внешнее («то, что он не звонит, вероятно, в большей степени связано с его сегодняшним графиком, чем с его отношением ко мне»). Обратитесь к табл. 12.1, где подобные явления подытожены в общем виде.

Таблица 12.1

Оптимистический и пессимистический стили объяснения неблагоприятных событий

Событие: ваша лучшая подруга целый день не отвечает на ваш звонок		
<i>Категория</i>	<i>Оптимистический стиль</i>	<i>Пессимистический стиль</i>
Постоянство (во времени)	Ограниченное во времени («Она, вероятно, особенно занята сегодня»)	Не ограниченное во времени («Кажется, она не собирается перезванивать»)
Обобщенность (в пространстве событий)	Ограниченная, специфичная («То, что нет звонка, не разрушает мои планы»)	Универсальная («Это занимает весь мой день»)
Персонализация (локус самооценки)	Внешняя («То, что нет звонка, в большей степени связано с ее графиком, чем с отношением ко мне»)	Внутренняя («Не удивительно, что она не перезванивает, все дело в моей эгоистичности и невнимательности»)

И с т о ч н и к : From *Learned Optimism* by Martin E. P. Seligman.

Наоборот, предпочитаемый способ объяснения благоприятных событий должен быть противоположен способу объяснения неблагоприятных событий. Положительные события следует истолковывать в терминах их непрерывности, универсальности и, исходя из того, что они связаны с нашими собственными действиями, т.е. следует считать, что они вызваны нашими собственными усилиями, а не внешними обстоятельствами. Например, Стэн получил очень хорошую оценку по сочинению. Если рассматривать его результат как временный («это был удачный для меня день»), нетипичный, специфичный («так получилось, потому что тема была простая, не больше») и внешний («я нравлюсь профессору»), то в результате самооценка Стэна снизится, потому что успех будет приписан в основном обстоятельствам. Однако если бы Стэн рассматривал свой успех как постоянный («я поймал удачу за хвост»), универсальный («хорошее сочинение – эта одна из многих вещей, которые мне удаются») и обусловленный внутренне («я думаю и пишу хорошо»), его самооценка повысилась бы, и в большей степени доверяя своим силам, он бы ощущал более сильный контроль над событиями своей жизни (табл. 12.2).

Таблица 12.2

Оптимистический и пессимистический стили объяснения благоприятных событий

Событие: вы очень хорошо проявили себя на собеседовании при приеме на работу		
<i>Категория</i>	<i>Оптимистический стиль</i>	<i>Пессимистический стиль</i>
Постоянство (во времени)	Не ограниченное во времени («Я поймал удачу за хвост»)	Ограниченное во времени («Это был мой удачный день»)
Обобщенность (в пространстве событий)	Универсальная («Успешная беседа – это одна из многих вещей, которые мне удаются»)	Ограниченная, специфичная («Это была удачная беседа – не более»)
Персонализация	Внутренняя	Внешняя

И с т о ч н и к : From *Learned Optimism* by Martin E. P. Seligman.

Хотя есть очевидные преимущества в использовании приобретенного оптимизма, с ним также связаны определенные опасности. Например, переход от объяснения причин неудачи внутренними факторами внешними («это была не моя ошибка, просто не повезло») может привести к снижению чувства ответственности. Поэтому Селигман (1992) не является сторонником полного перехода от внутренних объяснений к внешним, хотя есть одно условие, когда так лучше сделать – это депрессия. Когда люди находятся в депрессии, у них есть тенденция приписывать себе больше ответственности или, если быть более точным, сильнее обвинять себя в неблагоприятных событиях, чем следует. К тому же, если человек должен изменить свой объяснительный стиль, то ему в большей степени следует обратить внимание на категорию «постоянство», а не на категорию «Персонализация». Если вы верите, что причина ваших бед стабильна, например недостаток ума или таланта, вы ничего не предпримете, чтобы изменить это. Однако если вы считаете, что причина переменчива, например приложено не слишком много усилий или настроение было плохое, вы можете добиться изменений.

Кроме того, Селигман подчеркивает, что приобретенный оптимизм – это не абсолютный, безусловный оптимизм, из которого следует слепо исходить в любых ситуациях. Это гибкий подход, который больше соответствует одним ситуациям, чем другим. Оптимистичный объяснительный стиль кажется наиболее подходящим в следующих ситуациях:

- Если вам нужно чего-то добиться, например, написать статью, получить продвижение по службе или выиграть спортивные соревнования, полезно быть оптимистом. Если вы озабочены своим эмоциональным состоянием, например нужно поддержать боевой дух, преодолеть уныние или депрессию, делайте упор на позитивном.
- Если вы находитесь в состоянии хронического стресса, и ваше здоровье под вопросом, важно уметь смотреть в будущее с оптимизмом.
- Если вы хотите руководить или вдохновлять людей, добиться их доверия, лучше использовать оптимистический подход.

Однако бывают случаи, когда оптимизм не подходит:

- Если вам надо планировать действия в рискованных и неопределенных ситуациях, не пользуйтесь оптимистическим подходом.
- Если перед вами стоит задача проконсультировать других людей, чье будущее туманно, не начинайте с оптимистического подхода.
- Если вы хотите проявить симпатию к несчастным людям, не начинайте с оптимистического подхода, но если уже достигнуто доверие и сочувствие, оптимизм может помочь.

Главное правило, определяющее ситуацию, когда не следует пользоваться оптимистическим подходом, состоит в том, чтобы задаться вопросом о том, какова будет в этой ситуации цена неудачи. Когда эта цена высока, оптимизм становится плохой стратегией. Например, если после вечеринки человек, подвыпив, решит вести машину. При низкой цене неудачи оптимизм – более подходящий способ действий, например, если агент по продажам решит позвонить еще кому-нибудь, при неудаче он только потеряет немного времени.

Принятие решений

Как мы уже отмечали, главное, в чем проявляется личностный контроль – это те решения, которые мы принимаем, включая как решения, определяющие нашу жизнь, так и выбор обычных действий. С того момента, как мы просыпаемся до того, как засыпаем, мы должны все время принимать решения. К счастью, большинство наших каждодневных решений, например, когда вставать или что съесть на завтрак, не требует больших усилий в основном из-за наших привычек и шаблонов поведения. Главным образом, мы осознаем необходимость принять решение, когда сталкиваемся с новыми ситуациями или стоим перед лицом важного жизненного выбора, как это случилось со Стэном, когда он должен был выбрать между старой работой и учебой в колледже. Тогда мы можем оказаться настолько подавленными множеством альтернатив или так погрузиться в рассмотрение последствий нашего выбора, что отложим принятие решения. Хуже всего то, что мы можем принять поспешное решение,

«чтобы покончить с этим поскорее», тем самым, увеличивая риск принятия неудачного решения. В обоих случаях у нас пропадает понимание того, как мы принимаем решение, с которым нам жить.

В этом разделе мы объясним ход работы по **принятию решения (decision making)** и дадим полезные указания о том, как принимать разумные решения.

Процесс принятия решений

Психологи разработали схему принятия мудрых решений, включающую несколько этапов.

1. *Оценка проблемы.* Эта стадия включает осознание проблемы или ситуации, относительно которой следует принять решение, принятие мер для устранения таких опасностей, как ошибочные предположения и излишнее упрощение сложных проблем. Ключевой вопрос: «Что случится, если ничего не делать или ничего не менять?»
2. *Поиск альтернатив.* На этой стадии наиболее важно – иметь установку на открытость и гибкость а также стремиться получить информацию обо всех возможных вариантах (альтернативах), очевидных и нет. Ключевой вопрос: «Рассмотрел ли я все альтернативы?»
3. *Оценка альтернатив.* Все варианты должны быть оценены с учетом их практичности и последствий. Здесь вы взвешиваете различные риски, потери и возможные приобретения. Ключевой вопрос: «Какова наилучшая альтернатива?»
4. *Принятие решения и сообщение о нем другим.* Как правило, лучше всего выбрать ту альтернативу, которая дает больше всего преимуществ при минимуме потерь. Однако есть опасность действовать импульсивно, «лишь бы поскорее покончить с этим». Ключевой вопрос: «Когда я должен принять наилучшую альтернативу и дать знать другим людям о своем решении?»
5. *Следование принятому решению.* Поскольку каждое решение связано с определенным риском, важно не переусердствовать в разочаровании, самокритике и самообвинении. Опасность здесь в том, что вы можете преждевременно изменить свое решение или перестараться, оправдывая его, избегая при этом полезной обратной связи. Ключевые вопросы: «Будет ли риск серьезным, если ничего не менять?», «А если поменять – риск повысится?»

Ключевыми элементами в процессе принятия решения, особенно на его ранних стадиях, являются активный поиск и переработка информации. Другими словами, нужно найти источники информации, затратить время, чтобы ознакомиться с ними и понять их и поговорить с людьми, которые способны помочь. Сбор информации требует времени и энергии, разрушает наш обычный распорядок и вызывает напряжение и конфликты, все это может быть неприятным. К тому же мы обычно предпочитаем искать информацию, когда мы ожидаем, что преимущество решения перевесит связанные с ним потери. К сожалению, при принятии жизненно важных решений, таких, как выбор профессии, мы склонны недооценивать важность сбора информации, и часто платим за это высокую цену. Одно из самых неприятных ощущений – это открытие идеального решения после того, как мы уже сделали несколько шагов, придерживаясь гораздо менее удачного выбора, – не правда ли? К счастью для Стэна, еще до того как заплатить за первый семестр (это самая большая статья его расходов), он сходил в центр по трудоустройству при колледже, чтобы узнать прогноз трудоустройства для разных профессий на ближайшие десять лет. Исходя из этой информации, Стэн укрепился в своем мнении, что он сделал правильный выбор, решив пойти учиться.

Другой элемент в принятии решения, о котором следует упомянуть, – это чувство сожаления после принятия решения. Это совершенно нормальная ситуация, когда после того, как мы примем решение, у нас возникает ощущение, что это решение, вероятно, ошибочное или неудачное. Другими словами, все мы склонны страдать от явления, которое можно назвать «у соседа трава зеленее». Психологи называют это ощущение неудобства, дискомфорта **когнитивным диссонансом (cognitive dissonance)**. Большинство людей могут жить с диссонансом, особенно если они приняли решение, исходя из хорошо собранной информации. В конце концов, когда мы понимаем, что было принято по-настоящему верное решение или что отброшенные альтернативы менее желательны, диссонанс исчезает. Поддержка жены подтвердила уверенность Стэна в том, что его решение не возвращаться на старое место работы и продолжить обучение было разумным. Стэн не долго страдал от диссонанса и сожаления.

Некоторые другие явления существенно ухудшают нашу способность контролировать процесс принятия решения. Когда это происходит, мы часто чувствуем внутреннее неудобство, поскольку людям нравится контролировать собственные решения и собственные действия. Один из методов преднамеренного влияния на процессы принятия решений известен в социальной психологии, как

реактивное сопротивление (reactance). Оно возникает, когда другие ограничивают нашу личную свободу, принуждая нас делать то, что они хотят, а не то, что хотим мы. Другими словами, мы теряем определенный контроль над нашими решениями. Вставка 12.1 содержит дополнительную информацию об этом социально-психологическом феномене.



Когда другой человек ограничивает нашу свободу, например, когда кто-то «садится на хвост» нашего автомобиля, заставляя ехать быстрее, мы испытываем реактивное сопротивление

Вставка 12.1. Реактивное сопротивление

Реактивное сопротивление – это негативная реакция на попытки других людей ограничить нашу свободу. Другие ограничивают нашу свободу, принуждая нас вести себя или принимать решение в соответствии с их желаниями, а не с нашими. Например, вы едете по дороге и решаете, что сегодня прекрасный, солнечный, весенний день и вам некуда спешить. Внезапно возникает автомобиль и «садится вам на хвост». Другой водитель подталкивает вас к тому, чтобы вы ехали быстрее против вашей воли. Хотя вы до этого собирались ехать со средней скоростью, теперь вы решаете ехать даже медленнее в ответ на настойчивость того водителя с его требованием ехать быстрее.

Попытайтесь провести небольшую демонстрацию реактивного сопротивления. Купите пакет чипсов и попытайтесь дать его незнакомому человеку. Он, скорее всего, откажется. Возможно даже, этот человек был бы не против чипсов до того момента, когда вы ему предложили, но теперь вы ограничили его способность принимать решения. А теперь оставьте нераспечатанный пакет чипсов на столе так, как будто они были забыты. Чипсы, которые, как кажется, ждут возвращения своего владельца, вероятно, скоро исчезнут, хотя не предполагается, что кто-то их должен взять.

Реактивное сопротивление может заставить нас захотеть того, чего мы раньше не хотели и избегать того, что нам на самом деле нужно. Когда в последний раз желание оказать противодействие повлияло на ваше решение или чувство контроля?

Советы по принятию решений

Помните, что цель процесса принятия решения состоит в том, чтобы добиться желаемых результатов и избежать нежелательных последствий. Поэтому какое решение является «хорошим» или «плохим» – зависит от данного человека и ситуации. В то же время процесс принятия решений связан с личностными характеристиками (установками, ценностями и терпимостью к тревоге). Учитывая эти обстоятельства, мы можем усовершенствовать наш процесс принятия решений, исходя из следующих предположений.

- *Используйте разумные оценки.* Оценки – это исходный материал в принятии решений, они представляют собой выводы из имеющихся данных. Многие решения неудачны с самого начала из-за плохих оценок, часто основанных на тенденции людей упрощать сложные вопросы, сводя их к знакомым представлениям и стереотипам. Вместо простых интуитивных стратегий старайтесь применять методы, более близкие к статистическим приемам, используемым в науке, задавайте себе вопросы типа: «Каковы факты?», «Насколько они представительны, типичны?», «На что похожи альтернативы?», «Какова зависимость от ситуации и случая?» Логичные оценки могут вести к лучшим решениям.

- *Постройте баланс.* Этот шаг состоит в формировании списка достоинств и недостатков данного события. Простой пример баланса дан в табл. 12.3, он представляет собой ситуацию Стэна, до того как он принял свое решение. Как студенты, так и более взрослые люди находят, что процедура составления баланса помогает им получить полномасштабную оценку ситуации, в которой требуется принять решение и обеспечивает гарантирующее успех планирование, т.е. позволяет определить, что произойдет, если случится какое-то событие из колонки отрицательных событий. Люди, которые используют эту процедуру, с большей вероятностью следуют принятым решениям и испытывают меньше сожаления о тех возможностях, которые были упущены.

Таблица 12.3

Баланс Стэна: Стоит ли пойти учиться в колледж

Прогнозируемые последствия	Положительные ожидания	Отрицательные ожидания
Реальные достижения и потери для меня	1. Лучшие перспективы работы 2. Большой доход 3. Профессия с большими возможностями	1. Тяжелая учеба 2. Финансовые трудности 3. Необходимость начинать заново в новой профессии и работе
Реальные достижения и потери возможностей для других	1. Гордость семьи 2. Существенная эмоциональная поддержка семьи	1. Меньше материальных возможностей у семьи 2. Жене придется работать и заботиться о детях; это увеличит ее стресс
Мое одобрение или неодобрение	1. Уверенность в своих силах 2. Гордость новыми возможностями	1. Бесконечные сомнения в способностях к учебе
Одобрение или неодобрение со стороны других	1. Восхищение, что мог изменить жизнь в таком возрасте	1. Не найду работы по новой специальности и буду опозорен

- *Осознайте свои ценности и цели.* Многие конфликты возникают из-за путаницы в ценностях, а не из самих конфликтующих альтернатив. Поскольку ценности сами по себе не являются ни плохими, ни хорошими, этот шаг следует сделать самому. Когда вы проясните свои ценности, они могут быть превращены в осязаемые цели, которые будут направлять ваши решения. Например, студенты часто разрываются между необходимостью учиться, работать, общаться или заниматься спортом, колеблясь в своих решениях. Однако те, кто принял однозначное решение о том, что он хочет извлечь из учебы в колледже, с большей вероятностью будет эффективно действовать, добиваясь результата каждый день.



Нерешительные люди, которые несколько месяцев занимаются физкультурой, становятся более решительными в этот период

- *Стремитесь к разумным результатам.* Нет ничего более разрушительного для процесса принятия решений, как желание добиться идеального результата. Люди с такой тенденцией часто ничего не добиваются, потому что постоянное стремление к идеалу гарантирует неудачу. Разумнее стремиться

к результату, наиболее приемлемому в данных условиях. Один из методов борьбы со стремлением к идеальному результату – оценка достоинств и недостатков этой тенденции и сравнение тех усилий, которые вы тратите на данную деятельность, с тем, что вы от нее получаете. Например, вы можете понимать, что не очень хорошо играете в теннис, но вам, тем не менее, нравится эта игра, потому, что вы испытываете приятные ощущения и играете с хорошими партнерами.

- *Находите хорошее и в неудачных решениях.* Несмотря на все ваши усилия, не каждое решение окажется удачным. Причинами этого обычно являются ограниченные условия, непредсказуемые события и трудности в предвидении того, насколько вы изменитесь через десять или двадцать лет. Некоторые люди тратят время на «самоество» или на оправдание неудачного решения. Этим людям, может быть, разумнее осознать, что в большинстве случаев они принимают наилучшее решение среди возможных в данной ситуации. Лучше учиться на собственных ошибках и, когда возможно, изменять принятые решения, чтобы добиться более благоприятных результатов. Если тем не менее не все удастся, успокойтесь тем, что никто не принимает идеальных решений. Вставка 12.2 содержит некоторые интересные факты как об удачных, так и неудачных решениях.

Вставка 12.2. Знали ли вы, что...

- Половина тех людей, которые решают на Новый год изменить свою жизнь, через три месяца отказываются от этого решения. Приблизительно четверть отказывается через неделю.
- Те, кто записывает свои намерения или объявляет их публично, с большей вероятностью добиваются цели.
- Нерешительные люди, которые несколько месяцев занимаются физкультурой, становятся более решительными в этот период.
- Легче выбрать между двумя желательными исходами, такими как «больше здоровья или больше денег», чем между двумя нежелательными, например: «быть больным или бедным».
- На наше решение влияет то, представлен ли возможный исход в положительной или отрицательной форме. Например, больше людей соглашались подвергнуться хирургической операции, когда говорят, что вероятность выжить после операции – 90%, чем когда сообщается, что вероятность умереть – 10%.
- Когда мы свободно выбираем некоторый вид деятельности, мы включаемся в нее полнее, получаем от нее больше удовольствия, чем когда мы чувствуем, что от нас этого «ожидают».

Групповые решения

Многие ответы на вопросы находятся, когда решение принимается в группе. Это происходит или в виде неформальной процедуры, как это делали Стэн со своей женой, размышляя над его возвращением в колледж, или более формальным образом, как это происходит в суде. Мы уже уделили много времени обсуждению принятия решения в группе в главе, посвященной групповым процессам, но можем добавить кое-какую информацию об этом здесь.

Групповые решения могут быть более эффективными, чем решения, принимаемые одним человеком, особенно, когда люди творчески используют различия во мнениях и конфликты.

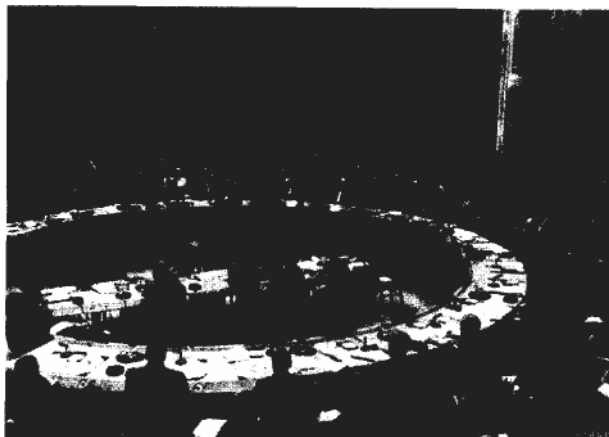
Вот некоторые советы, позволяющие достичь творческого взаимопонимания в группе:

1. Исходите из того, что различия во мнениях естественны и могут вести к лучшим решениям.
2. Излагайте свои взгляды, но также прислушивайтесь к мнению других.
3. Не должно быть чувства, что кто-то должен выиграть, а кто-то – проиграть.
4. Пытайтесь понять причины различных мнений, соглашаясь, однако, только с теми взглядами, у которых есть объективные и логичные обоснования.
5. Стремитесь к наилучшему решению.

Решения и личностный рост

Решения играют особенно важную роль, когда связаны с личностным ростом, включая преодоление проблем в поведении. Все еще слишком часто люди становятся не способными признать свои ошибки только потому, что они никогда не принимали решения отказаться от своих действий или измениться. Из-за инерции прошлого опыта, психологической лени и простого страха трудно меняться. Сталкиваясь с необходимостью измениться, люди уходят в глухую оборону, хотя они могут обещать измениться,

если им на практике угрожает потеря работы или возникновение трудностей в отношениях. Но даже многие из тех, кто обращается к психотерапии, прекращают консультироваться преждевременно в основном потому, что они реально не приняли твердого решения измениться. Например, разговаривая со знакомым, который работает с алкоголиками и наркоманами, Стэн спросил его, когда в ходе программы лечения у пациентов начинается значимое улучшение. «Трудно сказать, – ответил тот, – потому, что очень многое зависит от того, созрел ли человек для изменений. Идеальным было бы не включать людей в нашу программу до тех пор, пока у них не проявилась готовность к изменениям».



Пусть лучше несколько сотен людей будут вести переговоры, рискуя получить язву желудка, чем тысячи погибнут на поле боя

Аналогичные размышления привели Гарольда Гринвальда (Greenwald, 1973, 1984) к разработке нового терапевтического подхода, который, в конце концов, был назван **психотерапией прямого решения (direct decision therapy)**. Гринвальд был убежден, что главное, что происходит в психотерапии независимо от используемого метода, состоит в том, что психотерапевт помогает клиенту принять решение о необходимости измениться, а затем поддерживает его в выполнении этого решения. Цель психотерапии Гринвальда состоит в том, чтобы помочь людям увидеть проблемы исходя из прошлых решений, оценить последствия этих решений, а затем выбрать более удовлетворительную альтернативу. Гринвальд с готовностью признает, что этот подход был полезен ему самому, в том числе и для его решения стать психологом. Он также обнаружил, что многие люди, которые никогда не участвовали в психотерапии, извлекли пользу из применения принципов этого вида психотерапии к своей жизни (см. илл. 12.2).

Илл. 12.2. Применение методов принятия решения для личностного роста

Гринвальд выдвинул следующие идеи о том, как применить принципы психотерапии прямого решения на практике.

1. Сформулируйте вашу проблему настолько ясно и полно, насколько возможно. Проблема не обязательно должна быть острой или кризисной, это должно быть просто что-то, с чем бы вам хотелось разобраться. Может быть, даже полезно записать ее на бумаге.
2. Рассмотрите вашу проблему не как что-то, что с вами случилось, а как следствие какого-то принятого решения. Ваша проблема может быть следствием вашего решения что-то сделать, кем-то стать или как-то взаимодействовать с другими людьми.
3. Найдите базисное решение, стоящее за данным решением. Например, ваша проблема возникла, потому что вы решили избежать чего-то. Если это так, избежали ли вы этого?
4. Составьте список позитивных и негативных последствий вашего решения. Среди негативных может быть даже достижение какого-то результата или то, что удалось избежать тревоги. В обоих случаях это, тем не менее, – негативные последствия.
5. В каком контексте вы принимали исходное решение? Были ли вы очень молоды? В какой ситуации? Было ли ваше решение разумным, учитывая обстоятельства?
6. Спросите себя, изменилась ли система обстоятельств с учетом того, что вы стали старше? Может быть, негативные последствия не так важны или они более серьезны, чем вам кажется?
7. Составьте список альтернатив принятому вами решению. Оцените каждую из них исходя из их достоинств и недостатков.
8. Теперь выберите одну из альтернатив и примите решение претворить ее в жизнь. Если вы сообщите о вашем

решении друзьям и коллегам, это может помочь вам выполнить его.

9. Если вы столкнулись с трудностями в осуществлении вашего решения, вернитесь к исходному предположению, чтобы убедиться, не следуете ли вы все еще старому решению. Помните, что то, что вы реально делаете, в наибольшей степени должно соответствовать тому решению, которое вы приняли, а не тому, что вам нравится или хотелось бы делать.
10. Помните, что не достаточно один раз принять решение. Вы должны постоянно возвращаться к нему. Например, если вы решили сбросить вес, то каждый раз, когда вы садитесь есть, вы должны подтверждать ваше решение.
11. Если вам случайно не удалось выполнить свое решение, это не означает, что вы должны отказаться от него. Поскольку большинство из нас не идеальны, мы должны быть способны принять случайную неудачу, встряхнуться и продолжить выполнять наши решения.

И с т о ч н и к : Adapted from Harold Greenwald, *Direct Decision Therapy* (San Diego, CA: Edits publishers, 1973).

Обнаружение фундаментальных жизненных решений

Согласно Гринвальду, начать надо с того, чтобы найти фундаментальные решения, лежащие в *основе* нашего обыденного поведения и особенно проблемного. Хотя мы можем считать, что наше поведение – это реакция на людей или ситуации, при близком рассмотрении можно обнаружить, что мы выбрали определенный способ действия. Гринвальд говорит о «решении, стоящем за решением», имея в виду основные жизненные принципы, включающие потребности и мотивы, которые мы осознаем смутно или не осознаем вовсе. Однако когда такой принцип выбран, он, обычно, организует наше восприятие и жизнь, и в результате, мы определенным образом подходим к тому, что с нами происходит. Проиллюстрируем это несколькими практическими примерами.

Возьмем, например, жену Стэна – Сьюзен. До того момента как Стэн решил продолжить обучение, она колебалась в том, чем ей лучше заниматься. После окончания средней школы до замужества она овладела специальностью секретаря и работала в этой должности, пока не встретила Стэна и у них не родился первый ребенок. Следующие десять лет Сьюзен говорила, но только говорила о том, чтобы продолжить образование в колледже. Удивляет ли вас, почему люди откладывают свои действия или терпят неудачу, прилагая усилия для достижения важных целей? Часто такое поведение – это продолжение фундаментального жизненного выбора по защите себя от неудач и невзгод, хотя люди могут не осознавать это. Возможно, Сьюзен боялась, что учеба у нее не пойдет, но когда Стэн решил продолжить обучение и отказался от работы, у нее не стало выбора. Она должна была вернуться к работе секретаря, чтобы помочь пополнять семейный бюджет. Вопрос о колледже для нее отпал.

Другой пример – это молодой человек, который до августа откладывает выбор колледжа. В обоих случаях у этих людей есть спасающее лицо оправдание, если они терпят неудачу: «Я – опоздал». Где-то в смутном прошлом каждый из них принял фундаментальное решение – стремиться к безопасности, возможно из-за страха неудачи или страха пережить боль. Только когда они откажутся от того фундаментального решения, их усилия станут приносить плоды, и появится шанс на успех.

Часто негативные особенности в поведении, такие, как мятежность и склонность к неповиновению, являются результатом фундаментального жизненного решения, хотя оно обычно не осознается. Например, Бобби, сын соседа Стэна, ушел из дома в подростковом возрасте потому, что у него были постоянные ссоры с отцом, которого он считал излишне строгим. Однако и после того как он ушел из дома, он даже среди друзей считался человеком обидчивым, таким, с кем трудно ужиться. Он всегда делал противоположное тому, что от него ожидалось, хотя результаты его часто разочаровывали. Бобби решил действовать в противовес тому, что он считал принуждением со стороны родителей. Он решил: «Нет!» До своего бунта он был как бы придатком родителей, взбунтовавшись, он в большей степени стал чувствовать себя хозяином своей жизни. Это не должно нас удивлять, поскольку неповиновение ребенка или подростка часто является первым шагом на пути к самостоятельности, автономии. Однако до тех пор пока молодой человек остается на этой начальной негативной стадии независимости, его судьба в большей степени определяется тем, против чего он выступает, а не тем, к чему он стремится.

Как принимать новые решения

Только когда *желание* измениться ведет к *решению* измениться, тогда мы реально меняемся и растем. Например, многим курильщикам не нравится их привычка. Они говорят: «я *хотел бы*

прекратить курить», «я *надеюсь* вскоре это бросить» или «я *планирую* поставить в курении точку». Но до тех пор пока они не решат бросить курить и не научатся тому, как реализовать это решение, ничего не случится.

Пока мы предполагали, что люди должны автоматически решить измениться к лучшему, но это не всегда так. В некоторых случаях люди могут стать так озабочены тревогой и риском, связанными с изменениями, и так испугаться сожаления, возникающего после принятия решения, что решат ничего не менять, как бы болезненно и тяжело это ни было. Некоторых подталкивают к росту. Особенно часто такое желание наблюдается у психотерапевтов, озабоченных тем, что люди не используют полностью весь свой потенциал. Однако при всей своей грамотности такие психотерапевты могут сделать ту же самую ошибку, какую склонны делать родители и супруги, пытаясь кому-то сказать, что еще он должен решить. Скорее задача психотерапевта – помочь клиенту сначала понять, к чему он стремится, а затем принять личное решение по достижению цели. Как уже обнаружило большинство из нас, если мы знаем, чего мы хотим, и приняли реальное решение достичь этого, мы на правильном пути.

Некоторые случаи из практики

Один из наиболее распространенных примеров принятия решения – это решить, ничего не решая. Отложить решение на короткий или длительный срок – это само по себе решение. В качестве примера на ум приходит молодой человек, у которого возникли серьезные трудности, когда он заканчивал свою диссертацию. Частично их причиной были эмоциональные трудности, связанные с написанием текста, но также конфликты с руководителем. Молодой человек так расстроился, что направил свою активность в другое русло. Он занял административный пост в университете («пока не закончу диссертацию») и стал тратить много времени на рисование («чтобы разгрузить голову от проблем»). Несколько лет спустя, когда его спросили, как продвигается диссертация, он сказал, что, в конце концов, решил отказаться от этого дела. На самом деле он принял свое решение раньше. Неспособность принять положительное решение – это само по себе решение с судьбоносными последствиями.

Преодоление негативного саморазрушительного поведения обычно означает принятие положительного решения на глубинном уровне мотивации. Например, когда Жаннет, сестре Стэна, было 24 года, она страдала от депрессии и плохих отношений со своим руководителем. Жаннет постоянно жаловалась на то, что происходит на работе, и особенно критически относилась к своему начальнику, часто без видимых причин. Во время психотерапевтической консультации она поняла, что раньше у нее выработалась привычка подавлять свой гнев, потому что она боялась, что это не понравится родителям. Жаннет стала пассивной, «хорошей маленькой девочкой», но сопротивлялась действиям всех людей, от которых была зависима. Поняв это, она постепенно научилась проявлять больше инициативы и выражать свой гнев более открыто, но как проявление своих чувств, а не как оценку других людей, что могло бы заставить их обороняться. После того как Жаннет стала более напористой, у нее прошла депрессия и установились лучшие отношения с руководством. Она вернулась в колледж, чтобы продолжить обучение, а позже заняла руководящую должность.

Иногда разумно принять решение, которое противоречит более раннему решению, приведшему к отрицательным последствиям, или отменяет его. Например, шурин Стэна, 45-летний адвокат, был женат на дочери старшего партнера своей фирмы. Он не отрицает, что женился исходя из «смешанных мотивов», другими словами, хотя ему действительно нравилась его невеста, он также надеялся, что его «связи» помогут в карьере. Вскоре он обнаружил, что конфликты с тестем усложняют его жизнь, как на работе, так и дома. Консультация со специалистом по поводу приступов астмы, которые усиливались во время совместного отдыха в загородном доме тестя, привели к предположению, что в основе этих приступов лежат эмоциональные конфликты с родственниками. Постепенно шурин Стэна осознал, что «женитьба на дочери босса» была ошибкой и, в конце концов, он решил основать свою собственную фирму. Хотя ему пришлось пройти через несколько трудных лет, он вскоре обзавелся процветающей практикой и стал также более счастлив в своем браке. Неспособность принять такое смелое решение часто приводит к чувству безысходности, алкоголизму или внебрачным связям.

Иногда драматические изменения связаны с групповым принятием решения. В некоторых подразделениях компании, в которой раньше работал Стэн, качество работы упало так низко, что их просто решили закрыть. Напоследок менеджеры решили проинформировать рабочих о ситуации и спросить, каковы могут быть их предложения. Обнаружилось, что рабочие вполне осознают, что они плохо работают, но оправдывают это плохими условиями труда. Тем не менее они в той же степени, что

и руководители, хотели улучшить ситуацию. Все пришли к общему решению – спасти завод, причем, и руководители, и рабочие согласились на уступки. На период шестимесячного испытательного срока была принята новая политика, включающая предложения рабочих о том, как улучшить производство на конвейере, как изменить отношения между рабочими и руководством, а также как сделать работу более осмысленной. Теперь каждая группа рабочих следовала за изделием по конвейеру и поэтому стала ответственной за конечный результат. Повышение производительности и качества было настолько значительным, что завод не только выжил, но и стал моделью для других предприятий компании.

Обзор главы

Личностный контроль

Мы начали с обсуждения важности в нашей жизни личностного контроля. Упор был сделан на достижении большего переживаемого контроля, т.е. на убеждении, что мы можем влиять на события вокруг нас, которые определяют нашу жизнь. У людей, которые преуменьшают имеющуюся у них степень контроля, наблюдается приобретенная беспомощность, а у тех, кто преувеличивает, – иллюзия контроля. В обоих случаях ошибочное восприятие уровня контроля ведет к неправильному, неуспешному поведению. Наоборот, у людей с высоким уровнем реалистичности в переживании контроля есть тенденция быть менее тревожными и лучше приспособленными. Способ достигнуть наилучшего уровня переживаемого контроля состоит в применении метода, названного Мартином Селигмэном «приобретенным оптимизмом». Этот метод заключается в осмысленном и точном истолковании жизненных событий, тем самым он увеличивает степень переживаемого контроля, приводя к повышению приспособленности к разнообразным ситуациям.

Принятие решений

Главное, в чем проявляется личностный контроль, – это принятие решений как по поводу жизненно важных, так и обыденных ситуаций. Принятие осмысленных решений включает пять стадий: оценка ситуации, поиск альтернатив, оценка альтернатив, принятие решения и публичное объявление о нем, выполнение решения. Мы можем добиваться более эффективных решений, применяя лучшие оценки, составляя баланс «за» и «против», проясняя наши цели, стремясь к разумным результатам и находя хорошее даже в плохих решениях. Групповые решения могут быть хуже или лучше индивидуальных, в основном в зависимости, от того, подавляет ли группа различия во мнениях, или стимулирует выражение различий в качестве способа достижения наилучшего решения.

Решения и личностный рост

Мы можем содействовать личностному росту, применяя к жизни принципы психотерапии прямого решения Гарольда Гринвальда. Цель этого подхода состоит в том, чтобы помочь людям увидеть их проблемы, исходя из прошлых решений, оценить последствия таких решений, а затем выбрать более подходящую альтернативу. Действуя таким образом, мы учимся видеть наши проблемы и неиспользуемый потенциал, исходя из наших решений, а не просто из рассмотрения результатов событий и обстоятельств. Однако только, когда *желание* измениться ведет к личному *решению измениться*, наша жизнь начинает улучшаться. И мы должны постоянно возвращаться к нашему решению измениться, принимать случайную неудачу, быть способными перестроиться после нее и сохранить наше стремление к личностному росту.

Интерпретация результатов

Ключ к опроснику «Локус контроля»

Если ваш ответ совпадает с ключом, припишите ему один балл. Общая сумма баллов будет вашей оценкой по данному опроснику.

1. Да 11. Да 21. Да. 31. Да

2. Нет	12. Да	22. Нет	32. Нет
3. Да	13. Нет	23. Да	33. Да
4. Нет	14. Да	24. Да	34. Нет
5. Да	15. Нет	25. Нет	35. Да
6. Нет	16. Да.	26. Нет	36. Да
7. Да	17. Да	27. Да	37. Да
8. Да	18. Да	28. Нет	38. Нет
9. Нет	19. Да	29. Да.	39. Да
10. Да	20. Нет	30. Нет	40. Нет

Низкие оценки (0 – 8). Примерно треть тех, кто заполняет опросник, набирает от 0 до 8 баллов. У этих людей – внутренний локус контроля. Это означает, что они считают себя в основном ответственными за свои достижения и неудачи.

Средние оценки (9–16). Большинство людей набирают от 9 до 16 баллов. Такие люди считают, что у них есть частичный контроль за событиями, например, у них есть контроль за событиями на работе, но меньшее влияние на социальные отношения.

Высокие оценки (17–40). Примерно 15% опрашиваемых набирают 17 и больше баллов. У таких людей есть тенденция к внешнему локусу контроля. Они верят, что успех или неудача в жизни – это вопрос случая или влияния других людей, а не их собственных усилий.

Тест для самопроверки

- Убежденность в том, что можно влиять на те события, которые определяют нашу жизнь, известна как:
 - переживаемый контроль
 - внешний контроль
 - иллюзия контроля
 - психологическая галлюцинация
- Неадаптивная пассивность, которая часто возникает, когда человек сталкивается с неконтролируемыми событиями, называется:
 - синдром типа А
 - приобретенная беспомощность
 - иллюзия контроля
 - колебания
- Люди с высоким уровнем переживаемого контроля склонны:
 - к высокому уровню тревоги
 - получать только средние отметки в школе
 - приписывать успех удаче
 - использовать эффективные стратегии для преодоления стресса
- Объяснение отрицательных событий в терминах их временности, специфичности и внешней обусловленности (экстернальности) – это способ развития
 - приобретенной беспомощности
 - иллюзии контроля
 - приобретенного оптимизма
 - внешнего локуса контроля
- На первой стадии процесса принятия решения нужно:
 - оценить альтернативы
 - принять решение и объявить о нем
 - оценить ситуацию
 - искать альтернативы
- Последняя стадия процесса принятия решения включает в себя:
 - следование принятому решению
 - принятие решения
 - оценку альтернатив
 - оценку ситуации
- Один из способов сделать процесс принятия решений более эффективным состоит в том, чтобы
 - принимать решения как можно быстрее
 - допускать только лучшие решения
 - использовать разумные оценки
 - пренебрегать базисными ценностями
- Обычное явление, возникающее после того, как решение принято, это переживание
 - чувства внешнего контроля
 - восторга
 - пессимизма
 - когнитивного диссонанса
- Следуя принципам психотерапии прямого решения, мы сначала рассматриваем наши проблемы

- а. как что-то, случившееся с нами
- б. исходя из желаемых изменений

- в. как следствие ранее принятых решений
- г. исходя из ценностных конфликтов

10. Если мы приняли решение как-то изменить свое поведение, мы
- а. должны постоянно возвращаться к этому решению
 - б. автоматически начать изменять свое поведение
 - в. не должны никогда сообщать об этом решении другим
 - г. не должны никогда допускать даже случайные неудачи

Упражнения

1. *Личностный контроль.* До какой степени, как вы считаете, вы можете влиять на события, которые воздействуют на вашу жизнь? Напишите страницу или две текста, на тему о том, до какой степени вы можете влиять на свою жизнь; особое внимание уделите переживаемому контролю, т.е. чувству уверенности, что вы можете контролировать события. Влияет ли это чувство на определенные стороны вашей жизни, такие как работа, интимные отношения, самочувствие и здоровье?
2. *Отношение к неблагоприятным событиям.* Вспомните какое-нибудь отрицательное событие, которое вы не могли контролировать, например, потерю работы вследствие закрытия фирмы. Теперь истолкуйте это событие исходя из категорий объяснения причин событий, рассмотренных в данной главе, т.е. постоянства, обобщенности и персонализации. До какой степени вы можете объяснить это событие как временное, специфичное и обусловленное извне (экстернальное)?
3. *Стадии в процессе принятия решения.* Вернитесь к пяти ступеням процесса принятия решения, обсуждаемым в главе. Выделите важное решение, которое вы собираетесь принять или уже приняли. Теперь разберите его, с учетом этих пяти стадий. Насколько в нем представлены все пять стадий принятия решения? Что вы считаете самым трудным в процессе принятия решения?
4. *Советы при принятии решений.* Перечитайте заново параграф по принятию осмысленных решений. Затем вспомните одно из самых неудачных решений, которое вы когда-нибудь принимали и рассмотрите его заново в свете данных советов. Что, по вашему мнению, вам нужно сделать, чтобы принимать более эффективные решения в будущем?
5. *Решения в группе.* Возьмите какую-нибудь группу, к которой вы принадлежите, например, семью, группу сотрудников или каких-то других людей. Затем, напишите страницу текста о том, до какой степени эта группа обычно подавляет проявления различий во мнениях с целью прийти к решению или, наоборот, стимулирует их, как способ достижения наилучшего решения.
6. *Принятие решений и личностный рост.* Рассмотрите что-либо в вашей жизни, что бы вам хотелось изменить, например, привычку или подход к преодолению трудностей. Примените к этому принципы психотерапии прямого решения Гринвальда. Можете ли вы рассмотреть данный аспект вашей жизни, как проявление некоторого решения, принятого ранее? Приняли ли вы обдуманное решение измениться или у вас есть только желание?

Вопросы для самопознания

1. Как вы считаете, до какой степени вы контролируете свою жизнь?
2. Склонны ли вы преуменьшать свой уровень личностного контроля?
3. Может быть вы страдаете от иллюзии контроля?
4. Когда кажется, что в ситуации нет выбора, что вы делаете?
5. Колеблетесь ли вы, принимая важные решения?
6. Часто ли вы «принимаете решение», ничего не решая?
7. Любите ли вы ситуации с просчитанным риском?
8. Каково наилучшее из принятых вами в жизни решений? Почему процесс принятия решения в этом случае был успешен?
9. Каким было ваше наихудшее решение? Что бы вы сейчас сделали по-другому?
10. Какова доля истины в пословице: «Жизнь – это то, что происходит с нами, когда мы реализуем совсем другие планы»?

Для углубленного изучения

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman. Крупнейший специалист в области изучения самоконтроля пишет о его развитии и применении.
- Logue, A.W. (1995). *Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today*. Engle-wood Cliffs, N.J: Prentice Hall. Книга для того, кто считает, что у него недостаточно высокий уровень самоконтроля и хочет повысить его.
- Milios, R. (1992). *Discovering positive thinking*. New York: Rosen Publishing Group. Интересная книга об оптимизме и самооценке.
- Seligman, M.E.P. (1992). *Learned optimism*. New York: Pocket Books. В этой книге показано, как прийти к оптимистическому взгляду на мир путем изменения того способа, с помощью которого мы объясняем себе причины неудач и разочарований.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York Free Press. Книга для тех, кто чувствует себя беспомощным и хочет преодолеть это чувство.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.calabrese.com/decision/>: Информация и полезные опросники по принятию решений.

<http://drum.reference.be/wo-manocracy/network.html>: Сайт для женщин, принимающих решения, особенно в области политики.

<http://www.demon.co.uk/mindtool/apprecn.html>: Сайт, на котором представлена информация по развитию аналитических навыков.

altsociety.civil-liberty: Здесь проводятся дискуссии по вопросам гражданских прав и свобод.

<http://orpheus.ucsd.edu/sdm/shared/htm>: Для тех, кто принимает совместные решения или решения в группе и хочет сделать их более эффективными.

ГЛАВА 13. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Узнать четыре обязательных признака психологического нарушения.
2. Работать с DSM-IV.
3. Описать некоторые виды тревожности.
4. Познакомиться с особенностями истинной депрессии и биполярного расстройства.
5. Перечислить «сигнальные признаки» самоубийства.
6. Узнать специфические признаки анорексии и булимии.
7. Познакомиться с наследственно-средовой гипотезой относительно причин возникновения шизофрении.

28-летняя Лайза была счастливым человеком, у нее была хорошая работа в кредитном отделе банка. Она поступила в банк сразу же после колледжа, постепенно продвигалась по карьерной лестнице и стала менеджером среднего уровня. Она была обручена с Джоозефом, симпатичным мужчиной, работавшим в том же банке. Некоторое время назад Лайза снова стала жить с матерью, пожилой вдовой с плохим здоровьем. Лайзе это не очень нравилось, так как переезд ограничивал ее свободу в нерабочее время и сокращал время, проводимое с Джо. Однако она чувствовала, что быть с больной матерью – это ее дочерний долг, поскольку она была единственным ее ребенком. Как раз когда Лайзе показалось, что ее мать пошла на поправку, та внезапно умерла. Неожиданность этого события усилила чувство вины у Лайзы. К тому же во время болезни у матери накопилось много неоплаченных счетов. Стараясь справиться с последствиями смерти матери, Лайза впала в депрессию. Она занималась имущественными делами матери уже два месяца, когда Джо преподнес ей новый неприятный сюрприз. Он объявил, что хочет разорвать помолвку. Пока Лайза ухаживала за больной матерью, он встретил другую женщину и хотел теперь быть с ней. Лайза была ошеломлена и подавлена. Кроме всего прочего, в банке поползли слухи о возможных сокращениях. Вскоре Лайза почувствовала, что ей трудно вставать с постели. Каждое утро перед работой она подолгу простаивала перед шкафом, решая, что одеть. Она начала пропускать работу, ссылаясь на плохое самочувствие, хотя сама знала, что просто очень утомлена. Со временем коллеги Лайзы заметили, что она стала менее внимательно относиться к своей внешности, исчезла ее прежняя тщательность. Лайза перестала стричься и делать прическу, неделями не меняла одежду и стала худеть. Однажды она не пришла на работу и не позвонила. Через три дня одна из коллег пришла к ней домой и обнаружила, что Лайза лежит в постели, уставившись в потолок, и плачет. Лайза казалась нормальной, по крайней мере, она могла нормально разговаривать, но не хотела вставать и отказывалась от какой бы то ни было еды. Дом был запущен, всюду валялся мусор, газеты, одежда была разбросана, почтовый ящик переполнен, кухня завалена пустыми консервными банками. «Что случилось с Лайзой?», – изумилась ее коллега.

Общее понимание психологических нарушений

Коллеги и знакомые Лайзы между собой могли называть ее «ненормальной» или «чокнутой». Другие могли счесть ее «оригиналкой» или «эксцентричной личностью». Услышав о помещении Лайзы в больницу, они могли назвать ее состояние «нервным срывом». Психологи и другие специалисты, работающие в области психического здоровья, стараются избегать подобных негативных терминов. Профессионалы обычно обращают внимание на конкретные проблемы, такие, как острый личностный дистресс (как у Лайзы) или степень нарушения обыденного поведения. Специалисты в области душевного здоровья будут рассматривать тип и интенсивность нарушений, постигших Лайзу, и, таким образом, искать способ помочь ей. Как будет показано далее, Лайза страдала от депрессии, наиболее распространенного и потенциально деструктивного нарушения.

Исследование психологических нарушений* часто связывается с аномальным поведением, поскольку многие виды душевного страдания вызывают мысли, чувства или действия, которые нормальными считать нельзя. И все же, «аномальное поведение» и «психологические нарушения» – это не синонимы. Некоторые формы депрессии часто называют аномалиями (abnormal) и в статистике рассматривают отдельно от нормы. Тем не менее это – не психическое заболевание, а психологическое нарушение. Другие формы поведения могут быть признаны социально отклоняющимися (девиантными), например, купание без купального костюма на общественном пляже. Свое обсуждение мы начнем с рассмотрения некоторых критериев, используемых для установления фактов психологических нарушений и анализа конкретных случаев, а также способов их классификации.

* При изучении этой главы следует обратить внимание на различие терминов «психическое расстройство» (mental disorder) и «психологическое нарушение» (psychological disorder). Авторы учебника сохраняют это противопоставление даже при описании медицинского руководства DSM-IV (см. вст. 13.2). (Прим. перев.).

Что такое «психологические нарушения»?

Для вас, возможно, будет открытием, что нет точных и общепризнанных стандартов, позволяющих различать нормальное и аномальное поведение, или, применительно к предмету нашего рассмотрения, говорить о наличии **психологического нарушения (psychological disorder)** или его отсутствии. Возможно, лучшим пособием по данному предмету является авторитетное *Руководство по диагностике и статистике психических расстройств (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, 4-е издание, опубликованное Американской психиатрической ассоциацией. Руководство обычно называют DSM-IV* (American Psychiatric Association, 1994). Авторы руководства осознают трудности в формулировании определения психологического нарушения и еще большие – в разграничении

отдельных видов нарушений. Поэтому они определяют психологическое нарушение как клинически значимый поведенческий или психологический паттерн (типовой образец), который связан с (1) текущим дистрессом (болезненным симптомом); (2) отсутствием или утратой способности к осуществлению одного из значимых видов деятельности; (3) возрастающей вероятностью возникновения заболевания вследствие нарушения функционирования, появления болевых симптомов или угрозы смерти; (4) значительной утратой свободы или личного контроля.

* В настоящее время врачи уже используют DSM-V (Прим. перев.).

Основной признак психологического нарушения – это переживание **личностного дистресса (personal distress)**, или *дискомфорта*. Человеку, хронически боящемуся высоты или страдающему устойчивым снижением настроения (острая депрессия), может быть поставлен диагноз «психологическое нарушение». С другой стороны, о людях, ведущих себя необычно или вычурно, но в то же время счастливых, этого сказать нельзя. Только в тех случаях, когда сам человек переживает дистресс, например, по поводу своей гомосексуальной ориентации, его состояние можно считать психологическим нарушением.

Каким удобным ни кажется понятие «личностный дистресс», для клинической практики его одного недостаточно. Необходимо рассмотреть другие признаки. Как расценивать агрессивное поведение деспотичного человека, не испытывающего никаких угрызений совести по поводу дистресса, вызываемого им у других? Такое поведение можно отнести к категории *нарушений личности (personality disorders)* – нарушений, вызывающих дискомфорт не столько у самого человека, сколько у его окружающих – коллег или родственников.

Другой важный критерий в определении нарушения – это **неадаптивность поведения (maladaptive behavior)**. Люди с психологическими нарушениями обычно страдают из-за значимых нарушений в одной или более сферах деятельности, в особенности в том, что касается работы, самообслуживания или общения с родными и друзьями. Это практический подход к проблеме; он сосредотачивает внимание на жизненно значимых формах поведения. С другой стороны, объяснимое поведение, например, острое горе по поводу смерти друга, таким нарушением считать нельзя. К психологическим нарушениям также не относится нетипичное поведение в области взаимодействия человека с обществом, вызванное, например, политическими или религиозными предпочтениями или конфликтами. Исключения составляют случаи, в которых нетипичное или конфликтное поведение является *симптомом* внутриличностных нарушений.

Еще один важный признак психологического нарушения – это несоблюдение **социальных норм (social norms)**. Во всех известных науке обществах люди живут по определенным правилам, позволяющим различать приемлемое и неприемлемое поведение. Например, жевать что-то на рок-концерте вполне приемлемо, а в филармонии – совершенно недопустимо. Сами традиции, связанные с едой, в мире различны. В большинстве стран люди могут совместно есть в общественных местах, но туалет посещают в одиночку. Интересно, что в некоторых обществах наблюдается обратное. Итак, то, что считается «ненормальным», варьирует от культуры к культуре, так же как и частота психологических нарушений. Так, по сравнению с США депрессия мало представлена в Китае и многих странах Африки. Это можно объяснить тем, что люди западного общества в большей степени ощущают личную ответственность за свои неудачи и невезение и более уязвимы в отношении депрессии.

Как видим, признать, что человек имеет психологическое нарушение, совсем не просто. На практике специалисты в области душевного здоровья расценивают поведение как нормальное или аномальное или определяют тип расстройства, опираясь на комплекс показателей – психологический дистресс, значимые нарушения в одной или более областях функционирования, а также учитывают социальную приемлемость поведения и степень снижения личностного контроля. Во внимание принимается все вышеперечисленное, хотя и в различной степени.

Возникновение нарушений

Большинство сведений о распространенности психологических нарушений мы получаем в результате тщательного изучения представительных (достаточно больших) выборок населения, а также статистики обращений в различные учреждения и службы душевного здоровья, такие, как психиатрические больницы или местные центры психического здоровья. Наиболее часто используются два термина – *частота возникновения (incidence)* и *распространенность (prevalence)*. **Частота возникновения** – это

количество новых случаев нарушений, зарегистрированных за определенный период. Этот показатель следует отличать от **распространенности**, или общего количества случаев, отмеченных в данной популяции (множестве людей) в данное время.

По мнению экспертов (Robins & Regier, 1991), каждые полгода каждый пятый взрослый приобретает психологическое нарушение. Это данные обследования, проведенного Национальным институтом психического здоровья (National Institute of Mental Health). Примерно каждый третий человек за свою жизнь переживал по крайней мере одну значительную психологическую проблему. Возможно, вам будет приятно узнать, что студенты, в отличие от своих сверстников, не обучающихся в колледжах, реже сообщают о подобных нарушениях. Таким образом, случай Лайзы нельзя назвать типичным. У людей, страдающих психологическими нарушениями, первые симптомы проявляются в годы ранней зрелости. Из участников опроса 34 человека обнаружили их у себя примерно в 24 года. В этом отношении случай Лайзы достаточно типичен. Однако симптомы алкогольной зависимости, навязчивости, непреодолимых влечений, биполярного нарушения и шизофрении проявляются несколько ранее, около 20 лет. В табл. 13.1 приводятся данные относительно распространенности отдельных нарушений среди американцев.

Таблица 13.1

Возникновение отдельных психологических нарушений

	Этнос			Пол		В целом
	Белые	Афроамериканцы	Латиноамериканцы	Мужчины	Женщины	
Алкогольное злоупотребление или зависимость	13,6%	13,8%	16,7%	23,8%	4,6%	13,8%
Генерализованная тревожность	3,4	6,1	3,7	2,4	5,0	3,8
Фобические нарушения	9,7	23,4	12,2	10,4	17,7	14,3
Навязчивости и непреодолимые побуждения	2,6	2,3	1,8	2,0	3,0	2,6
Нарушения настроения	8,0	6,3	7,8	5,2	10,2	7,8
Шизофренические нарушения	1,4	2,1	0,8	1,2	1,7	1,5
Синдром асоциальной личности	2,6	2,3	3,4	4,5	0,8	2,6

Источники: адаптировано с разрешения The Free Press, a Division of Simon & Schuster, из *Psychiatric Disorders in America. The Epidemiologic Catchment Area Study* by Lee N. Robins and Barrel A. Regier. © 1991 by Lee N. Robins and Barrel A. Regier.

Многие считают, что эмоциональные нарушения более типичны для женщин чем для мужчин. Справедлива ли эта точка зрения? По-видимому, нет. Если рассматривать все возможные психологические нарушения, то они возникают у мужчин и женщин с равной вероятностью. Однако у представителей разного пола наблюдаются различия в типе расстройства. Женщины чаще страдают от фобий – сильного и необоснованного **страха** (fear) и депрессии (чувства безнадежности и безрадостности жизни, похожего на то, что испытывала Лайза). У мужчин чаще наблюдаются алкоголизм и наркомания, а также долговременное асоциальное поведение. Но женщины в два раза чаще обращаются за помощью. Это обстоятельство раньше создавало ошибочное впечатление об их большей подверженности психологическим нарушениям по сравнению с мужчинами.

Цифры, показывающие распространенность, или *общее* количество случаев в популяции, еще более тревожны. Согласно самым осторожным оценкам, около 30 млн людей страдает от тревожности; 4,5 млн – от шизофрении и 17,5 млн имеют нарушения личности, описываемые в данной главе. Хотя нарушения настроения значительно распространены, трудно установить общее число людей, страдающих подобно Лайзе клиническими формами депрессии. Можно утверждать, что по крайней мере 1 млн страдает от грубых нарушений настроения и демонстрирует психотические симптомы. Установлено, что 10–15% детей школьного возраста дезадаптированы (в клиническом смысле), а около 5% страдают от различных эмоциональных нарушений, вызванных органическими причинами, как правило, повреждением мозговой ткани или биохимическим неравновесием в нервной системе.

Классификация нарушений

Поскольку не существует четких границ между различными психологическими нарушениями, а также между нарушениями и их отсутствием, можно представить себе, как трудно классифицировать различные нарушения. Сотрудница Лайзы при первом же посещении ее дома поняла, что с ней что-то не в порядке, однако она не знала, что именно случилось с Лайзой. Точно так же психиатр и психолог не сразу смогут определить тип и степень расстройства Лайзы. Однако с учетом уже упоминавшихся ограничений DSM-IV классифицирует, определяет и описывает более 200 психологических нарушений, причем в основу этой классификации положены клинические (практические) критерии. Для постановки диагноза, т.е. отнесения конкретного случая к одной из возможных описанных комбинаций признаков аномального поведения, клиницист сравнивает поведение пациента с описаниями, приведенными в руководстве, и затем останавливается на том, которое наиболее точно соответствует конкретному случаю. Таким образом, для успешного лечения необходимо точно описать проблему и особенности поведения пациента, а также предсказать ход их развития.

DSM-IV описывает типы поведения, а не категории больных, как часто думают. Так, например, там написано о «людях, демонстрирующих признаки шизофрении», а не о «шизофрениках». Руководство адресовано «специалистам в области психического здоровья» и «клиницистам», а не «психиатрам», так как с лицами, страдающими психологическими нарушениями, работает гораздо более широкий круг людей. Наконец, психологические нарушения в этом пособии *описываются*, а не истолковываются, особенно, когда причины страданий неизвестны. Итак, DSM-IV – это клиническое бихевиористское руководство, ориентированное на практическую работу с людьми, испытывающими психологические трудности.

В данной главе мы приведем описания наиболее известных и серьезных нарушений, таких, как тревожность, аффективные расстройства, или расстройства настроения; нарушения личности и шизофрения. Дополнительно во вставках будут описаны некоторые другие нарушения. Общий перечень основных категорий нарушений, описанных в DSM-FV, представлен во табл. 13.2.

Таблица 13.2

Некоторые категории психологических нарушений (DSM-IV)

Психические расстройства органического происхождения	Психологические поведенческие, связанные с временной или устойчивой мозговой дисфункцией	или аномалии, или	Старческое слабоумие (сенильная деменция)*
Нарушения, возникающие в детском или подростковом возрасте	Нарушения, проявляющиеся на данных стадиях развития	впервые	Анорексия* Булимия* Задержка умственного развития
Нарушения личности	Устойчивые способы поведения и мышления	неадаптивные	Нарциссическая личность* Асоциальная личность*
Нарушения эмоциональной сферы	Нарушения настроения, отражающиеся на жизни в целом		Депрессия* Биполярное нарушение* Приступы паники*
Нарушения, связанные с тревогой	Нарушения, в которых основным симптомом является тревога или попытки от нее избавиться		Фобии* Навязчивости и непреодолимые побуждения (обсессивно-компульсивные нарушения)*
Соматоформные нарушения	Нарушения, включающие соматические симптомы неясного происхождения, часто связанные со стрессом		Психогенные нарушения болевой чувствительности
Диссоциативные нарушения	Внезапная утрата или ин-тегративных функций сознания		Амнезия (не обусловленная органическим психическим расстройством) Множественная личность
Сексуальные нарушения	Нарушения сексуального функционирования или принадлежности, обусловленные психологическими факторами		Сексуальные дисфункции, например, нарушение эрекции или аноргазм*

Псевдонарушения (factitious disorders)	Соматические психологические, произвольно индивидом, часто непреднамеренный обман	или симптомы, вызываемые включающие	Псевдонарушения психологическими симптомами	с
Нарушения контроля влечений	Трудности контроля поведения	эмоций или	Патологическая азартным играм	страсть к
Нарушения адаптации	Нарушение функционирования вследствие установленного жизненного стресса, например, семейного или экономического кризиса		Нарушения адаптации классическим торможением (academic inhibition)	с
Шизофренические расстройства	Серьезные нарушения в мышлении и поведении, демонстрирующие уход от реальности		Несистематизированная, параноидная, кататоническая шизофрения и шизофрения неопределенного типа*	
Расстройства, связанные с приемом токсичных веществ	Нежелательные поведенческие изменения, связанные с приемом токсичных веществ, влияющих на центральную нервную систему		Злоупотребление алкоголем или алкогольная зависимость* Употребление амфетамина или зависимость от него	

* Нарушения, отмеченные звездочкой, описываются в данной и некоторых других главах книги.

И с т о ч н и к : перепечатано с разрешения: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Forth Edition. ©1994 American Psychiatric Association.

Нарушения, связанные с тревогой

Как вы помните, в главе, посвященной эмоциям, упоминалось, что средний уровень тревожности может быть полезен для мобилизации при встрече с угрозой, например, при подготовке к важному экзамену. Однако повышенная тревожность мешает сосредоточению и успешной работе. Хотя уровень тревожности колеблется во многом в зависимости от ситуации существуют индивидуальные различия в степени проявления тревоги.

При **нарушениях, связанных с тревогой (anxiety disorder)**, степень ее выраженности не соответствует характеру ситуации. Возможно также переживание тревоги в отсутствии соответствующей опасности. Тревога может переживаться по-разному. При так называемой **генерализованной тревожности (generalized anxiety disorder)** главным нарушением является тревога как таковая. Если человек переживает тревогу большую часть времени или переживает периодические приступы паники – это особое страдание. При **фобическом нарушении (phobic disorder)** тревога вызывается каким-либо устрашающим объектом или ситуацией, например полетом на самолете. При **навязчивостях и непреодолимых побуждениях (obsessive-compulsive disorder)** тревога возникает в тех случаях, когда человек *не имеет возможности* что-либо сделать, например, еще и еще раз проверить запертую дверь. Подобная деятельность может быть бессмысленной и даже самим индивидом восприниматься как чрезмерная.

Генерализованная тревожность

Основным признаком генерализованной тревожности является постоянное чувство смутной тревоги. Хронически тревожные люди не могут сказать, что они боятся чего-то конкретного. Они все время чувствуют себя «находящимися на грани». Они часто беспокойны и все время ожидают наступления неприятностей. Лайза переживала подобное состояние во время болезни матери, но тревога не выводила ее из строя. Она не ощущала симптомов тревожности, в частности, холодного пота, сердцебиения или сухости во рту, которые отмечают людьми, страдающими общей тревожностью. Лайзе была известна причина ее тревоги. У людей, страдающих общей тревожностью, данное состояние может нарушить повседневную жизнь; они начинают хуже сосредотачиваться и оказываются не в состоянии принимать решения. При данном нарушении возможны также головные боли, мышечное напряжение, расстройство пищеварения, напряженное выражение лица и суетливость. Часто генерализованная

тревожность вызывает страх утраты здоровья и может привести к инсультам, сердечным приступам или доводит людей до сумасшествия.

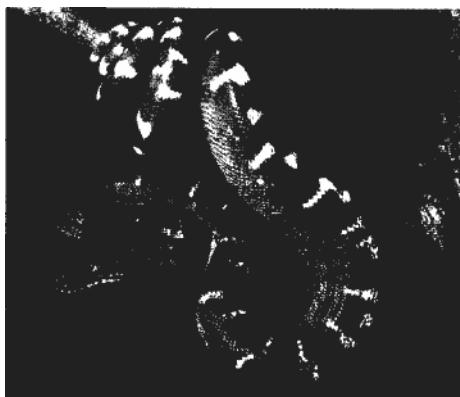
Хронически тревожные люди также могут страдать от **приступов паники (panic attacks)**, возникающих при отсутствии реальной опасности. Часто приступы паники являются реакцией на ситуацию, специфичную для переживаемой фобии, например, необходимость управления автомобилем на городской магистрали или публичное выступление. При приступе паники тревога возрастает до почти непереносимого уровня. Человек покрывается холодным потом, чувствует головокружение, ему становится трудно дышать. Почти всегда больные чувствуют, что роковой опасности не избежать, и они ничего не могут сделать для защиты собственной жизни. Приступы паники продолжаются от нескольких минут до нескольких часов. После них, как правило, человек ощущает истощение. Поскольку приступы могут возникать внезапно, это создает дополнительную тревогу, и люди тогда начинают избегать ситуаций, в которых они боятся утратить самоконтроль или испытать беспомощность.

Синтия, молодая женщина, окончившая тот же университет, что и Лайза, во время учебы в колледже страдала от периодических приступов паники. Она не могла сосредоточиться на занятиях, плохо спала и страдала от болей в желудке. Консультант колледжа отметил, что подобные симптомы обычно возникали у нее ближе к концу семестра, перед началом продолжительных каникул. Синтия говорила, что она любит родителей и хочет ехать домой. И все-таки с приближением окончания занятий приступы паники учащались. В беседах с консультантом Синтия заметила, что приступы паники как бы предвосхищали проблемы, ожидавшие ее дома. Она чувствовала себя втянутой в конфликт родителей, живших порознь. Поскольку Синтия не могла справиться с давлением, связанным со стремлением каждого из родителей перетянуть ее на свою сторону, перспектива возвращения домой вызывала сильную тревогу.

Для того чтобы определить общий уровень своей тревожности, поработайте со специальной шкалой (илл. 13.1).

Фобии

Фобические нарушения характеризуются устойчивым иррациональным (необоснованным) страхом в отношении специфического объекта или деятельности, а также острым желанием их избежать. Многие из нас испытывают иррациональное желание избегать определенных объектов, таких, как пауки или змеи, однако эти переживания существенно не влияют на нашу жизнь. Напротив, когда уклоняющееся поведение или страх становятся значимым источником дистресса и нарушают нормальную повседневную жизнь, следует признать наличие фобического нарушения. Существует несколько основных форм этого страдания: простые фобии, социальные фобии и агорафобия (в том числе и интенсивный страх по поводу незнакомых ситуаций).



Многие люди испытывают интенсивные иррациональные страхи, называемые фобиями. Общеизвестными источниками фобических переживаний являются змеи и пауки

Простые фобии (simple phobias) наиболее распространены, хотя и не обязательно среди лиц, обратившихся за помощью. Типичные пугающие объекты – это животные (особенно, собаки, змеи, насекомые и мыши). К категории простых фобий также относятся **акрофобия (acrophobia)**, или страх высоты, **клаустрофобия (claustrophobia)**, или боязнь замкнутого пространства. Большинство простых

фобий возникает в детстве и исчезает самопроизвольно. Однако более интенсивные страхи, сохраняющиеся в зрелом возрасте, требуют специального лечения.

Илл. 13.1. Шкала для самостоятельной оценки уровня тревожности (Self-Rating Anxiety Scale – SAS)

Вспомните, что вы чувствовали последние две недели. Чтобы показать, в какой мере являются справедливыми по отношению к вам (именно в этот период) утверждения, приведенные ниже, поставьте какой-нибудь значок в одной из колонок.

- А – никогда или редко
- Б – иногда
- В – достаточно часто
- Г – большую часть времени

Утверждение	А	Б	В	Г
1. Я чувствую избыточную нервность и тревогу, чем обычно.	_____	_____	_____	_____
2. Я испытываю беспричинный страх.	_____	_____	_____	_____
3. Я быстро утрачиваю равновесие или впадаю в панику.	_____	_____	_____	_____
4. Я чувствую, что разваливаюсь и становлюсь сам(а) не свой(я).	_____	_____	_____	_____
5. Я чувствую, что все в порядке и ничего плохого не случится.	_____	_____	_____	_____
6. У меня дрожат руки и ноги.	_____	_____	_____	_____
7. У меня болят голова, шея и спина.	_____	_____	_____	_____
8. Я чувствую слабость и быстро устаю.	_____	_____	_____	_____
9. Я не испытываю волнения и мне не трудно сидеть спокойно.	_____	_____	_____	_____
10. Я могу ощущать, что сердце начинает биться быстрее.	_____	_____	_____	_____
11. Периодически я страдаю от головокружений.	_____	_____	_____	_____
12. Я испытываю дурноту, или нечто вроде обморока.	_____	_____	_____	_____
13. Мне легко дышать.	_____	_____	_____	_____
14. Я ощущаю холод и дрожание в пальцах рук и ног.	_____	_____	_____	_____
15. Я испытываю боли в желудке или расстройство пищеварения.	_____	_____	_____	_____
16. Мне нужно часто опорожнять мочевой пузырь.	_____	_____	_____	_____
17. Мои руки обычно сухие и теплые.	_____	_____	_____	_____
18. Мое лицо горит и краснеет.	_____	_____	_____	_____
19. Я легко засыпаю и хорошо отдыхаю за ночь.	_____	_____	_____	_____
20. У меня бывают кошмары.	_____	_____	_____	_____

Интерпретация. Все утверждения кроме 5, 9, 13, 17 и 19 указывают на наличие тревожности. Для каждого из них (для 1, 2, 3 и др. утверждений) ответ в позиции А соответствует одному баллу, в позиции Б – двум баллам, в позиции В – трем и в позиции Д – четырем баллам. Для утверждений, не соответствующих состоянию тревожности (т.е. 5, 9, 13 и т.д., см. выше), распределение баллов по категориям будет обратным (А – четыре балла, Б – три; В – два и Г – один балл). Просуммируйте все баллы. Если полученный результат меньше 36, значит, ваше состояние нормально, и тревожность отсутствует. Суммарные оценки в диапазоне от 36 до 47 баллов соответствуют минимальному или умеренному уровню тревожности. Оценки от 48 до 59 баллов указывают на явную, или острую, тревожность. В этом случае необходимо посоветоваться с вашим врачом или психотерапевтом, захватив с собой свой тестовый бланк.

И с т о ч н и к : William W. K. Zung, V. D. © 1970.

Для **социальных фобий (social phobias)** характерны иррациональный страх и острое желание избегать ситуаций, в которых можно стать объектом пристального внимания. Если человек все же вынужден оказываться в подобных ситуациях, он при этом испытывает сильную тревогу и острое желание как можно быстрее из них выйти. Примерами социальных фобий являются страх публичных выступлений, еда в общественных местах, посещение общественного туалета и писание чего-либо в присутствии посторонних. Хотя данное нарушение само по себе редко снижает приспособительные возможности человека, оно создает определенные неудобства. Не желая пользоваться общественным туалетом, человек будет вынужден отказаться от путешествия. Часто, стремясь приглушить свою тревогу, люди начинают злоупотреблять алкоголем, снотворными и другими успокоительными препаратами.

Агорафобия, или **боязнь открытого пространства (agoraphobia)** – это классическое, очень распространенное и достаточно существенное нарушение, по поводу которого люди обращаются за помощью. Агорафобия – это сочетание различных страхов, каждый из которых вызывает острую тревогу по поводу толпы, например, в переполненном магазине, в общественном транспорте, лифте, тоннелях*, на эскалаторе или на мосту. Данный тип фобии обычно возникает в старшем подростковом возрасте или около 20 лет, но может проявляться и в зрелые годы на фоне давнего детского страха разлуки с родителями, а также при внезапной утрате значимых объектов или близких людей. Жертвы агорафобии часто становятся домоседами. Если же они все-таки выходят из квартиры, они всячески стараются избежать некоторых ситуаций, например, не садятся в лифт. Во вставке 13.1 приведены названия и описания различных типов фобий.

* На наш взгляд, в отечественной литературе три последние ситуации (пребывание в общественном транспорте, лифте или тоннеле) рассматриваются как примеры клаустрофобии (*Прим. перев.*).

Вставка 13.1. Примеры фобий

Acrophobia – боязнь высоты
Androphobia – боязнь мужчин
Arachibutyphobia – боязнь прилипания арахисового масла к небу*
Autophobia – боязнь себя
Decidophobia – боязнь принятия решений
Ergophobia – боязнь работы
Gamophobia – боязнь брака
Gynephobia – боязнь женщин
Hypergiaphobia – боязнь ответственности
Monophobia – боязнь пребывания в одиночестве
Mysophobia – боязнь загрязнения
Nyctophobia – боязнь темноты
Ophidiophobia – боязнь змей
Sophophobia – боязнь учебы
Topophobia – боязнь действия (стадия испуга)
Triskaidekaphobia – боязнь числа 13
Tropophobia – боязнь перемещений или перемен
Zoophobia – боязнь животных

* В настоящее время многие американцы страдают от аллергии на арахисовое масло. Поэтому законодательно закреплено требование указывать на упаковке пищевых продуктов его содержание в рецептуре (*Прим. перев.*).

Навязчивости и непреодолимые побуждения

Отличительными признаками навязчивостей и непреодолимых побуждений (обсессивно-компульсивных нарушений) являются периодические навязчивости, побуждения или, как правило, их сочетание. **Навязчивость**, или обсессия (**obsession**) – это мысль или образ, постоянно присутствующие в сознании, несмотря на все попытки отвлечься от них или оказывать им сопротивление. **Непреодолимое побуждение**, или компульсия (**compulsion**) – это стремление человека повторять снова и снова какое-либо определенное действие. Его выполнение обычно напоминает ритуал и осуществляется по определенным правилам. Действие выполняется с ощущением принуждения и, по крайней мере, в начальной фазе человек старается ему сопротивляться. Обычно бессмысленность поведения осознается, и удовлетворение от выполнения действия не ощущается, хотя подобная активность и снимает напряжение.

Многие из нас время от времени переживают умеренные навязчивости. Например, Лайза иногда ощущала, что у нее в голове звучит ее приемник, как правило, работающий постоянно. У других мысли могут возвращаться к статье о трагическом происшествии, прочитанной в сегодняшней газете. Однако подобные незначительные навязчивости имеют временный характер и не нарушают обычного течения жизни. В отличие от них навязчивости, имеющие патологический характер, возникают день за днем. Их типичная тема – это сексуальное влечение или насилие, возможно, в силу ассоциации с чувствами тревоги и вины, что делает навязчивости еще более деморализующими. В качестве примеров навязчивостей упомянем также страх заражения микробами, страх убийства ребенка или супруга, боязнь кровосмешения.

Есть две разновидности патологических побуждений. Первая – это ритуалы, связанные с проверкой закрытых окон, запертых замков или выключенной плиты. Так, один молодой мужчина перед тем как включить зажигание, обычно около часа осматривал свой автомобиль. Вторая группа побуждений – это ритуалы очищения: мытье полов, постоянное «вылизывание» ванной комнаты, многократное переодевание в течение дня (чтобы сохранять уверенность в отсутствии пятен). Лайзу очень часто смешил один приятель, все время вскакивавший из-за стола в ресторане, чтобы поправить покосившуюся картину. Он также любил выстраивать «по росту» книги, бутылки и другие однотипные предметы. Людей очень беспокоит данное нарушение, они становятся тревожными; успокоение приносит только выполнение ритуала. Разумеется, это страдание мешает жизнедеятельности и поглощает массу времени и энергии.

Депрессия и самоубийство

Большинство из нас переживало такое время, когда все идет вкривь и вкось. Когда мать заболела и Лайза решила переехать к ней жить, стала барахлить машина Лайзы, а ее домовладелец напомнил о невыплаченной страховке за квартиру. У кого-то одновременно наблюдается финансовый дефицит и ухудшение отношений с близкими. При подобных обстоятельствах мы можем сказать, что у нас «депрессия». Однако неприятные переживания – это еще не действительное психологическое нарушение. Плохое настроение – это только уныние, проходящее со временем. Напротив, когда нарушение настроения более острое и устойчивое, как это случилось с Лайзой, его уже можно считать настоящей **депрессией (depression)**. Если не принимать во внимание обычное уныние, депрессия представляет собой одно из наиболее распространенных нарушений в нашем обществе. Иногда ее даже называют «чем-то вроде психической простуды». Однако обычная простуда никого не убивает, а депрессия может это сделать. Именно депрессия является распространенной причиной самоубийств, зарегистрированных в США.

Пространство депрессии

Под понятие депрессии попадает множество различных состояний, некоторые из них являются весьма тяжелыми и хроническими. В большинстве случаев люди переживают симптомы депрессии в слабой или умеренной степени, и это не нарушает их повседневной жизни. Люди могут страдать от множества ее симптомов, таких, как спад энергии, утрата интереса к повседневным занятиям вроде еды, чувство неадекватности, периодическая слезливость и пессимистические установки. Некоторые из указанных симптомов вы можете вспомнить по случаю с Лайзой, описанному в начале этой главы.

Установлено, что три четверти студентов во время учебы в колледже переживают различные симптомы депрессии, а одна четверть наблюдала их у себя хотя бы один раз. Почти у половины из них депрессия настолько серьезна, что требует профессиональной помощи. Депрессию может «запустить» стресс студенческой жизни, давление учебного плана, мысль о необходимости принятия решения относительно карьеры. Свою роль играют и ошибочные представления, например о необходимости получения только хороших отметок, или несчастная любовь. Если бы студенты работали над своими проблемами, а не цеплялись за искаженные образы себя, они бы справлялись с депрессией более успешно (Beck & Young, 1985).

Люди, страдающие от **истинной депрессии (major depression)**, переживают те же самые состояния, только в более острой форме и постоянно. Иногда истинная депрессия включает психотические признаки, такие, как бред и галлюцинации. Истинная депрессия почти всегда нарушает нормальную жизнедеятельность и требует госпитализации. Вопреки распространенному мнению, истинная депрессия может наступать в любом возрасте; дата ее наступления почти равномерно распределена относительно периода зрелости. Установлено, что 5–12% мужчин и 9–26% женщин в какой-то момент жизни переносят истинную депрессию. Этот факт хорошо известен; он широко обсуждался в литературе. С фрагментами обсуждения можно познакомиться, прочтя вставку 13.2. Более половины людей, перенесших однажды истинную депрессию, повторно переживают ее в течение двух последующих лет. Выздоровлению помогают продолжительное нормальное состояние, минимизация стресса и наличие социальной поддержки (Belsher & Costello, 1988).

Некоторые люди более подвержены депрессии в определенное время года, особенно в зимние месяцы. Они могут страдать от особого нарушения настроения, обычно называемого **сезонным**

аффективным нарушением (SAD – seasonal affective disorder). Причины этого недавно описанного нарушения остаются неизвестными. Поскольку более двух третей людей, у которых данный синдром был обнаружен, имеют родственников с нарушениями настроения, можно говорить о его наследственной обусловленности (Toufexis, 1988). Согласно другой теории, зимняя погода нарушает работу биологических часов, влияющих на обмен серотонина и мелатонина. По-видимому, центральным фактором является продолжительность светового дня. В темноте шишковидная железа головного мозга (гипофиз) вырабатывает большее количество гормона, называемого мелатонином, вызывающего сонливость и апатию. Свет тормозит его секрецию. Хотя избыточный мелатонин, вырабатываемый зимой, у большинства людей не нарушает обмена веществ в организме, лица с сезонными аффективными нарушениями (SAD) страдают от его переизбытка (Boothin & Acocella, 1988).

Вставка 13.2. Мужчины, женщины и депрессия

Депрессию сравнивают с простудой, считают типичным психическим расстройством. Другими словами, депрессия очень распространена. Женщины склонны к депрессии больше мужчин, по крайней мере, в это верят американские психологи и психиатры. Рассмотрим проблему несколько подробнее.

Почему женщины более склонны к депрессии? Справедливо ли это утверждение? Можно, конечно, предположить, что существуют определенные биохимические различия, например, в гормональной сфере, делающие женщин более уязвимыми в отношении депрессии по сравнению с мужчинами. Это предположение было успешно опровергнуто известными специалистами в области психического здоровья (A. Schwartz & Schwartz, 1993). Существовало также мнение, согласно которому женщины, переживающие депрессию, просто чаще ищут профессиональной помощи по сравнению с мужчинами. Исследования показали, что и это неверно (A. C. Petersen et al., 1993).

Существуют и другие объяснения. Одно из них – возможна большая дискриминация женщин на работе по сравнению с мужчинами. Преодолеть ее трудно. Кроме того, для женщин, особенно одиноких матерей, более вероятна бедность. К тому же женщины более заняты работой по дому; мало кто говорит, что ему нравится подобное времяпрепровождение. И действительно исследование показало, что существует зависимость между утомлением, вызванным домашними делами, и симптомами депрессии (Golding, 1990). Возможно, эти и другие обстоятельства и обуславливают большую распространенность депрессии у женщин по сравнению с мужчинами (Mauin, 1996).

Поэтому таким людям помогает светотерапия. В течение зимы они каждый день проводят определенное время перед «солнечным ящиком» – устройством, снабженным сильными флуоресцентными лампами, излучающими весь спектр естественного дневного освещения. Одна молодая женщина, страдающая пресуи-цидальной депрессией и потерявшая в весе почти 30 фунтов*, почувствовала облегчение от светотерапии. «Она придает мне энергию и позволяет чувствовать себя лучше; этого я зимой была лишена».

* Около 14 кг (Прим. перев.).

Возникновение депрессии объясняют множеством причин, начиная от биологических, типа наследственности или биохимических процессов в организме и кончая социокультурными влияниями. В последние годы специалисты в области познавательных процессов обнаружили, что люди могут сами вызывать у себя депрессию, «мысля неправильно». Бек и его коллеги (Beck, Brown, Steer, Eidelson & Rdskind, 1987) обнаружили, что люди, переживающие депрессию, склонны сосредотачиваться на темах утраты, самообвинения, негативных установках в отношении себя и будущего. Согласно Беку, ошибочные суждения представляют собой «автоматические мысли». Они проникают в сознание самопроизвольно и воспринимаются (в обход нормального мышления) как непреложные истины. Вы можете обнаружить некоторые собственные познавательные нарушения и негативные автоматические мысли, если поработаете с «Перечнем негативных мыслей» (илл. 13.2).

Илл. 13.2. Перечень негативных мыслей

Ниже перечислены многие из тягостных мыслей, обычно связанных с депрессией. Как много из них приходило вам на ум в последние недели и месяцы? Считаете ли вы их верными и соответствующими ситуации? Или вы расцениваете их как разрушительные и нежелательные и считаете, что их следовало бы изменить?

Чтобы оценить, насколько часто посещает вас та или иная мысль, поставьте перед каждым утверждением цифру от 1 до 4 (в соответствии с приведенной шкалой). Основное внимание обращайте на смысл утверждения, а не на особенности его формулировки. Чем чаще в своих оценках вы используете баллы 3 и 4, тем вероятнее наступление у вас депрессии при столкновении со стрессогенными жизненными событиями.

- 1 – Никогда
- 2 – Редко
- 3 – Часто
- 4 – Очень часто

- _____ 1. Любое мое действие требует усилия.
- _____ 2. О будущем я думаю пессимистически.
- _____ 3. В моей жизни много плохого.
- _____ 4. Я не жду особых радостей.
- _____ 5. Я чувствую себя лишенным (ой) энергии, обессиленным (ой).
- _____ 6. Я менее успешен (а), чем другие люди.
- _____ 7. Все кажется мне тупым и бессмысленным.
- _____ 8. Мне хочется свернуться калачиком и уснуть.
- _____ 9. Некоторые мои черты мне не нравятся.
- _____ 10. Даже простое движение требует усилий.
- _____ 11. Я совершенно вымотан (а).
- _____ 12. Будущее представляется мне только как череда проблем.
- _____ 13. Мысли ускользают от меня.
- _____ 14. Я не получаю удовольствия от того, что делаю.
- _____ 15. В прошлом я допустил (а) очень много ошибок.
- _____ 16. Чтобы глаза не закрывались, мне нужно все время сосредотачиваться на этом.
- _____ 17. Все, что я делаю, оборачивается неудачей.
- _____ 18. Мои движения замедлены.
- _____ 19. Я сожалею о некоторых своих поступках.
- _____ 20. Я не могу приложить усилия, чтобы развеселить себя.
- _____ 21. Я подавлен (а) тем, как идут дела.
- _____ 22. У меня больше нет настоящих друзей.
- _____ 23. У меня много проблем.
- _____ 24. Я никого не могу назвать близким человеком.
- _____ 25. Мне бы хотелось быть кем-то другим.
- _____ 26. Меня раздражает собственная нерешительность.
- _____ 27. Я не произвожу хорошего впечатления.
- _____ 28. Будущее выглядит безнадежным.
- _____ 29. Сейчас я не получаю прежнего удовольствия от своих занятий.
- _____ 30. Я думаю, что произойдет что-то, что поможет мне чувствовать себя лучше.

Источник: Адаптировано с разрешения The Free Press, a Division of Simon & Schuster, *The Psychological Treatment of Depression: A Guide to the Theory and Practice of Cognitive-Behavior Theory* by J. Mark Williams. © 1984 by J. Mark Williams.

Биполярное нарушение

В некоторых случаях люди могут испытывать чередование подъемов и спадов настроения. Вместо привычного термина «маниакально-депрессивное расстройство» сейчас используется термин **биполярное нарушение (bipolar disorder)**. Обычно оно начинается с маниакального состояния. В такое время человек ощущает повышенное настроение, развивает большую социальную активность, становится болтливым, почти не спит и склонен к опрометчивым поступкам. С одним однокурсником Лайзы первый приступ мании случился, когда ему было 20 лет. Его речь и поведение стали бессмысленными и торопливыми. Сначала близкие друзья решили, что он принимает наркотики или стимуляторы. Как-то он не спал всю ночь и перетащил в общежитии всю мебель из малых холлов в центральный. Утром он разбудил своих друзей и пригласил их в новый «клуб любителей завтрака». Клуб был им задуман для того, чтобы можно было завтракать в пижамах, а не одеваться, как обычно, и идти в столовую.

Последующие эпизоды могут выглядеть по-разному. За приступом мании может следовать обычная деятельность, затем возможна депрессия, потом снова – нормальный период. Одно настроение сразу может сменяться на противоположное «по знаку», а периоды нормальной жизнедеятельности могут как бы «разграничивать» комбинации маниакального и депрессивного состояний. В редких случаях периоды мании и депрессии сменяют друг друга постоянно, и нормальное состояние не наступает

вообще.

Другой редкой формой является одновременное возникновение симптомов мании и депрессии. Так, находясь в возбужденном состоянии, человек внезапно раздражается слезами и грозит самоубийством. Прочтя вставку 13.3, вы можете, к своему удивлению, узнать, кто из известных людей страдал приступами мании и депрессии.

Помимо приступов мании биполярное нарушение отличается от истинной депрессии еще некоторыми признаками: (1) оно менее распространено (0,4–1,2% населения); (2) одинаково часто встречается у мужчин и женщин; (3) в отличие от истинной депрессии, чаще наблюдаемой в общественных слоях с малым достатком, оно более свойственно представителям слоев, полагающих себя высшими; (4) нельзя сказать, что люди, состоящие в браке, менее подвержены биполярному нарушению; (5) хотя истинная депрессия может наступить в любом возрасте, биполярное нарушение обычно проявляется до 30 лет; (6) смены настроения при биполярном нарушении происходят в течение более короткого времени и чаще, чем при истинной депрессии; (7) наконец, биполярное нарушение можно назвать семейным заболеванием.

Вставка 13.3. Известные люди, страдавшие маниакально-депрессивными нарушениями

Саул, царь Израиля (по Книге пророка *Самуила*). Неконтролируемые вспышки раздражительности и подозрительности сменяло подавленное состояние. Во время приступа мании пытался убить Давида и собственного сына Ионафана. В другой раз он сорвал с себя одежду и пролежал обнаженным день и ночь. Находясь в состоянии депрессии, Саул пытался покончить с собой.

Эрнст Хемингуэй. Писатель переживал периоды маниакальной активности: ловил рыбу, охотился, писал, дрался, любил. Активность Хемингуэя чередовалась с депрессией. Находясь в маниакальном состоянии, он считал себя бессмертным; возможно, этим объясняются частые несчастные случаи и автомобильные аварии, в которые он попадал. Покончил жизнь самоубийством в 1961 г.

Георг III, король Англии. «Безумный монарх», буквально сыпавший вопросами, когда нужно было давать ответы, исследовавший свою еду, загнавший до смерти коня, умевший обходиться без сна.

Теодор Рузвельт. Неутомимый, деятельный и энергичный, он мог работать практически без сна. Одновременно мог беседовать, отвечать на телефонные звонки и писать. За время своего пребывания у власти он написал 150 тыс. писем. Подсчитано, что за всю жизнь им было написано 18 млн слов.

Уинстон Черчилль. Блестящий, импульсивный и властный, премьер-министр Британии переживал периоды безостановочной болтовни и говорил буквально все, что ему приходило в голову. Их сменяли приступы депрессии, которые сам Черчилль называл «зеленой тоской».

Роберт Шуман. Пики его музыкального творчества приходились на маниакальные фазы; в депрессивном состоянии он не написал ничего. Пытался утопиться в Рейне, и последние два года жизни провел в лечебнице для душевнобольных.

Источники: J. Ingram Walker. *Everybody's Guide to Emotional Well-being* (San-Francisco: Harbor Publishing, 1982). © 1982 by J. Ingram Walker, p. 41.

Самоубийство

Люди, лишаящие себя жизни или пытающиеся это сделать, часто переживают депрессию. Точные признаки **самоубийства (suicide)** выделить еще труднее, чем признаки депрессии. Многие самоубийцы предпочитают обставить свою смерть как несчастный случай, что не позволяет исследователям уверенно собирать материал и выявлять значимые признаки, или стигмы, самоубийства. Кроме того, если верить фактам, каждая шестая авария, в которой пострадал только один автомобиль, может быть расценена как самоубийство. Несмотря на неполноту статистических данных официальные источники сообщают, что в США ежегодно совершается до 30 тысяч попыток самоубийства (U.S. Bureau of the Census, 1992). Однако большинство специалистов считают, что эта цифра занижена в два-три раза. Таким образом, почти каждые 5 минут кто-то лишает себя жизни. Если к данной категории случаев отнести все случаи аутоагрессивного поведения, они происходят *ежесекундно*.

Особенно настораживает тот факт, что за последние 30 лет количество попыток самоубийства среди 15–24-летних людей утроилось. В результате сейчас самоубийство занимает третье место среди причин наступления смерти мужчин и женщин данного возраста. Частота возникновения самоубийств обычно возрастает к старости. Эта тенденция особенно выражена у белых мужчин (табл. 13.3). Мужчины более склонны к самоубийству по сравнению с женщинами; представители белой расы – по сравнению с черными. Какие еще тенденции вы видите в таблице? Возможно, мужчины действуют решительнее и

используют более «надежные» средства, например, оружие. Женщины предпочитают снотворное или газ, что иногда позволяет спасти их. В результате неудачные попытки самоубийства надо рассматривать, как крик о помощи.

Таблица 13.3

Распространенность самоубийств в зависимости от пола и расы

Возраст	Мужчины		Женщины	
	Белые	Черные	Белые	Черные
10-14	2,6	2,0	1,1	*
15-19	18,4	14,8	3,7	1,9
20-24	26,6	21,2	4,0	2,4
25-34	25,1	20,7	5,4	3,3
35-44	25,2	16,9	7,2	3,3
45-54	24,0	12,4	7,9	3,0
55-64	26,0	10,1	7,2	2,0
65-74	32,0	11,8	6,3	*
75-84	53,0	18,5	6,6	*
85 и старше	67,6	*	6,3	*
В целом по всем возрастным группам	21,2	12,0	5,1	2,0

* Из-за малого объема выборки данные статистически ненадежны.

Источники: U.S. Bureau of the Census, (1995). *Statistical Abstract of the United States*, 199 (115th ed). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 100.

Почему люди кончают с собой? Интересно, что самоубийства преобладают в богатых обществах, что рассматривается как кризис цивилизации. Применительно к отдельному человеку можно предположить существование различных мотивов: избегание боли или стресса; попытки избавиться от непереносимого чувства; направление агрессии на себя; наказание близких через создание у них чувства вины; действие под влиянием импульса или сиюминутного безрассудного чувства. Самоубийцы часто страдают от *тоннельного зрения* (tunnel vision), т.е. ошибочно полагают, что самоубийство является единственным выходом из жизненной проблемы, кажущейся неразрешимой. Трагедия состоит в том, что проблемы преходящи, а самоубийство непоправимо.

Самоубийство также связано с психологическими нарушениями, особенно с депрессией. Исследование подростков, совершивших попытку самоубийства, показало, что они (по сравнению со своими ровесниками) чаще сообщали о ранее предпринимавшихся попытках, суицидальных фантазиях и переживали депрессию (Rotheram-Borus, Walker & Ferns, 1996). Интересно, что люди, переживающие глубокую депрессию, с большей вероятностью предпринимают попытку самоубийства, когда их жизненная ситуация улучшается. Когда депрессия слишком остра, у них просто не хватает сил на то, чтобы лишить себя жизни. Вспомним о Лайзе, молодой женщине, чью историю мы рассказали в начале главы. Когда люди, находящиеся в депрессии, начинают чувствовать себя лучше и к ним возвращаются силы, они пытаются покончить с собой. В то же время вскрытие показывает у самоубийц аномально низкий уровень серотонина (нейромедиатора), типичный для депрессии. Очевидно, в какой-то мере самоубийству способствуют биохимические факторы. Материал, представленный во вставке 13.4, обращает ваше внимание на этот и некоторые другие предвестники самоубийства.

Вставка 13.4. Предупредительные сигналы

Приведем некоторые тревожные признаки готовящегося самоубийства:

- Высказывание суицидальных мыслей или подготовка к смерти
- Прежние попытки самоубийства » Отход от престижных профессий
- Депрессия вследствие несчастной любви
- Отчаяние вследствие хронической болезни, ситуации в школе или на работе
- Изменение привычек, связанных с едой
- Изменение привычек, связанных со сном
- Явные изменения личности
- Употребление алкоголя или наркотиков

• Переживание беспомощности.

В последнее время большое внимание уделяется предотвращению самоубийств. Один путь – это усложнение процедуры получения успокоительных лекарств, контроль за продажей оружия и защитные приспособления (например, установление ограждения на смотровой площадке Эмпайр Стейт Билдинг в Нью-Йорке). Другой подход – усиление общественного внимания к проблеме самоубийств и поиск средств для их возможного предотвращения. Во многих городах существуют круглосуточные кризисные центры и специальные телефонные службы. Их добровольные сотрудники, как правило, пытаются установить степень серьезности намерений, вступают в контакт с позвонившим, выражают симпатию и понимание его проблем, обсуждают возможные выходы из сложившейся ситуации, стараются заручиться согласием этого человека принять помощь.

Вопреки ошибочному представлению, согласно которому люди, грозящие покончить с собой, редко осуществляют это намерение, большинство из них за несколько месяцев до гибели прямо или косвенно сообщают о своих планах. О готовящемся самоубийстве вы, возможно, узнаете, обнаружив в поведении знакомого человека те самые тревожные признаки, о которых упоминалось во вставке 13.4. Случалось ли вам слышать, что беседы с переживающими депрессию людьми об их суицидальных намерениях имеют побудительную силу? На самом деле это не так. Возможность обсудить свои мысли часто помогает страдающим людям побороть опасные намерения и узнать, куда можно обратиться за поддержкой. Если вы заметите нечто настораживающее в поведении члена семьи или друга, постарайтесь сделать так, чтобы они получили квалифицированную помощь.

Отдельные нарушения

Множество других психологических нарушений, отмеченных в DSM-IV, описывают практически все возможные страдания, начиная от непреодолимого влечения к азартным играм и кончая галлюцинаторным (параноидным) расстройством. Далее мы опишем три вида нарушений, представляющих специальный интерес: нарушения, связанные с питанием, два нарушения личности – нарциссическую и асоциальную личности, а также шизофрению – наиболее разрушительное из всех расстройств.

Нарушения, связанные с питанием

Пэм 17 лет. Ее рост 5 футов и 5 дюймов*. Для своего возраста она немного полновата и испытывает сильный страх перед дальнейшим увеличением веса. Ее страхи, а также стремление быть привлекательной толкнули Пэм на эксперимент со строгой диетой. Она постоянно спорит с матерью, заставляющей ее есть больше, и приятелем, грозящим разорвать их отношения, если она похудеет. Однако чем больше ее заставляют есть, тем сильнее Пэм сопротивляется. В результате в течение года ее вес со 145 фунтов снизился до 95**.

* Примерно 160 см. (Прим. перев.)

** Примерно с 65 до 43 кг. (Прим. перев.)

Пэм был поставлен диагноз «**нервная анорексия**» (**anorexia nervosa**). Основными признаками данного расстройства, связанного с едой, являются страх полноты в сочетании с нарушением образа тела и нежеланием сохранять нормальный вес (см. илл. 13.3). Для диагноза «нервная анорексия» достаточно знать о снижении веса до 85% от нормы и нарушении менструального цикла. Снижение веса, как правило, сопровождается сокращением количества потребляемой пищи, особенно содержащей углеводы и жир, вызыванием рвоты, приемом слабительных и мочегонных препаратов и иногда интенсивными гимнастическими упражнениями.

Девушки-подростки, страдающие анорексией (около 1% популяции), могут испытывать эмоциональные проблемы, вызванные жестким семейным воспитанием. Обычно это «образцовые» дети, они тихи, послушны и старательны (Thornton, Leo & Alberg, 1991). Однако им часто не хватает уверенности в себе и самостоятельности. Они также страдают от искажений образа тела, т.е. даже когда смотрят на себя в зеркало, не понимают, что стали страшно худыми. Их худоба небезопасна; около 10% таких девушек умирают от анорексии. Существует предположение, что их пищевые привычки сформированы родителями, и сами девушки не могут правильно интерпретировать внутренние сигналы о потребности организма в еде. Они страдают от навязчивой потребности контролировать свою жизнь

посредством пищевых привычек. Часто для того чтобы убедиться, что они съели не слишком много, девушки вырабатывают специальные ритуалы. Так, одна из них перед тем, как лениво начать есть, размазывала еду по тарелке. Своими движениями она имитировала акт еды. Фактически ела она очень мало. Другие авторы отмечают еще некоторые виды семейного влияния на развитие анорексии, например, сексуальные злоупотребления кого-либо из близких (Kinzl, Traweger, Guenther & Biebl, 1994).

Илл. 13.3. Шкала боязни полноты

Предлагаемый опросник поможет выявить склонность к нарушениям пищевого поведения, особенно к анорексии и булимии.

Читая предлагаемые ниже утверждения, оцените их в соответствии со своими мнениями и чувствами. Затем проанализируйте полученный результат с помощью ключа, приведенного в конце главы.

1 – совершенно неверно

2 – не вполне неверно

3 – не вполне верно

4 – совершенно верно

- _____ 1. Больше всего на свете я боюсь потолстеть.
- _____ 2. Я боюсь даже чуть-чуть поправиться.
- _____ 3. Я думаю, вполне вероятно, что я когда-нибудь располнею.
- _____ 4. Я не понимаю, как могут жить очень полные люди.
- _____ 5. Потолстеть – это самое страшное, что может со мной случиться.
- _____ 6. Если я прекращу контролировать свой вес, есть шансы, что я стану очень толстой.
- _____ 7. Нет ничего, что я могу сделать, чтобы достичь желаемого веса безболезненно и без усилий.
- _____ 8. Я чувствую, что все мои силы поглощает контроль за собственным весом.
- _____ 9. Я ем немного, но могу потерять контроль над собой и переест.
- _____ 10. Единственная возможность не поправиться и сохранить контроль над собой – это постоянно испытывать чувство голода.

И с т о ч н и к : Goldfarb, L. A., Dykens, E. M., & Gerrard, M. (1985). «The Goldfarb Fear of Fat Scale». *Journal of Personality Assessment*, 49, 329–332.

Черил жила в одном городе с Лайзой, но не знала ее. Рост Черил составлял 5 футов 10 дюймов*; ей было 20 лет, и она всегда казалось несколько полноватой для своего возраста. В последние несколько лет она стала позволять себе объедаться, но после этого очищала желудок. Черил могла съесть кварту** мороженого и коробку пирожных, быстро проглатывая сласти и почти их не пережевывая. Начав есть, она теряла над собой контроль. Потом тайком она засовывала пальцы в рот и вызывала рвоту. Очищение желудка уменьшало физическую боль от переедания и позволяло как продолжать есть, так и прекратить «кутеж». Полный цикл завершался приступом самообвинений и депрессией.

* Около 175 см. (Прим. перев.)

** Около 1 кг. (Прим. перев.)

Черил страдала **булимией (bulimia nervosa)**. Это нарушение тесно связано с анорексией, но отличается от него и менее распространено. Если при анорексии целью является снижение веса, то основной признак булимии – поглощение пищи без увеличения веса. Для булимии типичны периоды обжорства, или «загулы», сопровождаемые осознанием того, что подобное пищевое поведение ненормально. Также имеет место страх невозможности прекратить есть по собственной воле. «Загулы» завершаются периодами подавленного настроения и самоуничижительных мыслей. Страдающие булимией, подобно страдающим анорексией, недовольны образом собственного тела (Joiner, Wonderlich, Metalsky & Schmidt, 1995). При булимии между приступами часто соблюдается диета. Как и анорексия, булимия чаще возникает у девушек, особенно, средних и высших социоэко-номических групп. Хотя диагностические критерии для булимии сильно варьируют, можно сказать, что булимическое поведение отмечается примерно у каждой пятой женщины студенческого возраста (Muuss, 1986). Новое исследование показало, что пассивные гомосексуалисты тоже демонстрируют нарушения пищевого поведения, поскольку их также волнует впечатление, производимое на партнеров. С другой стороны, данные поведенческие отклонения не отмечаются у лесбиянок и мужчин гетеросексуальной ориентации (Siever, 1994). Точно так же чернокожие женщины, по-видимому, менее критичны в отношении своего тела, чем белые (A. D. Powell & Kahn, 1995).

Недавно внимание клиницистов привлекло явление *навязчивого переедания*. Среди страдающих ожирением самостоятельную группу образуют лица с навязчивостями. Большинство людей с избыточным весом потребляют больше калорий, чем могут израсходовать, хотя, как правило, съедают нормальные порции еды. Лица с навязчивостями поглощают огромные количества пищи за короткое время и не прибегают после этого к слабительным или гимнастике. Известно, что около трети и более людей, специально занимающихся снижением веса, отмечают у себя случаи навязчивого переедания. Они чаще, чем в среднем по популяции, испытывают психологические нарушения, особенно депрессию. У них также чаще меняется настроение в течение дня, а пищевое поведение может возникать в ответ на положительные или отрицательные эмоциональные состояния. Приступы переедания обычно возникают при напряжении, голоде, потреблении любимых продуктов, скуке, желании специфического вида пищи, в уединении или одиночестве.

Один из наиболее разумных способов поведения – это установление себе целей в отношении собственного веса с ориентацией на индивидуальные особенности, а не усредненные нормы. Для женщины ростом 5 футов 5 дюймов*, которая до начала приступов обжорства весила 160 фунтов, разумнее стремиться к весу в 155 фунтов чем в 125**. Подобный подход снимает необходимость жестких диет, только провоцирующих приступы переедания (Bartlett, 1992).

* Примерно 162 см. (Прим. перев.)

** Примерно 72, 69 и 56 кг, соответственно. (Прим. перев.)

Личностные нарушения

Личностные черты (personality traits) представляют собой устойчивые способы мышления, чувствования, действия и отношения к окружающим, которые мы проявляем в различных ситуациях. Однако, когда личностные черты настолько жестки и неадаптивны, что отрицательно сказываются на общественной и профессиональной жизни человека, можно говорить о **личностных нарушениях (personality disorders)**. Они не столько мешают самому человеку, сколько его окружению, людям, с которыми он живет или работает. Поэтому лица с подобными нарушениями сопротивляются профессиональной помощи. Специальный интерес представляют два нарушения: нарциссический и асоциальный типы личности.

Нарциссическая личность (narcissistic personality) – характерное именно для нашего времени нарушение, поскольку сейчас очень многие люди, вполне нормальные во всех отношениях, демонстрируют чрезмерный интерес к собственной персоне. Некоторая степень любви к себе помогает переносить критику в свой адрес и неудачи. Однако ее чрезмерная выраженность нарушает адаптивность поведения, особенно, когда потребность в эмоциональной поддержке и одобрении становится ненасыщаемой (см. илл. 13.4). Люди с нарциссическим нарушением обычно демонстрируют непомерное самомнение в поведении и фантазиях; часто это сопровождается переживанием собственной неполноценности. Они переоценивают свои таланты и достижения и ожидают особого отношения к себе без достаточных на то оснований. Они сверхчувствительны к чужим оценкам; высокомерно и презрительно реагируют на критику. Они верят в собственную уникальность и считают, что понять их могут немногие.

Илл. 13.4. Нормальный и нарциссический интерес к себе

Нормальный интерес к себе	Нарциссический интерес к себе
1. Нормальное самовосприятие в отсутствие комплиментов.	Требуется постоянное внимание; постоянный поиск комплиментов.
2. Временные отрицательные эмоции по поводу критики. считает себя опозоренным.	Критика вызывает бурное возмущение; человек
3. Признание у себя некоторых талантов.	Восприятие себя как несравненно более успешного(ой); требование признания своих достижений окружающими.
4. Сохранение чувства самоуважения без специальных усилий.	Необходимость публичного признания своей исключительности.
5. Уважение потребностей и прав окружающих. собственных целей.	Привлечение окружающих к достижению
6. Сочувствие окружающим и забота о них.	Отсутствие сочувствия и восприимчивости к чувствам окружающих.

7. Стремление к самосовершенствованию и успеху, блеске или идеальной любви.

Фантазии о неммыслимом успехе, влиянии,

8. Высокая оценка чужих успехов без переживания собственной неполноценности.

Постоянное чувство зависти.

И с т о ч н и к : Перепечатано из: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition.*

Клиницисты не имеют единого мнения по поводу данного расстройства. Сторонники психодинамического направления считают нарциссическое нарушение компенсацией детских аффективных проблем и недостатка одобрения. Отсутствие родительской поддержки часто формирует неадекватную самооценку. Чтобы избежать реальных ограничений, такие дети конструируют грандиозные образы себя и для упрочения самооценки нуждаются в постоянном одобрении. Напротив, сторонники когнитивной теории и теории социального научения считают причиной нарциссического развития личности непомерные ожидания родителей относительно успехов ребенка во взрослом возрасте. Какой бы ни была исходная причина нарциссического нарушения, его питают многие установки современного общества, такие, как необходимость полной самореализации, «исключительное» отношение к детям, завышенные ожидания молодежи, распространение телевидения и наша устойчивая потребительская ориентация.

Одно из наиболее тревожащих нарушений – **асоциальный тип личности (antisocial personality)**, ранее обозначавшийся как психопатия, или социопатия. Таких людей характеризует хроническое асоциальное поведение, впервые обнаруживающее себя в среднем подростковом возрасте. Потребительское отношение к людям и отрицание их прав приводит к столкновению асоциальных личностей с законом. Они могут действовать импульсивно, похищая пачку сигарет или автомобиль, в зависимости от того, что оказывается проще сделать в настоящий момент. Такие люди безответственны, часто бросают работу или семью. Асоциальные личности лишены совести в ее обычном понимании; не испытывают вины и склонны манипулировать окружающими. Описан случай, когда один мужчина встречался и вступал в брак со 105 женщинами, причем с некоторыми более чем один раз, хотя ни с одной из них не оформил развода. Другой всю жизнь был самозванцем и выдавал себя за министра, учителя, зоолога, тюремного инспектора, психолога, декана колледжа, члена монашеского ордена траппистов, хирурга. Если асоциальные личности склонны к насилию, они могут совершать убийства, практически, без всякого сожаления.

Как такие люди могут выживать в обществе? Одно из возможных объяснений – их необычайное обаяние, умение держать себя, ум, т.е. все, что обезоруживает их жертвы. Кроме того, лишённые чувства ответственности, асоциальные личности склонны к спонтанному поведению, что может восприниматься как свобода духа. Во многих случаях такие люди росли в асоциальной среде, и один или оба их родителя были склонны к асоциальному поведению. Наше западное общество может его провоцировать, создавая особый ореол вокруг репутации и успеха; поэтому особое обаяние и недостаток заботы об окружающих могут помочь процветанию асоциальных личностей.

Шизофрения

Большинство людей могут представить себе, что такое приступ паники или депрессия. Однако причудливое поведение шизофреника кажется нам странным. По крайней мере, один человек из ста переживал приступ шизофрении хотя бы один раз в жизни. Шизофрения столь разрушительна, что часто требует госпитализации.

Поскольку **шизофрения (schizophrenia)** – это обобщенное название для группы родственных нарушений, невозможно описать «типичного» пациента. Необходимым компонентом данной группы расстройств являются **психотические симптомы (psychotic symptoms)**. В острой фазе страдания пациент слышит голоса, у него заметно ухудшается качество работы и распадаются навыки самообслуживания и социальных отношений. Постоянные признаки заболевания должны отмечаться на протяжении не менее шести месяцев; обязательна также острая фаза, составляющая одну неделю или менее, если симптомы успешно снимаются лечением (American Psychiatric Association, 1994). Ниже перечислены некоторые отличительные особенности шизофрении, о которых мы еще не упоминали.

1. *Нарушения речи (disorders of speech)*. Одним из наиболее ярких признаков шизофрении является

вычурное использование языка. Это справедливо как для формы, так и для содержания высказывания, для мышления и для речи. Слова могут замешать друг друга только на основании сходства их звучания, например, *clang (лязг) – fang (клык)*.

2. *Искаженные представления (distorted beliefs)*. Основное нарушение мышления при шизофрении – наличие **бредовых идей (delusions)** или убежденность в достоверности того, что отсутствует в реальности. Так, люди могут считать, что за ними следят или что-то замышляется против их семьи.
3. *Нарушения восприятия (distorted perception)*. Страдающие от шизофрении, по-видимому, воспринимают мир не так, как другие. Когда они чем-то заняты, им трудно обратить внимание на какие-то другие аспекты окружения. Их внутренний мир затоплен недифференцированной массой сенсорных данных. Это приводит к случайным ассоциациям и внутренней путанице, делает речь вычурной. Кроме того, многие больные страдают галлюцинациями, т.е. переживают чувственные впечатления в отсутствие реального внешнего воздействия. Наиболее известная форма галлюцинаций – «голоса», которые обычно приказывают совершить некоторое запрещенное действие или обвиняют больного в совершении ужасного злодеяния.
4. *Притупленные или неадекватные эмоции (blunted or inappropriate emotions)*. Для шизофрении характерно снижение уровня аффекта или в более грубых случаях – исчезновение эмоций. Бросается в глаза их невыразительность, ровный монотонный голос. Или же они могут демонстрировать неадекватные эмоции, например, хихикать, рассказывая о каком-то тяжелом переживании.
5. *Уход от людей (social withdrawal)*. Люди, в какой-то период жизни демонстрирующие шизофренические симптомы, как правило, одиноки, и часто человеческому обществу предпочитают животных, природу и неодушевленные предметы. Возможно, они поглощены своим внутренним миром. Или, почувствовав, что их часто не понимают, они предпочитают оставаться наедине с собой. Они явно уклоняются от общения: отводят взгляд и стараются стоять или сидеть от людей на большем расстоянии, чем это обычно принято. Людям, страдающим шизофренией, свойственна эмоциональная дистанцированность; им трудно установить приносящие удовлетворение близкие отношения.

Несмотря на активные исследования, причины шизофрении полностью еще не поняты. Тем не менее, основой данного нарушения считается семейное окружение. К тому же в последнее время растет число доказательств, указывающих на, возможно, главенствующую роль генетических, неврологических и биохимических факторов. Известно, однако, что почти у половины пар однояйцевых близнецов, имеющих общий набор генов, шизофрения может отмечаться только у одного ребенка (Gottesman, 1991). Таким образом, предрасположенность сама по себе не является единственной причиной развития шизофрении. Согласно **наследственно-средовой гипотезе (diathesis-stress hypothesis)** шизофрения возникает при взаимодействии генетической предрасположенности (склонности, или уязвимости) и внешних стрессогенных воздействий. Иначе говоря, у предрасположенного субъекта оказываются сниженными пороги в отношении определенных типов стрессоров, которые в случае их появления могут вызвать острый приступ шизофрении. Если же человеку удастся не встретиться с надпороговыми раздражителями, острая фаза заболевания вообще может никогда не возникнуть.

Первые признаки шизофрении обычно отмечаются у подростков или в возрасте ранней зрелости. Наша знакомая Лайза вполне могла бы пережить приступ шизофрении, однако ее нарушение пошло по пути депрессии. Приступ может начаться резко, в считанные дни или недели, вызывая грубые изменения поведения; однако, возможно и градуальное, постепенное, ухудшение жизнедеятельности, продолжающееся многие годы. В начальной фазе страдания такие люди отдаляются от окружающих. Они демонстрируют грубые или поверхностные эмоции; их повседневное общение нарушается. Отмечается также пренебрежение личной гигиеной, учебой, работой. Поведение может стать «странным»; появляются психотические симптомы, свидетельствующие о начале острой фазы страдания.

Острой фазе обычно предшествует интенсивный психологический стресс – потеря работы, несчастная любовь или смерть кого-нибудь из родителей. В острый период психотические симптомы отмечаются постоянно. Лица, страдающие шизофренией, начинают галлюцинировать, бредить, демонстрировать неадекватное и алогичное мышление, причудливое поведение. Однако ни у одного пациента все перечисленные симптомы не присутствуют одновременно; в каждом случае складывается свой особый рисунок поведения.

За острым эпизодом следует фаза *остаточных явлений*, занимающая недели или месяцы. Некоторые психотические симптомы вроде галлюцинаций или бреда могут сохраняться, однако они уже не сопровождаются интенсивными эмоциями. По-прежнему возможны эксцентричное поведение и «странные» мысли, например, вера в свою способность управлять ходом событий с помощью магического мышления. В результате многие больные оказываются не готовыми самостоятельно выполнять повседневные обязанности, например, ходить на работу или вести дом.

По поводу острой фазы шизофрении существует большое разнообразие взглядов. Традиционно клиницисты придерживались принципа одной трети, согласно которому, примерно, треть людей, переживших острый приступ шизофрении, может успешно компенсировать свое страдание; еще одна треть компенсируется частично и может в случайные моменты времени демонстрировать повторные приступы; наконец, у последней трети острый эпизод становится хроническим страданием. Однако сейчас определенный оптимизм внушают совершенствующиеся методы лечения, включая мощные антипсихотические препараты. Также меняются установки в отношении людей, страдающих шизофренией; появляются более тонкие исследовательские стратегии. Возможно, все это поможет хотя бы частично скомпенсировать столь тяжелое страдание. Успех восстановления после острого эпизода определяют многие факторы (см. илл. 13.5).

Илл. 13.5. Перспективы восстановления

Успешность выхода из острой фазы шизофрении зависит от множества обстоятельств. Особенно важно отметить следующие.

1. *Предшествовавшее поведение.* Чем более адекватен был человек до приступа, тем легче он возвращается к нормальной жизни.
2. *Побудительная причина.* Если болезнь была «запущена» специфическим событием, например, смертью любимого человека, выздоровление вполне вероятно.
3. *Стремительное начало.* Чем быстрее начинается эпизод, тем благополучнее он разрешается.
4. *Возраст пациента.* Чем позже шизофрения проявляется первоначально, тем благополучнее прогноз. Для мужчин наиболее «рискованным» является возраст до 25 лет, а у женщин – после 25 лет.
5. *Аффективное поведение.* Настораживающими признаками являются симптомы тревожности и других эмоций, включая депрессию. Особенно опасно состояние беспомощности, не сопровождающееся депрессией.
6. *Тематика иллюзий и бреда.* Чем больше в тематике бреда представлены чувства вины и ответственности, тем лучше. Наоборот, плохим признаком являются галлюцинации и бред обвинения окружающих и самооправдания.
7. *Тип шизофрении.* Наилучший прогноз имеет наиболее распространенная, параноидная форма; в этом случае познавательная сфера оказывается наименее затронутой.
8. *Отношение к болезни и лечению.* Чем яснее больные понимают причину своего заболевания, тем более ответственно они относятся к лечению, охотнее идут на сотрудничество с врачом и с большей вероятностью выздоравливают.
9. *Поддержка семьи.* Чем лучше понимает страдание больного семья и чем более она готова оказывать ему поддержку, тем выше шансы на выздоровление.

Обзор главы

Общее понимание психологических нарушений

Мы начали главу с замечания, что не существует простого способа определить наличие психологического нарушения у человека. На практике специалисты ориентируются на совокупность признаков, таких, как наличие личностного дистресса, грубые нарушения поведения или его «приемлемость» и соответствие общепринятым нормам, а также существенное снижение уровня личностного контроля. Каждые полгода один взрослый человек из пяти приобретает психологическое нарушение, начиная от средней тревожности и кончая острыми эпизодами вроде шизофрении. В DSM-IV, авторитетном руководстве по различным расстройствам, акцент ставится на описании типичного поведения, а не на истолковании его возможных причин, которые часто неизвестны даже специалистам.

Нарушения, связанные с тревогой

При нарушениях, связанных с тревогой, уровень переживания резко превышает потенциальную

опасность ситуации. Возможно возникновение тревоги в отсутствие определенной причины. При различных нарушениях тревога переживается неодинаково. При общей тревожности человек смутно ощущает ее постоянное присутствие. Этот симптом является центральным, и человек находится в тревожном состоянии большую часть времени. Напротив, для фобических расстройств характерен хронический иррациональный страх в отношении специфических объектов или видов деятельности в сочетании с выраженным желанием избегать с ними встречи (так называемое уклоняющееся поведение). Отличительными признаками навязчивостей и непреодолимых побуждений (обсессивно-компульсивное нарушение) являются повторяющиеся навязчивости, побуждения, или их комбинации, как это можно наблюдать у людей, которые постоянно все перепроверяют или выполняют «ритуальные очищения».

Депрессия и самоубийство

Расстройства настроения включают в себя различные нарушения, в том числе крайний душевный подъем и депрессию. Депрессия может варьировать от средней подавленности до истинного депрессивного нарушения, которое столь разрушительно, что требует госпитализации. Вопреки распространенному мнению истинная депрессия может возникнуть с равной вероятностью в любой период жизни. Напротив, биполярное нарушение, известное, как маниакально-депрессивное, характеризующееся чередованием периодов подъема и спада настроения, обычно проявляется до 30 лет.

Почти половина самоубийств в США совершается лицами, переживающими депрессию. Самоубийство сейчас является третьей по значению причиной смерти молодых мужчин и женщин в возрастной группе от 15 до 24 лет. Случаи самоубийств среди белых мужчин учащаются с возрастом, достигая своего пика в 75 лет и старше.

Отдельные нарушения

Анорексия – это расстройство пищевого поведения у девушек-подростков, характеризующееся искажением образа тела и привычек, связанных с едой. Оно приводит к значительному уменьшению веса (ниже уровня нормы). Булимия – это тоже вид нарушения пищевого поведения. Оно распространено среди молодых женщин и представляет собой периоды обжорства, сопровождающиеся страхом невозможности прекращения поглощения пищи по собственной воле. За «загулами», как правило, следуют периоды подавленного настроения. В последнее время внимание специалистов обратили на себя лица, страдающие пищевыми навязчивостями. За небольшой промежуток времени они поглощают огромное количество еды и не прибегают после этого к слабительным средствам или гимнастическим упражнениям.

При нарушениях личности типично неадаптивное поведение, отрицательно сказывающееся на социальной и профессиональной жизни. Для нарциссического нарушения характерны чрезмерно развитое чувство собственной значимости и потребность в постоянном подкреплении растущей самооценки. Так называемые асоциальные личности демонстрируют потребительское отношение к людям и игнорирование их прав.

Шизофрения, одно из наиболее грубых из всех возможных психологических нарушений, проявляется у 1% населения США хотя бы один раз в жизни. Симптомами шизофрении являются нарушения мышления, слуховые галлюцинации («голоса»), неадекватные эмоции и уход от людей. Хотя причины шизофрении еще не до конца поняты, она, по-видимому, является результатом взаимодействия генетической предрасположенности и внешнего стресса.

Интерпретация результатов

Для получения общей оценки по шкале боязни полноты сложите баллы, приписанные всем 10 утверждениям. Существуют данные только по женской выборке. Свои результаты вы можете сравнить с данными, полученными по следующим группам испытуемых:

Группа	Объем выборки	Среднее значение
Студентки, не придерживающиеся диеты (довольные своим весом)	49	17,30
Все студентки	73	18,33

Студентки, не довольные своим весом, три и более раз за прошедший год прибегавшие к диете	40	23,90
Студентки с булимией (активно поглощающие пищу и проводящие очищение организма)	32	30,00
Женщины с анорексией, находящиеся на лечении	7	35,00

Предостережение. Истолковывая собственные результаты, помните: (1) в исследовании Goldfarb et al. (1985) выборка была очень мала; (2) совпадение оценок не обязательно означает вашу принадлежность к указанной группе. Скорее это свидетельствует о том, что вы боитесь пополнить в той же мере, что и представительницы данной группы. Например, оценка 33,00 не означает наличие у вас булимии или анорексии. Просто уровень вашей тревожности в отношении возможной полноты соответствует уровню тревожности у женщин, страдающих булимией и анорексией, участвовавших в исследовании.

Тест для самопроверки

- Главное основание для констатации психологического нарушения – наличие:
 - межличностных конфликтов
 - личного дистресса
 - необычного поведения
 - тревожности
- Наиболее распространенной группой психологических нарушений в США являются:
 - нарушения, связанные с тревожностью
 - нарушения личности
 - шизофренические нарушения
 - нарушения настроения
- Хроническое состояние тревожности является центральным симптомом следующих нарушений:
 - фобии
 - генерализованной тревожности
 - биполярного нарушения
 - нарушения личности
- Примером социальной фобии является переживание выраженного страха:
 - замкнутых пространств
 - переполненных людьми магазинов
 - публичных выступлений
 - пребывания в лифте
- Человек, идущий на работу и многократно возвращающийся домой, чтобы убедиться, что плита выключена, вероятно, страдает
 - нарушением настроения
 - простой фобией
 - нарушением личности
 - навязчивостями и непреодолимыми побуждениями (обсессивно-компульсивное нарушение)
- В отличие от истинной депрессии биполярное, или маниакально-депрессивное нарушение:
 - обычно впервые проявляется до 30 лет
 - чаще наблюдается у женщин, чем у мужчин
 - более типично после 50 лет
 - маловероятно как семейное страдание
- Случаи самоубийств наиболее часто отмечаются в следующей возрастной группе
 - женщины от 15 до 24 лет
 - мужчины от 45 до 54 лет
 - женщины от 65 до 74 лет
 - мужчины старше 75 лет
- Нарушение пищевого поведения, для которого характерны приступы обжорства и последующего очищения организма, – это
 - анорексия
 - соблюдение строго поста (fasting disorder)
 - булимия
 - навязчивое переедание.
- Поведение людей, устойчиво отклоняющееся от общепринятых норм, с полным или частичным игнорированием прав окружающих – это признак:
 - шизофренического нарушения
 - нарушения, называемого асоциальной личностью
 - биполярного нарушения
 - нарушения, называемого множественной личностью

10. Какой из перечисленных ниже признаков обычно свидетельствует о возможном благополучном завершении острого приступа шизофрении:
- | | |
|-------------------------|--|
| а. его внезапное начало | в. приглушенность эмоций |
| б. повторный приступ | г. первоначальное возникновение эпизода в подростковом возрасте. |

Упражнения

1. *Переживали ли вы когда-нибудь приступ паники?* Даже если вы переживали просто интенсивную тревогу, охарактеризуйте письменно, на что это было похоже (примерно, на одной странице).
2. *Переживали ли вы интенсивный страх или фобию?* Если так, перечислите основные испытанные вами страхи. Присутствуют ли в вашем списке такие распространенные страхи, как боязнь змей и пауков? Может быть, это было что-то другое? Что вы делали, чтобы преодолеть свой страх?
3. *Как справиться с унынием.* Большинство из нас в не слишком приятные периоды переживает упадок настроения. Важно знать, как следует себя вести, чтобы с этим справляться. На одной-двух страницах опишите, как вы преодолеваете упадок сил и депрессию. Насколько эффективна ваша тактика?
4. *Приходилось ли вам знать человека, совершившего самоубийство?* В какой степени у него или нее проявлялись все предвестники суицида, рассмотренные в главе? Мысленно возвращаясь к прошлому, можете ли вы сказать, что вы наблюдали эти «предупредительные сигналы»? Думаете ли вы, что теперь лучше сможете распознать готовящееся самоубийство?
5. *Психологические нарушения в семье.* Страдает ли кто-нибудь из ваших родственников психологическим нарушением? Если да, то кто? Возможно, это так называемые «семейные» нарушения, например алкоголизм, шизофрения или истинная депрессия. Если вы что-то предпринимаете, чтобы избежать подобных проблем, каковы ваши конкретные шаги?
6. *Различение шизофрении и синдрома множественной личности.* Людям свойственно смешивать эти два нарушения. Знаете ли вы их специфические признаки? Чтобы проверить себя, напишите один-два абзаца по поводу их различий. Попросите вашего преподавателя проверить эту работу, чтобы убедиться в истинности и полноте своих знаний.

Вопросы для самопознания

1. В чем состоят преимущества и недостатки большей терпимости современного общества к различным отклонениям?
2. Когда вы о чем-то сильно тревожитесь, как это отражается на вашем поведении?
3. Как вы справляетесь с периодическим состоянием упадка духа?
4. Почему, по вашему мнению, женщины, переживающие депрессию, более склонны обращаться за профессиональной помощью, чем мужчины?
5. Согласны ли вы, что депрессия у мужчин часто маскируется пьянством или приемом наркотиков?
6. Почему, по вашему мнению, растет количество самоубийств среди молодежи?
7. Как вы объясните высокий процент самоубийств у пожилых белых мужчин?
8. Каковы некоторые *хронические* формы «саморазрушающего» поведения?
9. Как, по-вашему, люди, пережившие острый приступ шизофрении, могут вернуться к нормальной жизни?

Для углубленного изучения

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV)* (4th ed.). Washington, DC: Author. Авторитетное руководство, описывающее и классифицирующее различные психологические нарушения.
- Cohen, D. B. (1994). *Out of the blue: Depression and human nature*. New York: W.W. Norton. Интересная книга о распространенной современной проблеме – депрессии. Основное внимание в книге уделяется острой депрессии.
- Hess-Biber, S.J. (1996). *Am I thin enough yet?: The cult of thinness and the commercialization of identity*. New York: Oxford University Press. Книга о том, что у женщин Америки средства массовой

информации сформировали идеальный образ «типичной» женщины как худенькой.

- Styron W. (1990). *Darkness visible: A memoir of madness*. New York: Random House. Хоруюо известный автор использует свое писательское мастерство для раскрытия личного опыта переживания депрессии.
- Torrey, E.F. (1995). *Surviving schizophrenia: A manual for families, consumers, and providers*. New York: Harper Perennial. Полезная книга для семей, в которых присутствует шизофрения и всех остальных людей, которых касается это мешающее жить заболевание.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.psycom.net/depression.central.html>: Страница, посвященная депрессии во всех возрастах и социальных группах, ее генетическим и другим возможным причинам. Подготовлена психиатрами. Страница также содержит информацию по другим нарушениям настроения и ссылки на близкие по тематике Веб-страницы.

<http://www.save.org/>: Полезная страница по проблеме самоубийства, его сигнальных признаках, ошибочных представлениях о суициде. Советы для выживших и осиротевших людей о том, как лучше справиться с утратой.

<http://www.mentalhealth.com/p.20.html>: Сайт содержит информацию обо всех типах психических расстройств, широком спектре личностных нарушений и фобий (симптомы, лечение, данные исследований).

<http://www.appi.org/schizo.html>: Общие сведения о шизофрении для неспециалистов. Страница подготовлена Американской психиатрической ассоциацией, издавшей DSM-IV.

<http://www.hebs.scot.nhs.uk/menus/publics/phobia/phob21.htm>: Описание фобий: что они собой представляют и как с ними справляться. Также приводятся ссылки на другие страницы и личные описания переживаний, подготовленные людьми, страдающими фобиями.

ГЛАВА 14. ПСИХОТЕРАПИЯ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Дать определения терминам *психотерапия* и *психотерапевт*.
2. Описать основные особенности глубинной психотерапии
3. Объяснить сущность когнитивно-бихевиорального подхода к психотерапии.
4. Охарактеризовать три основные категории психофармакологических средств, используемых при медикофармакологическом подходе.
5. Обсудить важность деятельности центров психического здоровья для оказания всесторонней психологической и психиатрической помощи.

6. Обсудить эффективность психотерапии
7. Составить список из пяти вопросов, которые необходимо обсудить при обращении к психотерапевту.

С тех пор как 24-летний Сергей три месяца назад вернулся домой, он не ладил с родителями, которые иммигрировали из России вместе с ним, когда Сергеем было 10 лет. Сергей признает, что переживает сейчас трудный период в своей жизни. Недавно он снова потерял работу, и его очень беспокоит необходимость вносить платежи за свою машину. Отношения обострились, когда он в очередной раз попросил отца дать ему займы немного денег. Однако родители Сергея думают по-другому. Они чувствуют, что сын бесцельно мечется, им ясно, что он подавлен, он постоянно жалуется на утомление и скуку. С момента разрыва со своей девушкой он заторможен и сильно напивается несколько раз в неделю. Друзья Сергея также озабочены и считают, что он нуждается в психотерапии. Сергей соглашается неохотно. «Я уступаю только для того, – говорит он, – чтобы убедить вас, что я не сумасшедший». Родители Сергея – иммигранты, и они не хотят, чтобы он делился своими проблемами с посторонними. Они слишком хорошо помнят, как прежде в России исчезали люди, которые раскрывали свои секреты посторонним. Друзья Сергея уговаривают его дать шанс психотерапевту. «Ладно, я постараюсь, но ничего не обещаю», – отвечает Сергей.

Глубинная психотерапия

Почему такие люди, как Сергей, настороженно относятся к получению профессиональной помощи? Ответы, вероятно, будут разными для разных людей. Некоторые, особенно люди с низким уровнем образования, сопротивляются получению такого рода помощи, считая это позорным для себя. В массовом сознании **психотерапия (psychotherapy)** существует для тех, у кого «не все дома». На самом же деле, психотерапия в большей степени предназначена для людей с минимальными расстройствами, которые ищут в ней средство как для преодоления болезненных симптомов, так и для достижения личностного роста. Кроме того, в обществе, где высоко ценится самодостаточность, принятие помощи может выглядеть как проявление слабости. Это, вероятно, основная причина, по которой мужчины реже, чем женщины, обращаются за профессиональной помощью для разрешения психологических проблем. Выражать свои эмоции и проявлять слабость считается более приемлемым для женщин. От мужчин ожидают, что они самостоятельно справятся со своими проблемами, в результате они часто маскируют их с помощью алкоголя или лекарств, как это делает Сергей. Часто люди не знают, где получить помощь, или считают психотерапию чрезмерной роскошью. В любом случае только один из пяти взрослых людей с серьезными психологическими проблемами обратится за помощью к таким специалистам в области психического здоровья, как психиатр или психолог. Другие же будут обращаться к семейным врачам, священникам и другим консультантам (Robins & Reiger, 1991).

Как вы относитесь к получению профессиональной помощи? Настороженно? Или вы считаете, что помощь профессионала может быть полезной? Заинтересованы ли вы в дополнительной информации, касающейся терапевтического процесса? Чтобы оценить ваш взгляд на это, заполните опросник «Отношение к получению психотерапевтической помощи» (илл. 14.1). Затем сверьте свои ответы с ключом для подсчета баллов в конце главы. Наличие позитивного отношения к психотерапии означает не только вашу готовность обратиться за помощью, но и прогнозирует эффективность психотерапии. Для достижения успеха необходим определенный уровень доверия к психотерапевту и самому психотерапевтическому процессу.

Главная проблема при поиске **психотерапевта (therapist)** – человека, обученного помогать людям с психологическими проблемами, состоит в необходимости выбора среди различных подходов к психотерапии. Существует более 250 различных школ психотерапии, в том числе различные методы глубинной терапии, техники поведенческой и групповой терапии. Однако у них есть общие цели. Все они предлагают клиентам помощь в снятии болезненных симптомов, например, чрезмерной тревожности или депрессии. Многие помогают клиентам лучше понимать свои мысли, чувства, мотивы и отношения с другими людьми. Они также помогают им справиться с определенными проблемами в поведении, например со страхом, улучшить взаимоотношения с людьми на работе и дома. Конечно, есть различия между разными направлениями. Одни делают упор на лучшее приспособление к действительности, другие подчеркивают важность личностного роста.

Мы начнем с методов **глубинной психотерапии (insight therapies)**, которые достигают результатов путем улучшения самопонимания.

Психоанализ

Согласно Зигмунду Фрейд, основателю **психоанализа (psychoanalysis)**, психологические нарушения – это отражение тревоги, в виде которой переживаются скрытые конфликты между различными частями нашего бессознательного. Если они не выражаются непосредственно, то бессознательные импульсы и конфликты стремятся проявиться в виде различных симптомов. Цель психотерапевта – помочь человеку осознать бессознательные желания или конфликты, тем самым, добиваясь их освобождения и окончательного овладения ими.

Суть психоаналитического подхода состоит в анализе процесса **переноса (transference)** – бессознательной тенденции клиентов проецировать на психотерапевта свои чувства и фантазии относительно различных людей, которые играли важную роль в их детстве. Психотерапевт продуманно управляет развитием переноса, используя свою нейтральную, относительно пассивную позицию. В ходе психотерапии психотерапевт анализирует процесс переноса и помогает пациенту осознать скрытые явления прошлого, которые влияют на его текущее поведение.

Илл. 14.1. Отношение к получению профессиональной помощи

Прочитайте внимательно каждое утверждение и, пользуясь приведенной ниже шкалой, укажите, согласны ли вы с ним. Пожалуйста, отвечайте откровенно на каждое утверждение.

0 – Не согласен

1 – Скорее не согласен

2 – Скорее согласен

3 – Согласен

- _____ 1. Хотя есть много клиник для людей с душевными проблемами, я им не слишком доверяю.
- _____ 2. Если бы близкий друг попросил моего совета относительно своего психического здоровья, я рекомендовал бы ему обратиться к психиатру.
- _____ 3. Мне было бы нелегко пойти к психиатру. Люди могут подумать разное.
- _____ 4. Человек с сильным характером может сам решить свои проблемы, он не нуждается в помощи психиатра.
- _____ 5. Бывали случаи, когда я чувствовал себя совершенно потерянным и приветствовал бы помощь специалиста для решения возникших личностных или эмоциональных проблем.
- _____ 6. Учитывая время и затраты, необходимые для психотерапии, сомневаюсь, что она приемлема для людей вроде меня.
- _____ 7. Я мог бы доверительно обсуждать интимные проблемы с другим человеком, если бы думал, что это может помочь мне или членам моей семьи.
- _____ 8. Я бы скорее жил с внутренними конфликтами, чем прошел через психиатрическое лечение.
- _____ 9. Эмоциональные проблемы, как и многое другое, имеют тенденцию разрешаться сами собой.
- _____ 10. Есть определенные вещи, которые не следует обсуждать вне круга своей семьи.
- _____ 11. Человек с серьезными эмоциональными нарушениями, вероятно, почувствовал бы себя лучше, если бы попал в хорошую психиатрическую больницу.
- _____ 12. Если бы я почувствовал, что у меня есть серьезные психические нарушения, первым делом я обратился бы за профессиональной помощью.
- _____ 13. Работа над собой – хороший способ избежать личностных проблем.
- _____ 14. Стать пациентом психиатра – это пятно на всю жизнь.
- _____ 15. Я скорее предпочел бы получить совет от близкого друга, чем обратился к психологу даже при наличии серьезных проблем.
- _____ 16. Человек с душевной проблемой вряд ли сможет решить ее в одиночку, лучше ему обратиться за профессиональной помощью.
- _____ 17. Я не стал бы отвечать человеку – профессионалу или нет, – который хотел бы узнать о моих личных трудностях.
- _____ 18. Если бы я был взволнован или нервничал длительное время, я предпочел бы обратиться к психиатру.
- _____ 19. Обсуждение проблем с психологом не кажется мне подходящим способом для разрешения эмоциональных конфликтов.
- _____ 20. Быть психическим больным – это очень стыдно.
- _____ 21. У меня бывают такие переживания, которые я не хотел бы ни с кем обсуждать.
- _____ 22. Наверное, лучше не знать всего о себе.
- _____ 23. Если бы я переживал серьезный эмоциональный кризис, я предпочел бы знать, что могу

- рассчитывать на помощь психотерапевта.
24. Надо восхищаться человеком, который может справиться со своими душевными проблемами без помощи специалиста.
 25. В будущем я, вероятно, хотел бы обратиться за консультацией к психологу.
 26. Человек сам должен решать свои проблемы, к психологу надо обращаться только в самом крайнем случае.
 27. Если бы я оказался в психиатрической больнице, думаю, я не стал бы этого скрывать.
 28. Если бы я нуждался в психиатрической помощи, я бы стремился ее получить, не думая о том, что кто-то об этом узнает.
 29. Трудно обсуждать свои личные проблемы с образованными людьми, такими, как врачи, учителя или священники.

Для подсчета общего балла используйте ключ в конце главы. Затем полученный результат сравните с представленными там нормами.

И с т о ч н и к : E. Fisher & J Turner, «Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, (1970), 82 – 83. © 1970 by the American Psychological Association.

Проработка отношений, которые возникают в процессе переноса, осювана на понимании бессознательного и включает множество различных техник. Одним из первых для этих целей был создан метод **свободных ассоциаций (free association)**. Человека, обычно, просят лечь на кушетку, успокоиться, ни о чем не думать, а потом говорить все, что приходит в голову, независимо от того, насколько глупо это звучит. Иногда клиентам предлагают рассказывать свои сны. Хотя они могут казаться бессмысленными, опытный специалист использует истолкование снов, чтобы прояснить проблемы пациента. Когда человек начинает нервничать или отказывается обсуждать какие-то болезненные вопросы, это рассматривается как проявление **сопротивления (resistance)**. Например, если бы Сергей решил пойти к психоаналитику, он, вероятно, отказался бы обсуждать то, что он иммигрант. Отказ Сергея говорить об этом психоаналитик посчитал бы важным признаком. Чтобы преодолеть сопротивление, психотерапевт может просто подождать или начать обсуждать какую-нибудь другую тему. Путем анализа сопротивлений психоаналитик помогает клиентам понять, что вызывает у них тревогу.

Традиционно процесс психоанализа состоял из часовых консультаций три – пять раз в неделю и мог длиться несколько лет. При сегодняшних расценках такой график сделал бы психоанализ излишне дорогим для всех, кроме привилегированного меньшинства. Поэтому сейчас в этом виде психотерапии произошли изменения. Теперь психоанализ включает одну-две консультации в неделю и часто состоит из 20–30 консультаций. Психоаналитик ведет себя более активно и уже не является тем «непроницаемым зеркалом», как это предлагалось Фрейдом. Они используют теперь более разнообразные методы и, если необходимо, применяют приемы других направлений. В то же время сохраняется упор на осознание и овладение бессознательным, которое влияет на поведение.

Личностно-центрированный подход

Гуманистический подход к психотерапии Карла Роджерса – одна из главных альтернатив психоанализа. В конце своей карьеры Роджерс (Rogers, 1980) изменил название своего подхода с клиент-центрированной психотерапии на **личностно-центрированную психотерапию (person-centered therapy)**, чтобы показать, что одни и те же принципы могут использоваться как в психотерапии, так и в разных других областях взаимодействия между людьми. Согласно этому подходу искренность, принятие, эмпатическое (сочувствующее) понимание психотерапевтом клиента – необходимые и достаточные условия положительных изменений в ходе психотерапии.

Роджерс создал это направление психотерапии исходя из своего опыта консультирования. В начале своей работы он консультировал мать по поводу сына, у которого были проблемы. Что бы он ни пытался сделать, ничего не получалось. Наконец, он признал свою неудачу. Когда женщина уже подошла к двери, она повернулась и спросила Роджерса, были ли у него когда-либо клиенты среди взрослых. Затем она вернулась и начала изливаться свои собственные проблемы. Она говорила о собственных чувствах беспомощности и неудачи, о чувстве отчаяния, связанном со своим браком. Все это в большей степени относилось к проблемам ее сына, чем те сухие разговоры на общие темы,

которые они вели до этого. После многих таких бесед отношение этой женщины к браку улучшилось, а проблемы ее сына отпали. Роджерс чувствовал, что улучшение произошло оттого, что он позволил ей играть ведущую роль в психотерапии, он просто слушал и понимал ее, не вводя никаких ограничений. Это был первый из многих случаев, которые постепенно привели Роджерса к мысли, что улучшение в психотерапии происходит, когда психотерапевт уважает точку зрения клиента и исходит из его внутреннего потенциала к росту.

Психотерапевты, использующие этот подход, верят, что все мы имеем огромные возможности для самопонимания и изменения нашего поведения, и в благоприятных условиях эти ресурсы могут актуализироваться. Согласно Роджерсу, необходимы три условия для активизации возможностей человека к изменениям и личностному росту. Все они относятся к отношениям между клиентом и психотерапевтом. 1. Психотерапевт должен быть искренним, конгруэнтным* в отношениях с клиентом, а не отстранение применять свои профессиональные приемы. Конгруэнтность состоит в том, что все чувства, которые психотерапевт питает к клиенту, он должен выразить ему. 2. Это принятие и интерес. Если психотерапевт принимает человека и интересуется им, вероятность психотерапевтических изменений повышается. Но этот интерес должен быть безусловным. Психотерапевт принимает клиента таким, каков он есть, чтобы тот мог понимать свои чувства в этот момент: будь то беспомощность, страх, обида или любовь. 3. Это эмпатическое взаимопонимание – психотерапевт пытается ощутить чувства и личностные ценности человека и передать это понимание ему. Роджерс указывает, что, когда клиенты поняты и приняты, они более полно принимают себя и более внимательно прислушиваются к потоку своих внутренних переживаний. Они начинают больше интересоваться собой и им легче стать той цельной личностью, быть которой они стремятся. В начале психотерапии одна молодая женщина сказала, что сколько бы она не всматривалась в себя, она не чувствовала ничего, кроме пустоты: «Во мне была просто дыра». Позже, говоря о происходящих в ней изменениях, она сказала: «Да, это так. Я нахожусь в динамичном процессе становления. Я еще не достигла вершины (может быть, как предполагает Джо, я прошла половину пути). Но теперь я знаю: я буду там. Дыра заполняется опытом и чувствами. Я – личность». (Rogers, 1980).

* От лат. *congruens* – совпадающий. (Прим. перев.).

Разнообразие подходов

Появляющиеся новые направления в глубинной терапии занимают свое место наряду с описанными ранее. Большинство из них являются попытками добавить или подчеркнуть определенные стороны психотерапии, которые представляются отсутствующими в уже существующих направлениях. Например, в отличие от описанных ранее подходов, которые можно охарактеризовать как методы, основанные на нейтральном отношении к терапии, два других направления, – **экзистенциальная терапия (existential therapy)**, предложенная Ролло Мэем (Rollo May) и **логотерапия (logotherapy)**, разработанная Виктором Франклом (Viktor Frankl!), подчеркивают важность выявления того, что придает жизни смысл и определяет ее цели. Человек должен найти в себе силы, чтобы разорвать замкнутый круг жизненных стереотипов и взять на себя ответственность за свою жизнь. Психотерапия прямого решения Гринвальда (см. гл. 12) также делает упор на важность принятия ответственности за свою жизнь, способность принимать решения и следовать поставленным целям. В **гештальттерапии (gestalt therapy)** Фрица Перлза (Fritz Perls) также ставится акцент на ответственность, но, кроме того, в ходе консультирования в ней используется невербальная (неречевая) активность клиента в ситуации «здесь – и – сейчас» как способ объединения его чувств и действий. В **психотерапии актуализации (actualization therapy)**, разработанной Эвереттом Шостромом (Everett Shostrom), комбинируются элементы личностно-ориентированного подхода, гештальттерапии и рационально-эмотивной терапии, чтобы достичь максимального личностного роста или самоактуализации.

Многие психотерапевты следуют только одному подходу – тому, которому они обучались, модифицируя его по мере накопления опыта. Однако увеличивается количество тех, кто называет себя эклектиками, в том смысле, что они изучали несколько теоретических направлений и продолжают добавлять новые приемы к репертуару своих методов. Они склонны использовать индивидуальный подход к каждому клиенту, чтобы добиться максимальных результатов, а не оставаться в рамках одного теоретического направления. В результате на практике многие психотерапевты объединяют методы глубинной психотерапии с различными видами поведенческой психотерапии (Norcross & Prochaska, 1988).

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

В настоящее время большая группа психотерапевтов характеризуют свое направление как бихевиоральное или когнитивное, а часто используют оба этих подхода. Основываясь на научных исследованиях, эти подходы сосредоточиваются на самих проблемах клиентов и на том, как их решить, а не на том, что их вызвало. Хотя мы опишем бихевиоральный и когнитивный подходы отдельно помните что есть тенденция к объединению элементов этих подходов в более общее направление, называемое **когнитивно-бихевиоральной психотерапией (cognitive-behavioral therapies)**.

Бихевиоральная психотерапия

В то время как глубинная психотерапия ищет скрытые причины трудностей клиента, специалисты бихевиорального направления концентрируются на самом проблемном поведении. Например, вместо того чтобы изучать детство Сергея в России, бихевиоральный психотерапевт сконцентрировался бы на том, что Сергей много пьет, не имеет работы и у него есть проблемы в отношениях с родителями. Его цель была бы – помочь Сергею заменить эти поведенческие проявления более подходящими и удовлетворительными. Обычно, **бихевиоральная психотерапия (behavioral therapy)** состоит в выявлении тех обстоятельств, которые вызывают и усиливают проблемное поведение, в определении действий, которые могли бы заменить их и затем, путем манипулирования этими факторами, – в формировании желаемого поведения. Бихевиоральные психотерапевты помогают клиентам развить навыки, необходимые чтобы более эффективно справляться с жизненными ситуациями.

Бихевиоральные психотерапевты используют хорошо разработанный набор методов, в который, например, входят: десензитизация, выработка отвращения через контробусловливание, моделирование и тренировка социальных навыков, например, выработка уверенности в себе. Многие из наших страхов возникают вследствие условных реакций, описываемых теорией классического обусловливания. Метод **десензитизации (desensitization)**, разработанный Джозефом Вольпе (Joseph Wolpe), направлен на перестройку этого процесса путем выработки новой реакции, несовместимой со страхом. Благодаря связи пугающего объекта или ситуации с чем-то приятным, например, с расслаблением (релаксацией), клиент перестает чувствовать страх (илл. 14.2).

Десензитизация особенно эффективна при лечении страхов и фобий. Вольпе (1973) описывает 24-летнюю студентку, которая обратилась за помощью из-за своего страха при сдаче экзаменов, приводящего к регулярным неудачам. Вольпе начал с формирования списка воображаемых ситуаций, которые вызывали тревогу, причем ситуация самого экзамена была последней в этом списке. Затем он научил студентку расслаблять мышцы тела и связывать каждую из пугающих ситуаций с состоянием релаксации. После 17 занятий студентка не испытывала тревоги даже, когда представляла себе день экзамена. Четыре месяца спустя она успешно сдала свои экзамены, не переживая никакой разрушающей деятельности тревоги.

Дополнительно к методу воображаемых ситуаций для десензитизации психотерапевт может использовать другие вариации этой техники. При использовании метода поведенческого повторения клиент проигрывает пугающую ситуацию. При реальной десензитизации или десензитизации «вживую» человек постепенно входит в пугающую ситуацию. Этот подход часто используется при лечении агорафобий.

Илл. 14.2. Преодоление страхов

Хотя десензитизация обычно проводится под руководством специалиста, для преодоления слабо выраженных страхов она может быть проведена самостоятельно. Десензитизация состоит из четырех этапов.

1. На отдельных карточках (7 × 10 см) опишите каждую ситуацию, которую вы связываете с определенным страхом или опасением. Всего в вашей стопке должно быть от 10 до 25 карточек.
2. Затем расположите эти карточки в порядке возрастания пугающих ситуаций. Предположим, что вы боитесь ездить в переполненном лифте. В вашем наборе могут быть примерно следующие воображаемые ситуации:
 - 1) вы входите в здание с лифтом;
 - 2) вы пересекаете холл, направляясь к лифту;
 - 3) вы одиноко стоите перед лифтом.
3. Обучение технике релаксации (расслабления). Сядьте в удобное кресло или лягте на кушетку или кровать.

Затем, начиная со лба и волосистой части головы, попрактикуйтесь в расслаблении своих мышц. Расслабьте рот, шею и т.д. Вы можете варьировать эту технику, чередуя расслабление и напряжение определенных групп мышц. К этому можно добавить глубокое дыхание, описанное в главе о стрессе. Какой бы метод вы ни использовали, потратьте два или три занятия, чтобы овладеть техникой релаксации. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете себя по-настоящему расслабленным.

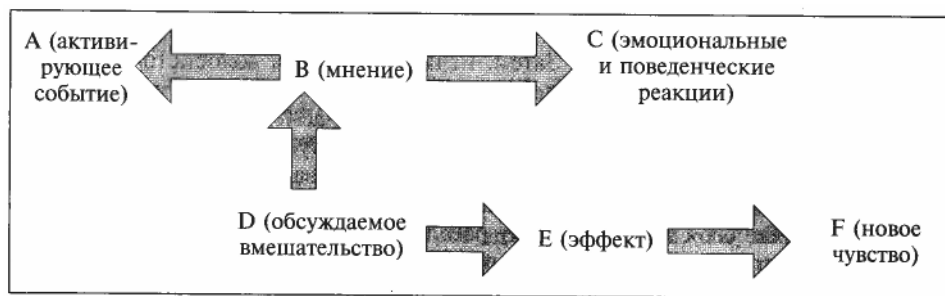
4. Теперь вы готовы к последнему этапу. Возьмите верхнюю карточку из стопки и взгляните на нее. Теперь закройте глаза и представьте эту ситуацию как можно более ярко. Когда вы ощутите тревогу, прекратите представлять ее себе и перейдите к релаксации. Когда вы совершенно успокоитесь, взгляните на карточку снова. Повторяйте так до тех пор пока вы сможете смотреть на карточку спокойно, не испытывая тревоги. Затем переходите к следующей карточке. Вы можете усилить реализм воображаемых ситуаций, применяя рисунки, аудио- и видеозаписи, слайды и другие средства.

Важно не спешить. Не нервничайте, если вы можете вообразить только несколько ситуаций за одно занятие. У каждого своя скорость обучения. Хорошо начинать каждое занятие с той последней ситуации, которая не вызывала тревогу.

Когнитивная психотерапия

Когнитивные психотерапевты считают ошибочные ходы познания главной составляющей неподходящего (неадаптивного) поведения. Они считают, что такие познавательные процессы, явления, как внимание, восприятие, мышление, убеждения, могут влиять на поведение независимо от внешних воздействий, роль которых традиционно подчеркивается бихевиористами. Когнитивные психотерапевты полагают, что поступки людей часто определяются тем, как люди истолковывают внешние события и реагируют на них, а не самими этими событиями. Рационально-эмотивная терапия Альберта Эллиса (Ellis & Dryden, 1987), когнитивная терапия Арона Бека (Beck, 1979) и вакцинирование против стресса Дональда Мейхенбаума (Meichenbaum, 1985) – все это хорошо известные когнитивные подходы к психотерапии. Между ними есть определенные различия, но они имеют общее основание. Их главное предположение состоит в том, что эмоциональные и поведенческие проблемы являются результатом искаженных мыслей и реакций на внешние события, а не самих этих событий.

А-В-С теория личности Эллиса (Ellis & Harper, 1975) – центр его рационально-эмотивной терапии (илл. 14.3). Событие (А) активизирует поведение. Эмоциональные, поведенческие реакции на событие (С) могут быть либо адекватными (уместными, подходящими), либо неадекватными. Однако Эллис отмечает, что именно мнение об этом событии (В), а не само событие вызывает эмоциональные и поведенческие реакции. Поэтому рационально-эмотивная терапия сосредоточивается на изменении мыслей и мнений клиента, чтобы изменить само его поведение. Некоторые из иррациональных идей, обычно ведущих к неадаптивному поведению, представлены на илл. 14.4.



Илл. 14.3. А-В-С теория личности

Источники: Albert Ellis and Robert A. Harper, *A New Guide to Rational Living* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, and Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975).

Например, Мелисса, подруга Сергея, обнаружила, что она получила плохую отметку за первую контрольную по психологии. Она упала духом и занялась самокопанием: «Как я глупа! Я никогда не получу высоких оценок по психологии, а может и вовсе вылету из колледжа». Психотерапевт рационально-эмотивного направления отметил бы, что Мелисса перепугана, что она излишне сильно

реагирует на полученную отметку. Он указал бы Мелиссе на иррациональность ее мышления и предложил бы более реалистичную оценку ситуации: «Это была просто контрольная, а не экзамен». Затем психотерапевт помог бы ей улучшить успеваемость. Например, он предложил бы ей обсудить с преподавателем, почему она получила низкую оценку, как можно улучшить успеваемость и что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен. Психотерапевт, вероятно, показал бы Мелиссе, как лучше контролировать себя, свое мышление и как более успешно подготовиться к следующей контрольной.

Специалисты в области когнитивной психотерапии в отличие от психотерапевтов глубинного направления не дознаются до скрытых причин проблем клиентов. Они не стали бы (в отличие от психоаналитиков) изучать детство Сергея в России. Их цель – найти ошибочные представления и мысли, чтобы на основе стандартных процедур, заимствованных из бихевиоральной терапии (таких, как релаксация, поведенческое повторение), изменить поведение в целом.

Илл. 14.4. Наиболее распространенные иррациональные представления

Альберт Эллис выделил дюжину иррациональных представлений, широко распространенных в нашем обществе, следование которым ведет к саморазрушительным действиям.

1. Представление о том, что вас практически всегда должны любить или уважать все люди, которые значимы для вас.
2. Представление о том, что вы должны доказать себе свою полную компетентность, адекватность, способность к достижениям или что вы должны быть талантливы в чем-то важном.
3. Представление о том, что людей, которые нанесли вам ущерб или замышляют что-то недоброе, следует считать плохими, безнравственными, отвратительными и, что вы должны их как можно сильнее ругать, проклинать и наказывать за грехи.
4. Представление о том, что жизнь оказывается ужасной, пугающей, отвратительной, когда все происходит не так, как вам хочется.
5. Представление о том, что страдания приходят извне, поэтому у вас немного возможностей контролировать свои чувства или избавиться от депрессии (подавленного настроения) и враждебности.
6. Представление о том, что если что-то кажется опасным или страшным, вы должны все время думать и волноваться об этом.
7. Представление о том, что легче избежать соприкосновения с разными жизненными проблемами и ответственности, чем заниматься укреплением самодисциплины.
8. Представление о том, что прошлое довлеет над людьми; поэтому, если что-то в прошлом сильно повлияло на вашу жизнь, оно продолжает воздействовать на вас и сейчас.
9. Представление о том, что люди и вещи лучше, чем они кажутся; и это ужасно, если вы не можете легко найти решение жизненных проблем.
10. Представление о том, что вы можете достигнуть счастья по инерции, не прилагая усилий или пассивно и безынициативно восхищаясь собой.
11. Представление о том, что в вас должна быть внутренняя упорядоченность, чтобы чувствовать себя комфортно, или что вам нужна некоторая сверхъестественная сила, на которую можно опереться.
12. Представление о том, что вы должны дать себе общую оценку как человеку и что ваше достоинство и самопринятие зависит от того, что вы делаете, и в какой степени люди одобряют вас.

И с т о ч н и к : Albert Ellis and Robert A. Harper. *A New Guide to Rational Living* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, and Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975), pp. 83–85.

Мультимодальная психотерапия

Мультимодальная психотерапия (multimodal therapy), развитая Арнольдом Лазарусом (Lazarus, 1981), – полномасштабный и гибкий подход, во многих чертах соответствующий тенденции к созданию общего когнитивно-бихевиорального направления. Лазарус отмечает, что поскольку поведение человека очень сложно, а проблемы по своей природе многомерны, важно учитывать их различные характеристики, чтобы добиться долговременных изменений. Поэтому процесс мультимодальной психотерапии начинается с оценки различных сторон личности и поведения, кратко обозначаемых BASIC-ID*. Ниже приводятся модифицированные вопросы, используемые в процессе оценки.

* Аббревиатура образована из первых букв слов – behavior (поведение), affect (аффект) и тд – см. выше (*Прим. перев.*).

- *Поведение (Behavior)*. Насколько вы активны? Чем бы вам хотелось заняться? Чем бы вам хотелось прекратить заниматься?

- *Аффект (Affect)*. Насколько вы эмоциональны? Что вызывает у вас смех? С какими эмоциями вам трудно справиться?
- *Чувства (Sensation)*. Насколько чувства могут быть болезненными или приятными для вас?
- *Воображение (Imagery)*. Как бы вы могли описать себя? Кем бы вам хотелось видеть себя в будущем?
- *Познание (Cognition)*. Каковы главные цели, задачи, требования в вашей жизни? Насколько они определяют эффективность ваших действий?
- *Межличностные отношения (Interpersonal relationships)*. До какой степени вы желаете сблизиться с другими? Есть ли отношения с другими людьми, которые вы хотели бы изменить?
- *Лекарства/здоровье (Drugs/Biology)*. Беспокоитесь ли вы о здоровье? Принимаете ли какие-то лекарства, предписанные врачом? Каковы ваши привычки в области питания и физических нагрузок?

Вслед за первичным опросом следует другой более детальный опросник (история жизни). В ходе исследования и терапии наибольшее внимание уделяется избыточным или недостаточным проявлениям каждой характеристики. Например, робость могла бы быть рассмотрена как недостаточное свойство, которое может быть исправлено с использованием такой техники обучения социальным навыкам, как тренировка уверенности в себе. Неконтролируемое употребление алкоголя, как в случае с Сергеем, было бы избыточным свойством, которое необходимо уменьшить или удалить, например комбинируя ряд процедур, направленных на контроль за процессом питания и на то, как человек взаимодействует с другими людьми. Мультимодальные психотерапевты заимствуют методы из других направлений, доказавшие свою эффективность, что дает им большую гибкость в процессе лечения и позволяет найти наиболее подходящий метод воздействия для каждого клиента. Мультимодальный психотерапевт должен работать индивидуализированно, а не пытаться воздействовать на всех по одному шаблону.

Отдельные виды психотерапии

Кроме рассмотренных нами видов психотерапии отдельной личности, существует большое количество других подходов к психотерапии. Так, за последние несколько десятилетий значительно возросло число и разнообразие видов групповой психотерапии. Групповая психотерапия не только дает возможность взаимодействовать с другими людьми со сходными проблемами, но и экономить средства и время; сегодня это важно учитывать. Мы рассмотрим психотерапию семьи, потому что разрушение семьи и брака – одна из важнейших причин стрессов в нашем обществе. Достижения в медицине и технологии привели к созданию более сильных лекарств и совершенных методов лечения. Они стали составной частью психотерапевтических методов. Наконец, одним из наиболее существенных изменений при работе с людьми, имеющими психические расстройства, стал переход от длительного пребывания в психиатрических больницах к использованию центров психического здоровья. А сейчас прочитайте вставку 14.1, посвященную группам самопомощи и взаимопомощи, в которых обычные люди помогают друг другу.

Вставка 14.1. Группы взаимопомощи

Сегодня более 12 млн жителей США принимают участие примерно в 500 тыс. групп само- и взаимопомощи. У членов таких групп есть общая проблема, и они встречаются регулярно, чтобы обсудить свои заботы самостоятельно, без помощи профессионалов.

Хотя у таких групп часто есть множество функций, таких, как формирование навыков помощи самому себе и лоббирование реформ, в основе большинства из них одна задача – обеспечить социальную поддержку и практическую помощь в решении проблемы, общей для всех членов группы. Главная идея состоит в том, что никто не понимает вас лучше и не может помочь больше, чем другие люди с той же самой проблемой, будь это тучность, депрессия или алкоголизм. Новый член группы обычно идет на первую встречу с опасением, раздумывая, что может дать ему группа и что может потребовать в ответ. Опытные члены группы хорошо понимают эти смешанные чувства, поэтому они стремятся создать обстановку расслабленности и гостеприимства для новых членов. В дружелюбной и сочувствующей атмосфере новые члены группы вскоре осознают, что их участие добровольно и ими никто не манипулирует. Обычно в группе есть неписаное правило конфиденциальности. Даже, когда процесс восстановления состоит из нескольких шагов, как в различных анонимных группах, каждый член группы может продвигаться в подходящем ему темпе. В некоторых группах, особенно в тех, которые имеют дело с наркотиками или с психическими расстройствами, может применяться помощь «друга», когда новый член группы может опираться на знакомого человека, дающего ободрение и

поддержку. В группах взаимопомощи создается атмосфера принятия и поддержки, которая побуждает участников общаться свободнее, видеть свои проблемы более объективно и находить эффективные пути для преодоления трудностей.

Многочисленные агентства и организации предоставляют информацию о группах взаимопомощи. Если вам не удалось найти информацию об интересующей вас группе взаимопомощи, позвоните в Американское агентство по самопомощи (American Self-Help Clearing House: 201-625-7101), которое публикует список групп самопомощи.

Психотерапия супружеских пар, семейная и межличностных отношений

За психотерапевтической помощью из-за кризиса отношений, связанного с изменой одного из партнеров или трудностями общения, обычно обращаются и состоящие и не состоящие в браке пары. Наиболее распространенная проблема, с которой встречается психотерапевт, состоит в том, что один из партнеров, обычно доминирующий в отношениях, хочет уйти, а другой хочет сохранить брак или отношения. Хотя партнеры склонны обвинять друг друга в возникших затруднениях, психотерапевт стремится сосредоточиться на взаимодействии и отношениях между партнерами. Например, если один из партнеров вступил во внебрачную связь, психотерапевт, стараясь не участвовать в ссоре, может спросить каждого партнера, что, по его мнению, явилось причиной этой ситуации. Возможно, виновник конфликта ищет способ заполнить пустоту в браке или хотел бы воздействовать на партнера. В любом случае психотерапевт помогает обоим лучше осознать, как они относятся друг к другу, как они могут невольно нанести ущерб партнеру и, что самое важное – как они могут воспитывать друг друга. Психотерапевт часто должен помочь паре прояснить, до какой степени они хотят работать над сохранением брака, и если они готовы к этому, определить, как этого достигнуть.

Семейная психотерапия (family therapy) как указывает само название – это психотерапия семьи в целом, включая детей и подростков. Существуют десятки различных видов семейной психотерапии, которые различаются своими теоретическими подходами, применяемыми техниками и процедурами. Некоторые психотерапевты предпочитают видеть семью целиком от начала до конца процесса. Другие хотели бы воздействовать на отдельного клиента или пару в течение двух консультаций, а затем иметь дело со всей семьей. Между тем еще одна школа, называемая *контекстуальной психотерапией*, пытается учесть роль нескольких поколений. Например, в случае с Сергеем даже его бабушки и дедушки были бы привлечены к консультированию, конечно, если бы до них удалось добраться. Однако все направления семейной психотерапии исходят из одной общей идеи, что семья функционирует как система, поэтому проблемы отдельного человека более понятны и легче поддаются разрешению, если рассматривать его как часть семьи. В ситуации Сергея его родители также были бы включены в процесс психотерапии, для того чтобы научить их всех более эффективно взаимодействовать друг с другом.

Представим подростка, у которого есть трудности в школе, или поведение которого является проблемным. Традиционный подход направлен на психотерапию самого подростка, и не касается того, что происходит в его семье. Однако семейный психотерапевт мог бы обнаружить в ходе консультирования, что подросток на самом деле самый чувствительный и ранимый член семьи, который стал в ней как бы козлом отпущения. Если это так, вероятно, необходимо увидеть других членов семьи, чтобы достичь лучшего понимания происходящего в семье и помочь самому подростку. Так, Брэд, друг Сергея, неохотно стал консультироваться у психотерапевта, потому что его заставили родители. Он был связан с шайкой преступников, распространявшей наркотики. Психотерапевт вскоре обнаружил, что проблемы Брэда частично подпитывались трудностями в отношениях между его родителями и Брэд страдает из-за того, что вынужден разрываться между ними. Его мать была возмущена тем, что муж слишком много времени проводит на работе и, вероятно, изменяет ей. Она прилагала много усилий, чтобы Брэд узнал о том, что отец пренебрегает своей семьей. В результате Брэд неосознанно чувствовал, что мать пытается склонить его на свою сторону в семейном конфликте. Уступая ей, он лишился положительного отношения и поддержки отца. Брэд реагировал на все это, отдалялся от обоих родителей, говоря, что его не заботят проблемы отношений между ними, и проводя все свое время с друзьями. Психотерапевт попросил обоих родителей прийти, и постепенно помог им понять, какой «вклад» их отношения вносят в проблемы сына. Родители, осознав свое отрицательное влияние на сына, приложили много усилий, чтобы нормализовать положение. Брэд, перестав чувствовать свое двойственное положение, направил энергию на разрешение своих собственных проблем. В результате психотерапия Брэда была так успешна, что именно он посоветовал своему другу Сергею обратиться к психотерапевту.

Медико-фармакологический подход

В отличие от вербальной психотерапии **медико-фармакологический (biomedical therapies)** подход использует прямое воздействие на физиологические механизмы для лечения симптомов психологических нарушений. В последние годы происходит быстрое накопление научных данных о том, что многие болезни связаны с нарушениями в химических процессах организма, особенно, в тех, в которых участвуют нейротрансмиттеры – вещества, проводящие нервный импульс. В результате психофармакологические средства становятся неотъемлемой частью психотерапии. Терапия тяжелых психических расстройств, например, шизофрении, должна начинаться с применения лекарств. В менее серьезных случаях медикаменты также применяются, но часто в сочетании с другими уже рассмотренными методами.

Использование лекарств продолжает быть наиболее широко применяемым видом медицинской помощи при психотерапии. Существуют три основные разновидности лекарственных средств: транквилизаторы, антидепрессанты и психотропные препараты. Вряд ли они были бы использованы в случае с Сергеем: эти средства плохо совмещаются с алкоголем.

Транквилизаторы (antianxiety drugs) – наиболее часто применяемые в США психофармакологические средства. Один из десяти взрослых хотя бы раз в год принимает транквилизаторы (Bootzin & Acocella, 1988). В большинстве случаев семейный врач прописывает транквилизаторы людям, которые переживают трудный период в жизни. Эти лекарства также используются для снятия повышенной тревожности, при лечении болезней, связанных со стрессом, для лечения алкоголизма и освобождения от наркозависимости. При всей своей полезности у этих лекарств есть побочные эффекты. Наиболее обычные из них – утомляемость, сонливость, нарушение координации движений. При взаимодействии с алкоголем или другими веществами, влияющими на нервную систему, эти лекарства могут быть опасными и даже смертельными. Наконец, эти лекарства критикуют за то, что, снимая болезненные симптомы, они приводят к тому, что люди не пытаются решить те проблемы, из-за которых их принимают. Поэтому они наиболее полезны, если принимаются кратковременно.

Антидепрессанты (antidepressant drugs) используются, чтобы поднять настроение, обычно путем повышения уровня содержания определенных нейротрансмиттеров, особенно норэпинефрина и серотонина. Эти лекарства помогают избавиться от многих типичных симптомов депрессии: бессонницы или сонливости, хронической утомляемости, потери аппетита, потери сексуального желания, тоски и чувства бесполезности. Однако их эффект проявляется только через две – четыре недели. Это может быть слишком большим интервалом времени для человека с серьезной депрессией, который ожидает быстрого улучшения. Хотя и появились новые быстро действующие лекарства, но еще необходимо определить, насколько они эффективны.

Литий (lithium) – это естественный минерал, который используется для лечения биполярного расстройства. Он ослабляет маниакальное состояние (беспричинно приподнятое настроение) в 75% случаев, а также лечит некоторые формы депрессии. Если он принимается постоянно в поддерживающих дозах, то прекращаются или сглаживаются переходы от мании к депрессии, свойственные биполярному расстройству. Однако поскольку эффективная доза очень близка к порогу токсичности, трудно определить безопасную поддерживающую дозировку лития. Кроме того, многие пациенты бросают принимать это лекарство, потому, что им нравится находиться в приподнятом настроении, которого они лишаются при приеме лития. Прерывание литиевой терапии возвращает пациентов в их болезненное состояние.

Антипсихотические препараты (antipsychotic drugs) применяются для лечения тяжелых психических расстройств, например, шизофрении. Как уже отмечалось, антипсихотические препараты часто используются на начальном этапе терапии больных шизофренией, особенно с хронической формой этой болезни. Предполагается, что эти лекарства действуют путем блокирования активности дофамина – нейротрансмиттера, играющего важную роль при шизофрении. Благодаря этим лекарствам удается снять такие симптомы, как галлюцинации, бред и странности в поведении. Однако они не устраняют апатию, уход от социальных контактов, нарушение межличностных отношений, присущих больным шизофренией. Для воздействия на эти симптомы используются методы психотерапии. Антипсихотическим лекарствам присущи различные побочные эффекты. Успокаивая, они могут вызывать апатию, приводя пациентов к растительному состоянию. Также у небольшой части пациентов

развивается *тардивная дискинезия (tardive dyskinesia)*, характеризующаяся подергиваниями в области шеи и лица и невольным высовыванием языка. Несмотря на эти недостатки и критику антипсихотических препаратов, они стали наиболее важным фактором уменьшения числа пациентов, находящихся в психиатрических больницах США, с более чем 500 тыс. в 50-е годы до одной трети от этого числа сегодня. Для двух третей лиц, страдающих шизофренией, которые регулярно принимают предписанные лекарства, пребывание в психиатрической больнице не является необходимым. Поэтому большинство психиатров верят, что ценность химиотерапии перевешивает потенциальный вред.

Электрошоковая терапия (electroconvulsive therapy – ECT) по причинам, которые не полностью понятны, помогает избавиться от тяжелой депрессии некоторым больным. Хотя люди часто нервничают при одном упоминании этого метода, электрошоковая терапия в последнее время была усовершенствована и теперь проводится более гуманно, чем в прошлом. Как правило, она включает от шести до десяти процедур в течение нескольких недель. Пациенту обычно дается общий наркоз и мышечный релаксант. Затем электрический ток напряжением от 70 до 130 вольт пропускается через височные области в течение долей секунды, вызывая конвульсии, длящиеся около минуты. Примерно через полчаса больной приходит в себя, не помня ничего о проводимом лечении. Наиболее обычный побочный эффект – это потеря памяти на события, предшествующие процедуре, хотя память имеет тенденцию восстанавливаться через несколько месяцев. Несмотря на споры вокруг электрошоковой терапии, в 1985 г. конференция Национального института психического здоровья пришла к выводу, что это эффективное лечение для людей, страдающих тяжелыми депрессиями с бредом, и должно быть использовано, когда другие средства (такие, как антидепрессанты) не помогают (Bootzin & Acocella, 1988).

Оперативное вмешательство при психических расстройствах (psychosurgery) – это еще более радикальная процедура; определено оно не было бы применено в случае с Сергеем. Оно направлено на ликвидацию нарушений в поведении. Первым видом операций такого рода была *фронтальная лоботомия*, когда хирург перерезал нервы, соединяющие лобные доли мозга с центрами, контролирующими эмоции. Хотя некоторые люди с тяжелыми нарушениями поведения стали вести себя спокойно, другие переходили в растительное состояние. Поэтому психиатры приветствовали появление антипсихотических лекарств, которые производили подобный эффект более безопасным, обратимым способом. К настоящему времени такие нейрохирургические процедуры значительно усовершенствовались. Лоботомия все еще применяется в крайних случаях, хотя используется очень редко, в основном для больных с тяжелой депрессией с суицидальными мыслями, когда другие виды лечения оказываются неэффективными.

Прочитав раздел, посвященный использованию медикофармакологических методов для лечения психических болезней, вы, вероятно, спросите: «Не можем ли мы использовать более щадящие методы воздействия на физиологические механизмы для улучшения психического состояния?» В конце концов любая из рассмотренных нами техник имеет побочные эффекты. Ответ на вопрос – *да* (см. вставку 14.2).

Вставка 14.2. Ослабление депрессии с помощью физкультуры

Десятки исследований показывают связь между регулярными физическими упражнениями и снижением уровня депрессии и тревоги. Люди, занимающиеся физкультурой регулярно, меньше подвержены депрессии. Однако ученые осознают, что зависимость может быть обратной: возможно, что люди, находящиеся в депрессии, просто менее склонны заниматься физическими упражнениями.

Чтобы продемонстрировать причинную связь между физкультурой и депрессией, психологи Лиза Маккени и Дэвид Холмс (McCann & Holmes, 1984) провели эксперимент со студентками в университете штата Канзас. Студентки были случайно разбиты на две группы. В одной группе занимались бегом и аэробикой, в другой группе физкультуры не было. Перед началом эксперимента с девушками было проведено тестирование по поводу уровня депрессии. Через 5 и 10 недель они были протестированы снова. Результаты показали, что только у девушек, занимавшихся физкультурой, произошло заметное снижение уровня депрессии.

Не ясно, как и почему физические упражнения влияют на депрессию. Некоторые объяснения исходят из того, что физкультура влияет на химические процессы тела и мозга, что ведет к увеличению уровня эндорфинов в крови (Hopson, 1988). Другие предположения: чувство овладения собственным телом, возникающее в результате физических упражнений, вносит свой вклад в более общее чувство личностного контроля над разными сторонами жизни, тем самым, уменьшая пассивность и беспомощность, часто свойственные людям с депрессией (C. Peterson & Seligman, 1984). Поскольку тяжелые случаи депрессии часто являются следствием взаимодействия между генетическими, физиологическими и психологическими факторами, физкультуру следует считать только одним

Местная служба помощи

Появление антипсихотических лекарств вместе с убедительными доказательствами, что длительное пребывание в психиатрических больницах вредно для здоровья, привело к тому, что в последние 35 лет было выписано большое количество людей из психиатрических больниц. Поскольку большинство этих людей нуждаются в определенном лечении, а некоторые больные хотели бы лечиться, не прибегая к госпитализации, была создана система центров **местной службы помощи (community-based services)**. Утверждение закона, принятого в 1963 г., было направлено на создание **местных центров психического здоровья (community mental health center)** по одному на каждые 50 тыс. жителей США. Предполагалось, что каждый человек, проживающий на территории, обслуживаемой центром, будет иметь возможность получить необходимую помощь по умеренной цене. Хотя в реальности услуги, предоставляемые центрами, не полностью соответствуют исходным представлениям о службах такого рода, они стали важным обстоятельством в переносе психиатрической помощи из больниц к месту жительства, произошедшем по всей стране.

Как и следовало ожидать, амбулаторное лечение оказалось наиболее распространенным видом помощи в центрах психического здоровья. Цель амбулаторного лечения – помочь людям, не разрушая их обычный режим жизни. Большинство центров психического здоровья предлагает местным жителям краткосрочную помощь в решении множества проблем от семейных споров до тяжелых эмоциональных нарушений.

Центры с наибольшим количеством услуг предоставляют различные альтернативы больничному лечению, такие, как дневной стационар, стационар кратковременного пребывания и помощь в период кризисов. Более тысячи **дневных стационаров (day hospitals)** существуют в Соединенных Штатах. Они предоставляют необходимое пациентам лечение с 9 до 17, а по вечерам пациенты могут вернуться в семьи. Другой подход, распространяющийся в последние годы, – **стационары кратковременного пребывания (halfway house)**, в которых люди, недавно выписанные из психиатрической больницы, и бывшие наркоманы находятся под наблюдением специалистов определенный период. Наилучшие стационары кратковременного пребывания – это небольшие здания, в которых специалисты разного профиля помогают пациентам учиться жить среди людей и приобретать навыки, необходимые для нормальной жизни. **Кризисные центры (crisis intervention)** возникли как следствие широко распространенной тенденции помогать отдельным людям и семьям, столкнувшимся с кризисными ситуациями. Для большинства людей, которые обращаются за кратковременной помощью для разрешения кризисов, необходимо не более шести консультаций. Кроме того, местные службы помощи предоставляют множество телефонных «горячих линий».

Местные центры помощи часто не соответствуют тому, что от них требуется – в основном из-за недостаточного финансирования и вытекающих из этого ограниченных возможностей: нехватки персонала и отсутствия хорошо продуманных и скоординированных программ, соответствующих потребностям обслуживаемого населения (Duffy & Wong, 1996). Вследствие этих трудностей возврат больных к нормальной жизни значительно замедляется. Даже когда пациенты возвращаются в обычные условия, недостаток необходимого контроля и поддержки не позволяет им нормально жить. В больших городах многие из них становятся бродягами, а потом их снова возвращают в больницы. В результате во многих регионах число поступлений в психиатрические больницы стало расти, приводя к возникновению **синдрома «вращающихся дверей»**, или **трансинституализации (transinstitutionalization)** (Duffy & Wong, 1996). Синдром «вращающихся дверей» и наличие такого большого числа бывших пациентов психиатрических больниц в тюрьмах, на улицах и в домах престарелых напоминает нам, что полномасштабная местная служба помощи была великолепной идеей, но ее реализация пока не соответствует задуманному (Duffy & Wong, 1996).

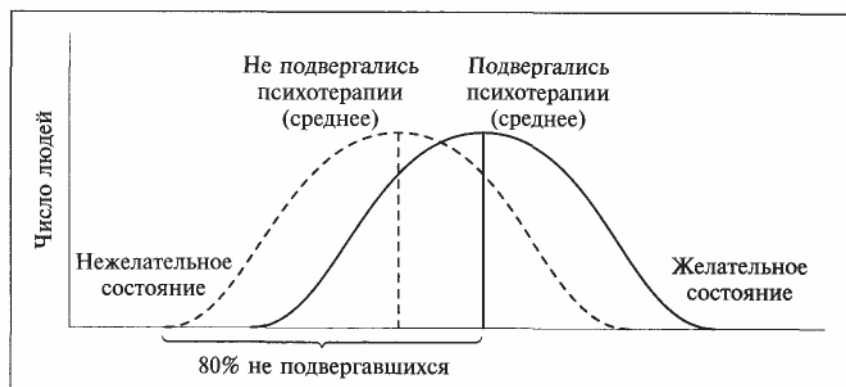
Эффективна ли психотерапия?

Многие годы вряд ли кому-нибудь приходило в голову задаться этим вопросом. И психотерапевты, и их клиенты придерживались слепой веры, что психотерапия действительно эффективна. В результате изучения различных публикаций по этому вопросу Ганс Айзенк (Eysenck, 1966) потряс мир психотерапии своим заключением, что процент спонтанного улучшения в состоянии невротических

больных соответствует проценту излечившихся с помощью психотерапии. Заявление Айзенка вызвало горячие споры и поток новых исследований. Ученые обычно рассматривают три главных вопроса при оценке эффективности психотерапии. Лучше ли подвергаться психотерапии, чем не подвергаться? Является ли какой-нибудь один вид психотерапии более эффективным, чем другие? Для каких нарушений лучше подойдет данный вид психотерапии? Дадим ответы на эти вопросы в порядке их постановки.

Эффективна ли психотерапия? Многочисленные исследования подтвердили, что психотерапия ведет к умеренным положительным изменениям. В развернутом обзоре, охватывающем 475 исследований, показано, что только 20% людей, не подвергавшихся психотерапии, чувствуют такое же улучшение, как 50% людей после психотерапии. А число людей, у которых после психотерапии наблюдалось снижение тревожности и страха, еще выше. Также важно, что отсутствуют значимые различия в эффективности воздействия различных видов психотерапии: психоанализа, гуманистического подхода и поведенческой терапии (M. L. Smith, Glass & Miller, 1980) (илл.14.5).

Большинство других исследований по вопросу эффективности психотерапии также подтверждает, что Айзенк был не прав. В одной работе (Howard, Kopta, Krause, and Orlinsky, 1986), включавшей данные по 2431 клиенту и 15 исследованиям, была найдена положительная взаимосвязь между длительностью консультирования и улучшением состояния клиента. У одной трети клиентов улучшение наблюдалось в течение первых трех консультаций, независимо от общей продолжительности консультирования, у половины улучшение наступало в течение восьми консультаций, а приблизительно у трех четвертей – к 28 консультации. При этом быстрота изменений зависела от характера нарушений. У клиентов с депрессией улучшение наблюдалось после первых нескольких консультаций; клиентам с повышенной тревожностью требовалось несколько больше консультаций; максимальное количество консультаций для улучшения состояния требовалось пациентам с серьезными психозами. Сравнение субъективных оценок темпов улучшения показало также, что в начале консультирования клиенты начинают чувствовать себя лучше еще до того, как эти изменения становятся заметными терапевту. Позже ощущение клиентами своего улучшения начинает отставать от оценок терапевта. Хотя эти исследования не доказывают, что ограниченная по времени психотерапия так же эффективна, как и неограниченная, 26 консультаций – это предел, отсутствие изменений по достижении которого, означает необходимость изменений в стратегии лечения (илл. 14.6). И наконец, в некоторых исследованиях показано, что эффект психотерапии обычно сохраняется в течение длительного времени (Nietzel, Bernstein, Milich, 1991).

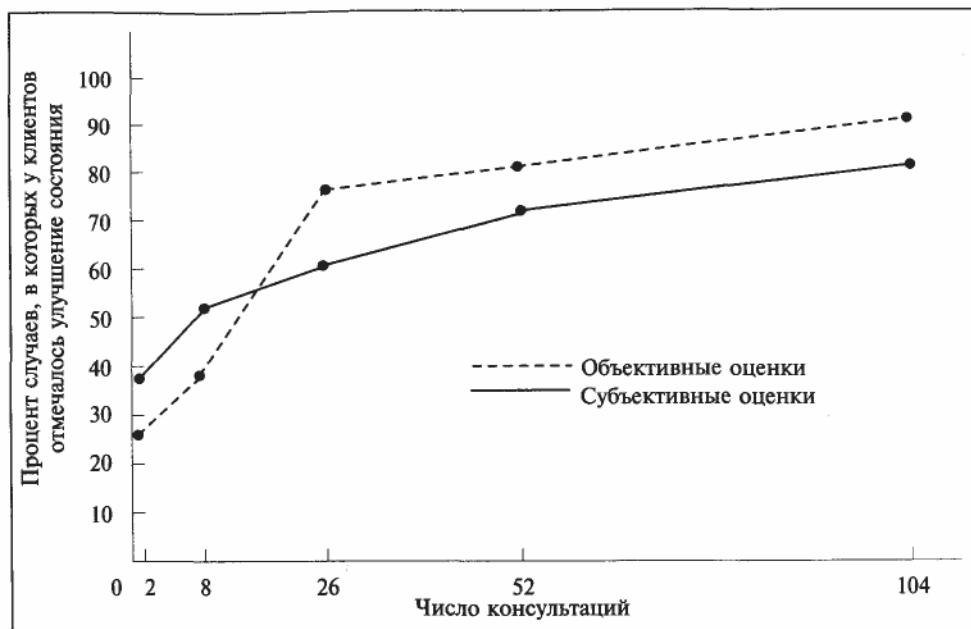


Илл. 14.5. Эффективна ли психотерапия: сравнение людей, подвергавшихся и не подвергавшихся психотерапии

Последующие исследования определили, какие компоненты важны для эффективности психотерапии любого вида. Одно неоднократно отмечаемое явление – это соответствие между клиентом и психотерапевтом. Например, для клиентов с низким уровнем сопротивления директивные подходы более эффективны, чем недирективные или центрированные на личности (Beutler, Mohr, Grawe, Engle & MacDonald, 1991).

Это приводит нас ко второму вопросу: является ли один из типов психотерапии более эффективным, чем другие? Ответ, содержащийся в научной литературе, состоит в том, что различия в эффективности между разными типами психотерапии незначительны. В исследованиях подчеркивается важность

терапевтического альянса и соответствия между психотерапевтом и клиентом. Благодаря тому, что большинство успешных видов психотерапии основываются на внимании к личности клиента, осмысленном отношении к его проблемам, мастерстве психотерапевта и ожидании улучшений, они являются эффективными (G. E. Powell & Lindsay, 1987). Даже специалисты в области поведенческой терапии, которые традиционно невысоко ставили лечебную силу взаимоотношений между психотерапевтом и клиентом, теперь подчеркивают их роль в гораздо большей степени, чем в прошлом (Glass & Arnkoff, 1992). Вы можете спросить, могут ли обыкновенные люди выступать в роли психотерапевтов? Некоторые из них, например, друзья, своими советами иногда приносят пользу человеку, находящемуся в затруднительном положении. Во вставке 14.3 обсуждается эта тема.



Илл. 14.6. Зависимость улучшения состояния от количества сеансов психотерапии

Источник: Kenneth I. Howard, S. Mark Kopta, Merton S. Krause, and David E. Orlinsky, *The Dose-Effect Relationship in Psychotherapy*, *American Psychologist* (February 1986), p. 160. © 1986 by the American Psychological Association.

Мы приходим к выводу, что Сергею, действительно, могла бы помочь психотерапия. У него, вероятно, депрессия. Какой вид психотерапии был бы для него наиболее эффективным?

Это приводит нас к третьему вопросу. Является ли определенный вид психотерапии более эффективным, чем другие, для устранения конкретного нарушения? Хотя по этому поводу собрано не так много информации, вероятный ответ — да. Поведенческая терапия кажется наиболее эффективной для устранения фобий (Bowers & Chun, 1988; Wilson 1990). Лекарства лучше всего помогают при лечении шизофрении, в то время как когнитивно-бихевиоральная терапия в сочетании с медикаментами наиболее эффективна при депрессии (Beck, 1991; Dobson, 1989). Рост научных знаний позволяет психотерапевтам применять более специфические процедуры для решения конкретных проблем или объединять различные подходы, что может быть более эффективным, чем использование универсального подхода для разных людей. Помните также, что эффективность психотерапии не зависит только от опыта психотерапевта, вида нарушений и типа психотерапии. Кроме того, важны особенности личности клиента. Наибольшую пользу психотерапия принесет тому, кто может четко выражать свои мысли, имеет высокую мотивацию, стремится к изменениям, готов включиться в психотерапию полностью и верит в психологические объяснения происходящих событий (Nietzel et al., 1991). Другой чертой клиента, влияющей на эффективность психотерапии, является национальность. Помните, что родители Сергея — русские, они не хотели выносить происходящее в семье за ее пределы и обсуждать это с незнакомыми людьми, например, с психотерапевтами. Некоторые исследования показали, что у испаноязычных американцев и американцев азиатского происхождения есть тенденция пренебрегать услугами центров психического здоровья (Bui & Takeuchi, 1992; Sue, Fujino, Hu, Takeuchi & Zane, 1991). Отмечается также, что даже, когда представители этнических

меньшинств обращаются за помощью, они чаще, чем белые, прерывают курс психотерапии. Предполагается, что люди предпочитают выбирать психотерапевта своей национальности.

Вставка 14.3. Неформальная помощь

Исследования показали, что примерно 22% людей, нуждающихся в психологической помощи, не получают ее от специалистов (Walker, 1982). Однако растет понимание того, что многие из таких людей получают неформальную помощь из различных источников, включающих соседей, начальников по работе и таксистов.

Одно исследование (Cowan, 1982) было посвящено четырем группам людей, оказывающих неформальную психологическую помощь: парикмахерам, адвокатам по бракоразводным делам, начальникам и барменам. Как и ожидалось, проблемы, которые обсуждались, и помощь, которая оказывалась, различались в каждой из групп. Исследователи нашли, что с парикмахерами обсуждались проблемы детей, здоровья и брака. Адвокаты имели дело в основном со скандалами между супругами, депрессией и семейными отношениями. С начальством обсуждались отношения с другими сотрудниками, проблемы повышения по службе, беспокойство о работе. Барменам приходилось выслушивать жалобы о проблемах на работе, в браке и недостатке денег.

Во всех четырех группах наиболее общий способ помощи – выслушивание жалоб и предложение поддержки. Адвокаты же были склонны расспрашивать, указывать на последствия ошибочных идей и предлагать альтернативы. Больше, чем другие, парикмахеры переспрашивали людей, чтобы понять, что с ними происходит. Барменам и парикмахерам было свойственно обсуждать проблемы в юмористическом тоне.

Во всех четырех группах людям нравилась их роль неформальных консультантов. Большинство из них считали свои усилия умеренно полезными. Очевидно, было полезно даже то, что они просто слушали, потому что часто помогает само проговаривание проблем вслух. Однако при наличии серьезных проблем рискованно давать советы, особенно тем людям, которые находятся в состоянии депрессии и склонны к самоубийству. Опасно также и то, что некоторые люди, находящиеся в затруднительном положении, могут решить, что им достаточно только неформальной помощи, а на самом деле, им нужно обратиться к специалисту.

Получение помощи

Теоретические знания о психотерапии – это одно, и совсем другое – знать, как получить профессиональную помощь психотерапевта для себя и других людей. Если вам случится, подобно Сергею, оказаться в ситуации поиска психотерапевта, вероятно, будет необходимо рассмотреть ряд вопросов.

1. *В каком случае вам следует обращаться к психотерапевту?* Как можно было ожидать, нет простого ответа на этот вопрос. Все зависит от данного человека и конкретной ситуации. Однако можно исходить из следующего: если ваши проблемы начинают влиять на вашу работу и жизнь – пора обращаться к психотерапевту. Если обычные методы решения проблем больше не работают – это также еще один знак, что вам нужна профессиональная помощь, особенно, когда ваши близкие и друзья прямо говорят, что они устали от ваших забот и проблем. Если вы чувствуете, что вы подавлены и близки к отчаянию, но не знаете, что делать, лучше всего – обратиться за профессиональной помощью.

Однако серьезное ухудшение состояния не является единственной причиной, когда психотерапия может быть полезна. Как уже отмечалось ранее, все больше людей обращаются к психотерапевту, чтобы добиться личностного роста, научиться лучше решать свои проблемы и больше извлекать из жизни.

2. *Где искать профессиональную помощь?** Существует много источников психотерапевтической помощи. Значительная доля психотерапевтов работает в центрах психического здоровья. Объединяющие психиатров, психологов, социальных работников и консультантов центры предлагают множество услуг, включая немедленную помощь по невысокой цене, которая зависит от дохода и возможности заплатить. О различных специалистах, работающих в области психического здоровья вы прочтете во вставке 14.4.

* Если говорить о нашей стране, помощь психотерапевтов, пока, к сожалению, нельзя назвать широко распространенной и востребованной услугой. В основном, подобная работа проводится в медицинских учреждениях (клиники, диспансеры) или психологических консультациях. Существуют различные кризисные центры (например, для жертв насилия) и телефоны доверия. (Прим. перев.).

Многие психотерапевты имеют частную практику (индивидуальную или коллективную); сведения о них можно найти в телефонных справочниках в соответствии с их профессией, например психиатры,

психологи, социальные работники или специалисты по семейному консультированию. Их услуги недешевы, но вы, вероятно, сможете получить частичную компенсацию за них от своих страховых компаний.

Кроме того, существует множество частных агентств, которые осуществляют краткосрочное консультирование и психотерапию по вопросам семьи, наркомании, профессионального роста. Также многие частные и государственные психиатрические больницы предоставляют экстренную помощь по психологическим проблемам. К тому же центры по консультированию имеются при многих университетах и колледжах. В них также проводят психотерапию и консультирование по вопросам трудоустройства и обучения.

Вставка 14.4. Психотерапевты—кто они?

Существует только один способ стать юристом или врачом, но много дорог ведут к занятию психотерапией. Поскольку немногие штаты регулируют практику психотерапии, как таковую, вопрос о том, кто может законно заниматься психотерапией, зависит от местных законов и профессиональных организаций соответствующих специальностей.

- Психиатры – это врачи, специализирующиеся на лечении психических болезней. После получения медицинского диплома они обычно еще три – четыре года обучаются в медицинских учреждениях соответствующего профиля, и тогда могут лечить психологические нарушения, требующие применения лекарств и госпитализации.
- Психоаналитики – это психиатры или другие специалисты в области психического здоровья, которые дополнительно обучались несколько лет, чтобы получить знания по теории личности и научиться использовать терапевтические методы одного из основоположников психоанализа, например Фрейда, Юнга, Адлера или Салливена.
- Психологи обучаются методам психологической оценки и помощи по программам клинической, школьной психологии или консультирования. Они могут иметь кандидатскую степень (в области философии, образования или психологии).
- Социальные работники в области психиатрии прошли клиническую подготовку, являющуюся необходимой, для получения диплома в области социальной работы; у некоторых из них также есть степень. Обычно они входят в коллективы центров психического здоровья, но сейчас многие из них имеют частную практику.
- Консультанты изучали теории личности и получили навыки в области консультирования, необходимые для получения диплома. Обычно они специализируются в какой-либо области, в зависимости от своих интересов, например, консультируя людей по проблемам семьи и брака, профессионального роста, религии (священники) и в других областях.
- Вспомогательный состав – это люди, которые учились два – четыре года, а некоторые не имеют специального образования вообще, хотя и работают в области психического здоровья. Иногда они составляют до половины персонала в центре психического здоровья, различным образом участвуя в оказании помощи.

3. *Что вы должны найти в психотерапевте? Среди главных вопросов, учитываемых при выборе психотерапевта, должны быть: (1) получил ли психотерапевт профессиональное образование и есть ли у него соответствующие сертификаты, и (2) насколько удобно вы себя чувствуете в его обществе. Обычно люди должны иметь соответствующие документы, чтобы быть внесенными в телефонную книгу в качестве психиатров, психологов или социальных работников. Профессионалам рекомендуется вывешивать свои государственные лицензии и сертификаты на видном месте в офисе. Важно также, чтобы вы ощущали удобство, когда разговариваете с психотерапевтом. Слушает ли он вас? Чувствуете ли вы, что он к вам относится с теплотой и участием, без высокомерия? Лонимает и ценит ли он вашу точку зрения? Во вставке 14.5 обсуждается психотерапия, использующая компьютер, которой, среди прочих недостатков, не хватает теплоты и сочувствия.*

Вставка 14.5. Компьютеры и психотерапия; сигнал из будущего?

Увеличивается количество психотерапевтов, которые используют в своей работе современные информационные технологии. Многие из них создали свои страницы в Интернете, доступные миллионам американцев, имеющим кредитные карточки и компьютеры. Большинство компьютерных психотерапевтов предостерегают, что кибертерапия не может дать такого же глубокого результата, как встреча лицом к лицу. Например невозможно изложить сложную семейную драму в нескольких напечатанных строках. Есть немного исследований, посвященных кибертерапии; пока кажется, что она в наибольшей степени подходит для людей, которые ясно понимают свои проблемы. Критики кибертерапии также отмечают, что конфиденциальность терапии может быть

нарушена, если электронное послание от клиента или психотерапевта попадет не к тому, к кому следует. Критики, также указывают, что клиенту трудно оценить квалификацию кибертерапевта, поскольку их разделяет большое расстояние.

Быстро развиваются другие средства помощи, основанные на современных технологиях. Например, социальная поддержка предлагается в форме чатов, досок объявлений, групп новостей, предназначенных для людей с определенными нарушениями. К тому же некоторые психологические журналы создали свои электронные версии в Интернете, облегчая читателям поиск необходимой информации. Один из наиболее известных сайтов по психологии – это PsychNET, созданный Американской психологической ассоциацией.

Виртуальная терапия – это еще один путь применения компьютеров для психотерапии. Она основана на технологии виртуальной реальности, которая позволяет создавать с помощью компьютера целые миры, управляемые клиентом. Виртуальная терапия была использована, чтобы отвлечь людей с ожогами от их болезненных ощущений и для того чтобы позволить людям, страдающим фобиями, столкнуться с пугающими их объектами (змеями, пауками и т.п.) в безопасной форме. Исследования в этой области психотерапии только начинаются, но один недостаток их уже хорошо известен – дороговизна компьютеров и программного обеспечения.

Исследователи надеются адаптировать виртуальную реальность к персональным компьютерам. Если это удастся, то данный вид психотерапии станет более доступным для людей, живущих далеко от крупных университетских исследовательских центров. Те же самые исследователи, однако, рекомендуют виртуальную терапию только тем, для кого оказались неэффективными традиционные методы.

Источники: The dawn of «virtual therapy». USA Weekend; and Hannon, K. (1996, May 13). Upset? Try cybertherapy. U.S. News & World Report.

Если вы выбрали психотерапевта, неплохо обсудить на первой консультации такие вопросы, как его подход к психотерапии и расценки. Интересно отметить, что теоретическая ориентация психотерапевта менее важна, чем его личностные характеристики, профессиональный опыт и навыки. Относительная важность других его особенностей, таких как возраст, пол, национальность определяется тем, насколько они важны для вас. Наконец, вам, вероятно, захочется обсудить вопросы оплаты. Среди тех, кто занимается частной практикой, расценки колеблются очень сильно, особенно они высоки у клинических психологов и психиатров. В какой степени ваши затраты будут скомпенсированы страховкой, зависит от того, какой способ страхования вы выбрали.

4. *Что вы можете ожидать от психотерапии?* Большинству видов психотерапии присущи общие достоинства. Они формируют сопереживание, интерес, доверительные отношения, дают надежду разочаровавшимся и новые способы понимания себя и мира (Strupp, 1986). Кроме того, многое зависит от исходных целей и результатов, достигнутых в вашем конкретном случае. Люди, участвовавшие в относительно кратковременной терапии, обычно приобретают лучшее понимание своих проблем, наряду с навыками, необходимыми для преодоления личного или семейного кризиса. Те, кто проходит через относительно долговременную терапию, например, через психодинамическую психотерапию, стремятся к более фундаментальным изменениям в личности. Их терапия может продолжаться до года и более.
5. *Сколько должна продолжаться психотерапия?* В прошлом из-за недостатка объективной информации и психотерапевтам, и клиентам было трудно определить, сколько времени должна длиться психотерапия. Однако современные тенденции к более кратковременным формам психотерапии и растущая озабоченность затратами на медицинское обслуживание сделали длительность лечения одним из главных вопросов. К тому же, темп выздоровления сильно колеблется в зависимости от особенностей клиентов (Howard, et al., 1986). В результате вопрос о достаточной длительности психотерапии часто решается психотерапевтом и клиентом эмпирически.

В качестве практического руководства к тому, когда прекратить психотерапию, Люборски и его коллеги (Luborsky et al., 1988) предлагают вам рассмотреть два ключевых момента. Во-первых, взята ли под контроль та проблема или кризис, которые привели вас к психотерапевту? Вы не должны решить все ваши проблемы, но у вас должно появиться больше понимания и контроля над жизнью, так, чтобы трудности перестали влиять на вашу работу и жизнедеятельность. Во-вторых, можете ли вы сами сохранять те изменения, которые вы получили от психотерапии? Полезно обсудить эти два вопроса с вашим психотерапевтом до того, как вы примете решение о прекращении психотерапии. В то же время, не упускайте из виду, что в психотерапии, как и в других межличностных отношениях, будут происходить как приятные,

так и неприятные события. Процесс психотерапии может стать настолько тяжелым, что вы можете захотеть выйти из него. Однако если вы удержите себя и продолжите, в конце концов будете вознаграждены.

Обзор главы

Глубинная психотерапия

Как отмечалось, только один из тех пяти людей, которые страдают от психологических нарушений, обратится за помощью к специалисту в области психического здоровья, например, к психологу. Большинство других направятся к семейному врачу или консультанту. Традиционно многие клиенты обращаются за помощью к специалистам в области глубинной психотерапии. Ее цель – достичь желательных изменений путем роста самопонимания.

Современные психоаналитики используют модифицированную версию методов, разработанных Фрейдом, чтобы помочь клиентам проникнуть в свои бессознательные конфликты и овладеть ими. В противоположность этому личностно-центрированная психотерапия Роджерса исходит из того, что каждый человек имеет внутри себя большие ресурсы для самопонимания и роста, которые могут быть приведены в действие благодаря взаимоотношениям заинтересованности и сочувствия, ведущим к нужным изменениям. Кроме того, множество других видов глубинной терапии делают упор на сторонах психотерапии, которые, как предполагается, отсутствуют в уже описанных ее видах. К ним относятся экзистенциальная психотерапия, гештальттерапия и психотерапия актуализации.

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия

Различные подходы внутри этого направления возникли из научных исследований и экспериментов и концентрируются на неадаптивных мыслях и действиях, а не на том, что их вызвало. Бихевиоральные психотерапевты прямо обращаются к проблемам в поведении клиентов с целью замены неадаптивных действий на более подходящие и удовлетворительные. Например, в процессе десензитизации клиент обучается заменять прежние неадаптивные переживания (тревогу или страх) новой реакцией, такой, как расслабление. Когнитивная психотерапия стремится воздействовать на иррациональные мысли и мнения, которые вносят свой вклад в проблемное поведение, как это показано в А - В - С теории личности Эллиса.

Сейчас наблюдается постепенное сближение между бихевиоральными и когнитивными подходами. В результате все больше психотерапевтов характеризуют свою ориентацию как когнитивно-бихевиоральную. Их цель – сначала изменить ошибочные предположения и неверные способы мышления, а затем, опираясь на хорошо разработанные бихевиоральные методы, такие как релаксация, попытаться изменить нежелательное поведение. Эта тенденция особенно проявляется в мультимодальной психотерапии – всестороннем подходе, который использует большое разнообразие когнитивных и бихевиоральных методов, для того, чтобы найти способ наиболее эффективного воздействия на состояния, особенности каждого конкретного клиента.

Отдельные виды психотерапии

Различные виды групповой психотерапии, включая психотерапию семьи, рассматривают проблемы отдельного человека, как проявление изменений в группе или в семье и используют процессы в группе, чтобы помочь ее членам достичь удовлетворяющих их результатов. В медико-фармакологическом подходе для устранения психологических нарушений используется прямое воздействие на их физиологические механизмы, применяются различные виды лекарств: транквилизаторы, антидепрессанты, антипсихотические препараты, а также используется электрошоковая терапия и нейрохирургическое вмешательство.

Одним из наиболее существенных изменений в области психического здоровья был переход от продолжительного пребывания в больших психиатрических больницах к использованию услуг центров местной помощи. Хотя в последних стали функционировать дневные стационары и стационары кратковременного пребывания, амбулаторное лечение продолжает оставаться наиболее распространенным видом помощи.

Эффективна ли психотерапия?

Исследования показывают, что лучше подвергаться психотерапии, чем не подвергаться, и что люди, прошедшие через психотерапию, чувствуют себя лучше, чем не прошедшие. Чтобы определить эффективность психотерапии, ученые изучают такие ее особенности, которые можно измерить, например, длительность психотерапии и улучшение состояния клиентов. Некоторые виды психотерапии, вероятно, в наибольшей степени подходят для устранения определенных нарушений. Например, бихевиоральный подход наиболее эффективен для людей, страдающих фобиями и навязчивостями, а когнитивный подход – для тех, у кого слабая или умеренная депрессия.

Получение помощи

Людам, которые рассматривают возможность обращения за профессиональной помощью, вероятно, полезно задаться следующими вопросами: (1) В каком случае я должен обратиться за помощью? (2) Где я могу найти ее? (3) Что я должен искать в психотерапевте? (4) Что я могу ожидать от психотерапии? (5) Сколько времени должна длиться психотерапия?

Интерпретация результатов

Вопросник «Отношение к получению профессиональной помощи»

Сначала преобразуйте шкалу подсчета для следующих вопросов: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 29. Для них 0 = 3; 1 = 2; 2 = 1; 3 = 0. Теперь сложите все полученные числа. Это ваш общий балл.

Этот опросник измеряет ваше отношение к получению профессиональной психологической помощи. Низкие баллы (0 – 49) означают отрицательное отношение к поиску профессиональной помощи для себя или своих друзей. Люди со средними баллами (50 – 63) полагают, что помощь специалиста может быть полезной, но неохотно ищут ее. Высокие баллы (64 – 87) указывают на положительное отношение к психотерапии. Любопытно, что люди с высокими баллами по опроснику рассматривают профессиональную помощь в трудное для себя время как средство для достижения большего контроля над своей жизнью.

Тест для самопроверки

1. Процесс помощи клиенту в проникновении в бессознательные конфликты с использованием такого метода, как анализ переноса, называется:
а. поведенческая терапия
б. логотерапия
в. психоанализ
г. мультимодальная терапия
2. Чтобы создать наилучшие условия для изменений, представитель личностно– центрированного подхода стремится быть принимающим, сочувствующим и:
а. искренним
б. терпеливым
в. объективным
г. дружелюбным
3. Какой из следующих видов психотерапии ставит в центр внимания поиск клиентом целей и смысла жизни?
а. гештальттерапия
б. психоанализ
в. терапия актуализации
г. экзистенциальная психотерапия
4. Какой из следующих методов особенно эффективен при лечении страхов и фобий?
а. перенос
б. десензитизация
в. логотерапия
г. гештальттерапия
5. Психотерапевтический подход, воздействующий на поведение клиентов путем изменения их иррациональных мыслей, называется:
а. когнитивная психотерапия
б. экзистенциальная психотерапия
в. десензитизация
г. психотерапия актуализации

6. В каком из следующих подходов предполагается, что проблемы человека лучше всего понимаются и преодолеваются, если рассматривать его как составную часть группы, к которой он относится?
- | | |
|----------------------------------|-----------------------|
| а. экзистенциальная психотерапия | в. психотерапия семьи |
| б. логотерапия | г. психоанализ |
7. Какие из следующих видов лекарств наиболее часто выписываются в Соединенных Штатах?
- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| а. транквилизаторы | в. производные лития |
| б. антидепрессанты | г. антипсихотические препараты |
8. Наиболее распространенным видом помощи в местных центрах являются:
- | | |
|---|-------------------------|
| а. дневные стационары | в. госпитализация |
| б. стационары кратковременного пребывания | д. амбулаторное лечение |
9. У какой части клиентов, согласно сравнительным исследованиям, наблюдается улучшение к 8-му сеансу психотерапии?
- | | |
|---------------|------------------|
| а. у четверти | в. у половины |
| б. у трети | г. у двух третей |
10. Психотерапевтов, которые получили образование в области консультирования или школьной психологии, называют:
- | | |
|--------------|-------------------------|
| а. психиатры | в. социальные работники |
| б. психологи | г. консультанты |

Упражнения

- Что вы думаете о получении помощи?* Напишите примерно абзац о вашем отношении к получению помощи по психологическим проблемам. До какой степени, вы считаете, психологическая помощь – проявление слабости? Насколько серьезной должна стать проблема, чтобы вы обратились за помощью? Будьте откровенны.
- К кому вы бы обратились за помощью?* Предположим, вам немедленно нужна психологическая помощь. К кому бы вы обратились? Напишите имя, адрес, телефонный номер этого человека или организации. Если вы не можете это сделать по памяти, найдите соответствующие ссылки. Безотносительно к тому, что вы выбрали, напишите название, адрес и телефон ближайшего центра психического здоровья или другой подобной организации, действующей в вашей местности.
- Различия между психиатрами и психологами.* Люди часто путают эти две профессии. Просмотрите вставку 14.4. Затем напишите абзац, описывая различия между этими двумя специальностями. Чем обычно занимаются психиатры? Какими проблемами или психологическими нарушениями наиболее часто занимаются психиатры, а какими – психологи? Вы можете попросить вашего преподавателя о пояснениях.
- Личный опыт в психотерапии.* Если вы участвовали в консультировании или психотерапии, напишите страницу, описывая ваш опыт. Какую пользу удалось извлечь? Были ли у вас какие-то опасения по этому поводу? Исходя из своего опыта, что бы вы предложили людям, которые хотят обратиться к психотерапевту?
- Десензитизация.* Просмотрите еще раз илл. 14.2. Затем примените предложенный там подход к одному из ваших умеренных страхов, такому как тревога на экзамене или боязнь ехать в переполненном лифте. Если вы сомневаетесь в том, что следует предпринять, обсудите это с вашим преподавателем или опытным консультантом.
- Группы взаимопомощи.* Возможно, вы участвовали в одной из групп взаимопомощи. В этом случае, напишите страницу текста о вашем опыте. Если не участвовали, ответьте, к какому типу групп взаимопомощи вам было бы наиболее интересно присоединиться и почему?
- Когнитивная психотерапия.* Перечитайте предложенный Альбертом Эллисом список иррациональных представлений, которые ведут к саморазрушительному поведению (см. илл. 14.4). Теперь подумайте, как бы вы могли переформулировать каждую из этих идей, чтобы они представляли более рациональный взгляд на жизнь, который в свою очередь ведет к более разумному, приносящему удовлетворение поведению. Например, первое представление может быть перефразировано так: «Иногда, люди, которые для меня важны, оказываются не удовлетворенными тем, что я делаю, но это меня не поколеблет». Выберите шесть пунктов и перепишите их по-новому.

Вопросы для самопознания

1. Верите ли вы, что друзья – это лучшее лекарство?
2. Если бы вы искали психотерапевта для себя или для кого-то еще, за чьими рекомендациями вы бы обратились?
3. Какие личные качества вы бы искали в психотерапевте?
4. Думали ли вы когда-нибудь использовать метод десензитизации, чтобы уменьшить свои тревоги или страхи?
5. Можете ли вы припомнить случай, когда иррациональные мысли или ожидания усугубляли бы проблему?
6. Думаете ли вы, что некоторые ваши трудности или проблемы могут быть связаны с формами поведения, принятыми в вашей семье в прошлом или сейчас?
7. Участвовали ли вы в группе взаимопомощи?
8. Согласны ли вы с тем, что для того, чтобы извлечь максимальную пользу из психотерапии, у людей должно быть желание измениться?
9. Осознаете ли вы, что просьба о помощи, когда вы в ней нуждаетесь, это само по себе – проявление зрелости?
10. Осознаете ли вы, что для многих людей психотерапия является не только способом облегчения симптомов, но и источником личностного роста?

Для углубленного изучения

Рекомендуемая литература

- Anundsen, K. (1995). *Nobody's victim: Freedom from therapy and recovery*. New York: C. Potter Publishers. Руководство для обычных людей, как интересующихся психотерапией, так и относящихся к ней скептически.
- Corsini, R.J. (Ed.). (1991). *Five therapists and one client*. Itasca, IL: Peacock. Психотерапевты, представляющие пять различных подходов, описывают, как бы они проводили терапию одного и того же клиента.
- Hamstra, B. (1994). *How therapists diagnose: Seeing through the psychiatric eye*. New York: St. Martin's Press. Книга для обычных людей о том, как специалисты в области психического здоровья ставят диагноз.
- Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't: The complete guide to successful self-improvement*. New York: Knopf. На основе изучения научной литературы Селигмэн дает реалистичную картину того, что мы можем и не можем изменить так, чтобы обычный человек не тратил бы время впустую и не был бы разочарован, приложив усилия для совершенствования своей личности.
- Ward, J. H. (1992). *Therapy?* Tarrytown, NY: Wynwood Press. Руководство для неспециалистов, о том, чего следует ожидать в ходе психотерапии.

Веб-сайты и Интернет

listproc@solar.rtd.utk.edu: Здесь можно подписываться на информацию о программах «Анонимные алкоголики» (A1-Anon) и «Алкоголики-подростки» (Alateen) для людей, которые живут вместе с большими алкоголиками.

Usenet.alt.support: Информация о разных группах поддержки.

<http://www.psychcrawler.com>: Сайт-Американской психологической ассоциации, содержащий научную и практическую информацию по множеству тем, относящихся как к терапии, так и к другим психологическим вопросам.

Usenet.alt.psychology.help: Еще одна возможность найти группы для желающих анонимно обсудить свои проблемы.

<http://www.nami.org>: Сайт Национального альянса психических больных и группы защитников, помогающих психическим больным и их семьям.

ГЛАВА 15. СТАРШИЕ: РАЗВИТИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Описать внутренние и внешние признаки этапа отделения от родительской семьи (ранняя зрелость).
2. Обосновать значение устойчивого чувства самоидентичности для формирования близких взаимоотношений.
3. Объяснить понимание Эриксоном возраста поздней зрелости как периода творчества или застоя.
4. Охарактеризовать физиологические и психологические изменения в поздней зрелости.
5. Дать различные определения счастливой старости.
6. Обсудить различия возрастных изменений у мужчин и женщин.
7. Описать, как люди справляются с одиночеством.

Зена сидела на краешке своей кровати. Сегодня утром она почему-то чувствовала напряжение. Зена думала: «Насмешка над старостью – это путь, которым она к нам подкрадывается. Лишь на секунду вам 30 или 40. Когда это осознаешь, тебе уже 64, как мне». Она продолжала думать, массируя больные места и напряженные руки. «Я не чувствую себя на 64, но дата рождения меня выдает; а тут еще внуки и артрит».

По-видимому, по крайней мере бессознательно мы полагаем, что не изменимся всю жизнь. Мы выбираем наиболее любимый возраст и думаем, что будем пребывать в нем независимо от того, сколько нам действительно лет. Некоторые ощущают себя, как будто им все еще 20. Другие чувствуют себя не в своей тарелке, пока не станут старше. А есть люди, которые так и не находят для себя наилучшего возраста. Как подростки, они торопятся повзрослеть; в зрелости хотят иметь все привилегии взрослых, но без их ответственности, а в старости сожалеют о чувствах, которые присущи юности. Зена продолжала думать о себе как о сорокалетней, хотя она все время помнила, как выглядит в зеркале. Она обычно удивлялась, когда ее организм напоминал о себе. Зена не замечала своего возраста за исключением тех случаев, когда перегружала себя, например, слишком быстро поднимаясь на гору, или, проснувшись утром, ощущала скованность. Как и Зена, каждый из нас знает, что действовать нужно «в соответствии с возрастом». Но как быть, если твой реальный возраст не соответствует тому, как ты себя ощущаешь?

Развитие во взрослом возрасте

К счастью, наше отношение к возрасту было пересмотрено. До недавнего времени **взрослый возраст (adulthood)** рассматривался как стабильный период между ростом в детстве и юности и **деградацией (decline)** в старости. Взрослый выступал как человек, чье развитие после периода юности закончено, но кому еще отпущено определенное время до конца жизни. Это представление о взрослом периоде жизни сменила новая точка зрения, согласно которой **развитие (development)** есть процесс всей жизни, начинающийся с момента зачатия и продолжающийся до смерти и включающий в себя как психосоциальные, так и физиологические изменения. Способности и поведение продолжают изменяться с возрастом не только вследствие биологических процессов, но и в результате осознания и особенностей взаимодействия с окружением. Для каждого периода жизни в зрелости характерны особые задачи, по-разному понимаемые каждым из нас, а также новые источники фрустрации

(переживаний при столкновении с препятствиями, трудностями) и успеха. Таким образом, как мы увидим в этой главе, процессы личностного роста продолжаются на протяжении всей жизни. Перед тем, как читать дальше эту главу, проверьте свои знания о возрастных изменениях (см. вставку 15.1).

Центральным вопросом развития является сохранение и изменение навыков преодоления *стрессовых ситуаций (coping behavior)*. Обширные исследования Bernice Neugarten (1986) показали, что индивидуальный *стиль «совпадающего» поведения (coping style)* в течение жизни остается относительно неизменным. Например, человек, бывший сравнительно успешным на ранних этапах жизненного пути, по-видимому, также успешно справится с критическими периодами взрослой жизни, такими, как женитьба, рождение детей или окончание профессиональной деятельности.

Есть интересные новые исследования, подтверждающие тот факт, что «время лечит». Так, психологическая травма раннего детства не слишком влияет на душевное благополучие шестидесятилетнего человека (Sheehy, 1995). Следовательно, годы помогают заживлению ран.

Вставка 15.1. Что вы знаете о старении?

Укажите, правильно или ошибочно каждое из следующих утверждений. Затем сверьте свои ответы с интерпретацией, приведенной в конце главы.

- _____ 1. В поздней зрелости все сенсорные системы начинают работать хуже.
- _____ 2. В поздней зрелости люди теряют около трети нервных клеток (нейронов).
- _____ 3. Водители старше 65 лет попадают в дорожно-транспортные происшествия реже, чем те, кому немного за 30.
- _____ 4. Чем старше люди, тем больше они похожи друг на друга.
- _____ 5. Чем старше люди, тем меньше они подвержены краткосрочным заболеваниям, таким, как обычная простуда.
- _____ 6. С возрастом резко ухудшается память.
- _____ 7. Время реакции с возрастом обычно возрастает,
- _____ 8. Около четверти тех, кому больше 65 лет, живут в домах престарелых.
- _____ 9. С возрастом страх смерти усиливается.
- _____ 10. Вдов больше, чем вдовцов, примерно в три раза.

Ответы можно найти в конце главы.



Три поколения в семье - это нормально для нашего времени

Почему? Люди – это меняющиеся существа, продолжающие борьбу за улучшение «среды обитания»; становясь старше, они и сами духовно растут. Борьба за улучшение среды и личностные изменения – это еще одна ведущая тема в литературе по развитию. Вероятно, сейчас, больше, чем когда-либо ранее, люди стремятся к самосовершенствованию. Так что с возрастом и опытом у нас появляется больше навыков преодоления трудностей (*coping skills*). Карл Роджерс (Rogers, 1980), один из родоначальников концепции личностного роста, с годами пришел к убеждению, что фраза «стареющий, но по-прежнему растущий» («older but still growing») больше соответствует действительности, чем общепринятое клише «стареющий» («growing old»). Зена, миниатюрная пожилая женщина, охотно с этим согласится.

Еще один аспект проблемы развития касается обретения индивидуальности или уникальности, часто приходящих вместе со зрелостью. Вплоть до юношеского возраста многое в нашем развитии связано с **возрастными изменениями (age-related changes)**, происходящими в определенном возрасте, такими,

как начало полового созревания или окончание высшей школы. Напротив, развитие взрослых больше зависит от **не возрастных изменений (non-age-related changes)**, а от событий и впечатлений, которые уникальны для каждого и могут иметь место в каком-то возрасте или не быть пережиты совсем (например, развод или решение изменить профессию). К тому же с годами индивидуальные различия в развитии становятся более выраженными. Так, например, Зена, встречаясь после школы со своими одноклассниками, отмечала, что они отличались друг от друга больше в 35 или 40 лет, чем, когда им было 18. С возрастом мы все развиваем нашу индивидуальность, чувствуем большую уверенность в себе и достигаем лучшего контроля и власти над собственной жизнью. Так, с годами и опытом каждый из нас стремится стать «самим собой» в большей степени, чем в годы формирования (*formative years*). Таким образом, суть индивидуальности и уникальности человека более явно выражена в поздние годы.

Вследствие возрастания значимости индивидуальных различий с возрастом некоторые специалисты в области социальных наук предпочитают рассматривать зрелость безотносительно к каким-либо *стадиям* вообще. Однако самовосприятие и социальные условия двадцатипятилетнего, вероятно, отличаются от таковых у сорокапятилетнего, а те и другие, скорее всего, будут иными, чем у шестидесятипятилетнего человека. Поэтому, следуя традиции, мы будем рассматривать адаптацию и развитие взрослых применительно к трем продолжительным стадиям: ранней, средней и поздней зрелости. Gail Sheehy (1995) предпочитает термины *ранняя зрелость* (от 18 до 30), *первичная зрелость* (от 30 до 45) и *вторичная зрелость* (от 45 до 85 и старше). Она разделяет последнюю стадию на две подстадии – *возраст «господства»* (*age of mastery*) и *возраст «интеграции»* (*age of integrity*), о которых речь пойдет ниже. В то же время надо иметь в виду, что возрастные границы между стадиями не являются жестко определенными, и люди значительно различаются своими индивидуальными путями развития.

Ранняя зрелость

В своем классическом лонгитюдном исследовании по развитию взрослых Левинсон, Дэрроу, Клейн, Левинсон и МакКи (Levinson, Darrow, Klein, Levinson and McKee, 1978) показали, что переход к зрелости является более сложным и необычным, чем это было принято считать, и что в течение долгого времени только предполагалось как родителями, так и самими молодыми людьми. С их точки зрения, **ранняя зрелость (early adulthood)** начинается с «переходного периода», т.е. приблизительно с 20 лет и продолжается до 30. Основные «задачи развития» данного периода – это отделение от родительской семьи, выбор и подготовка к будущей профессии, установление близких отношений, таких, как дружба и женитьба и образование собственной семьи.

Отделение от родительской семьи

По существу эта стадия развития связана с появлением видения себя в качестве автономного взрослого, отделенного от членов кровной семьи. Поскольку отделение от семьи никогда не бывает полным, будет более точным понимать его в терминах изменения эмоциональных связей между молодыми людьми и их домашними, происходящего в течение этого периода. Внешние стороны данного периода – это возможное реальное оставление родительского дома, сокращение финансовой зависимости от родителей, появление новых ролей и ответственности. Внутренне этот период переживается, как отъединение от родителей и способность к более самостоятельному принятию решений. Именно эти психологические изменения при вступлении в зрелость наиболее значимы. Некоторые юноши и девушки убегают из неблагополучных семей в раннем возрасте; но должно будет пройти долгое время, пока их эмоциональная сфера станет соответствовать сделанному шагу. Другие, напротив, по большей части вследствие длительного периода обучения, могут оставаться в родительском доме и в двадцать с лишним лет, выбирая для формирования чувства самоудовлетворения иные пути. В любом случае для достижения эмоциональной автономии необходимо пережить «символический» уход из родительского дома.

Нарушение адаптации на этой стадии может привести к проблемам как в отделении от родительского дома, так и в обретении собственной семьи. Проблемы с отделением могут принять разнообразные формы, включая наркоманию, делинквентное (правонарушительное) поведение, эмоциональные нарушения, парализующую апатию (равнодушие) или самоубийство. В случае со вторым сыном Зены проблемы его отделения от семьи слились с проблемами окончания колледжа. Во многих случаях

молодые люди испытывают трудности при отделении от дома вследствие нежелания родителей их отпустить. Такие родители могут сослаться на проблемы юношей в школе или их наркотическую зависимость, в то время как на самом деле они получают бессознательное удовлетворение от того, что все еще востребованы как родители. Для молодых людей уход из дома также неоднозначен. С одной стороны, они могут чувствовать раздражение и обиду по отношению к родителям за попытки контроля над ними, но с другой стороны, могут ощущать беспокойство по поводу своей готовности самостоятельно достичь успеха.

Любопытная вещь случилась в прошлом десятилетии. Как птицы возвращаются в свои гнезда, так многие молодые люди воссоединились с родителями после своего отсутствия в течение ряда лет (см. табл. 15.1). Увеличение «Нестеров» (nesters, от англ. nest – гнездо), как их называют некоторые социальные работники, частично является следствием роста численности этой возрастной группы в американском обществе. Единственная дочь Зены Жонелли воссоединилась с Зеной после развода, осуществив «перегруппировку», как она это назвала. По оценкам демографов, сейчас 5% американцев воспитывают внуков. Еще больше взрослых вырастили внуков вместе со своими собственными младшими детьми. Однако многое в этом вопросе определилось экономическим давлением нескольких последних лет. Экономические условия не позволяют молодым людям иметь собственные квартиры или дома. Многие выпускники высшей школы и колледжей испытывают трудности при поиске подходящей работы.

Таблица 15.1.

Организация жизни мужчин и женщин в возрасте до 35 лет (в %)

<i>Возраст и пол</i>	<i>Всего (1000)</i>	<i>Одинокие</i>	<i>С супругом</i>	<i>С родителями / родственниками</i>	<i>С неродственниками</i>
Мужчины					
15-19 лет	9008	1	1	95	4
20-24 года	9221	6	17	60	17
25-34 года	20873	11	51	23	15
Женщины					
15-19 лет	8722	1	3	91	5
20-24 года	9338	5	28	52	51
25-34 года	21073	7	58	26	9

Источники: U.S. Bureau of the Census. (1995) *Statistical Abstract of the United States, 1995* (115th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 56.

Как можно было ожидать, имеются доводы как за, так и против подобного положения дел. Увеличивающиеся расходы на питание иногда непосильны для молодых людей, хотя некоторые из них имеют достаточно хорошо оплачиваемую работу. В то же время родители считают нормальным вопрос: «Где ты был (а) этой ночью?». Как-то Зена спросила об этом Жонелли, и та была глубоко возмущена этим вопросом. Как бы то ни было, молодежь и их родители считают, что период «расставания с домом» – это подходящее время для их разделения и одновременно усиления связей до того момента, как сын или дочь оставят дом снова, на этот раз, обычно счастливо.

Выбор карьеры

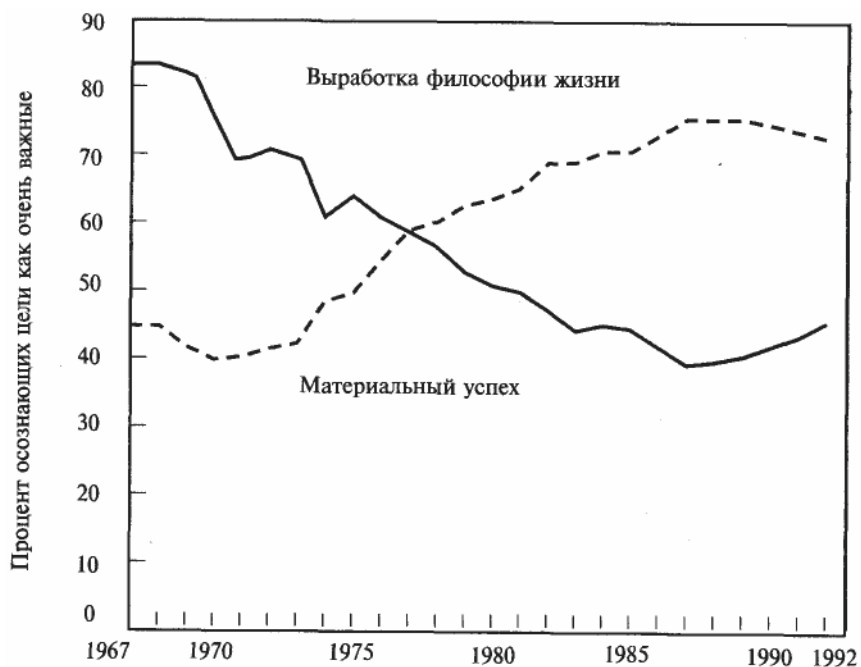
Важная развивающая задача периода ранней зрелости – выбор карьеры и соответствующая подготовка к ней. Выбирая карьеру, людям данного возраста приходится решать две противоречащие друг другу задачи. Одна из них – это открытие и изучение возможностей взрослого мира. Другая задача – создание стабильной жизненной структуры с целью преуспеть в каком-либо деле. Молодые люди часто мучаются над принятием важных решений, которые они должны сделать на этой стадии, сомневаясь в правильности своего выбора и возможности его изменить. Нормальным является некоторое разочарование в отношении своих возможностей для успешной карьеры, например, когда успехи в учебе оставляют желать лучшего. Вследствие таких разочарований многие молодые люди откладывают свое поступление в колледж на несколько лет.

В отличие от молодежи прошлых лет нынешние юноши и девушки смелее решают вопрос о пребывании в колледже. Они могут временно (или навсегда) выйти из него по финансовым

соображениям или для того, чтобы уточнить свои карьерные планы. Даже после окончания учебы для многих молодых людей ранняя зрелость продолжает быть временем жизненных перемен и экспериментирования. Типичным для данного возраста является смена нескольких краткосрочных работ перед тем, как определиться с более перспективным занятием.

По мере взросления в планы молодых мужчин входит работа и содержание семьи. В то же время девушки в гораздо меньшей степени считают, что *должны* поддерживать свои семьи. Однако те, кто работает и работает много, могут столкнуться с конфликтом приоритетов семьи и работы. В отличие от периода юности и ранней зрелости Зены в наши дни молодые американки часто работают до замужества и не торопятся выйти замуж; совмещают работу с супружеством; и возвращаются на работу после рождения детей. Гораздо чаще, чем когда-либо раньше, они учатся в колледжах, высших и профессиональных школах. Окончившие колледж женщины обычно совмещают карьеру и супружество. Когда женщина работает вне семьи, супруги чаще склонны к равноправию, и можно предположить, таким образом, что они будут более счастливы в своей семейной жизни. Некоторые исследования демонстрируют отсутствие различий в этом отношении между работающими женами и домохозяйками. В одном из них указывается, что женщины, которым приходится работать, при том, что они не хотят этого, имеют тенденцию быть несчастливymi (Perry-Jenkins, Seery & Crowter, 1992).

Карьера и финансовая защищенность для многих современных молодых людей в США (по сравнению с их родителями) стали наиболее важными ценностями. Этот факт наглядно выступает при анализе структуры ценностей у студентов колледжей за последние 25 лет (Dey, Astin & Korn, 1991). Например, в 1967 г. более 80% поступивших в колледж студентов считали, что развитие «философии жизни» представляет собой главную цель, и меньше половины из них полагали, что «быть успешным в финансовом отношении» столь же важно. Однако 25 лет спустя соотношение ценностей стало обратным (см. илл. 15.1). Сейчас вдвое больше студентов Соединенных Штатов, чем 20 лет назад, ориентированы на биологию (для получения медицинского образования), бизнес или экономику. Меньшее число специализируется в области гуманитарных и социальных наук. Многие молодые люди решают отложить создание собственной семьи (или вообще от нее отказаться) в пользу работы, стремясь получать хорошее жалование и сделать карьеру как можно быстрее. Однако этому образцу следуют не все. Многие студенты и другая молодежь планируют иметь семью и хотят достичь в жизни большего, чем просто деньги. Многие из них обеспокоены социальными вопросами, такими, как охрана окружающей среды, и отвергают грубый материализм современности (Gross & Scott, 1990).



Илл. 15.1. Жизненные цели студентов колледжей США первых лет обучения 1967–1992

Источники: адаптированные данные из: Dey, E. L., Astin, A. W. & Korn, W. S. (1991, September). *The American Freshman: Twenty Year Trends*. Los Angeles: Higher Education Research Institute and University of California; Dey, E. L., Astin, A. W., Korn, W. S. & Riggs, E. R. (1991, December; 1992, December). *The American Freshman: National Norms for Fall 1991 and 1992*. Los

Установление близких отношений

Важная развивающая задача периода ранней зрелости – формирование близких отношений с ровесниками. Психолог Эрик Эриксон (Eric Erikson, 1974), о котором шла речь в гл. 2, утверждает, что успех в установлении отношений во многом зависит от того, насколько хорошо был решен в юности вопрос «обретения себя», своей идентичности (лат. *identificare* – отождествлять, уподоблять). Не уверенные в себе или плохо осознающие свои цели молодые люди могут бояться «потерять себя» в близких отношениях. Поэтому они завязывают только поверхностные, зависимые или нестабильные отношения. Уверенность в себе и ясные цели облегчают эмоциональные связи и установление близких отношений, например, при вступлении в брак. Можно указать, по крайней мере, на одно исследование связи первоначального чувства идентичности у мужчин и женщин с особенностями их последующей супружеской жизни (Kahn, Zimmerman, Csikszentmihalyi & Getzels, 1985). Было установлено, что устойчивость идентификации (себя с кем-либо или с самим собой в разное время) в ранней зрелости предвещает благополучие и стабильность супружеских отношений в середине жизни. Так, у молодого мужчины с устойчивой идентификацией вероятность вступления в брак выше, чем у его сверстника с низким уровнем идентификации, имеющим тенденцию остаться холостяком. У молодой женщины со сформированной самоидентичностью меньше вероятность развода.

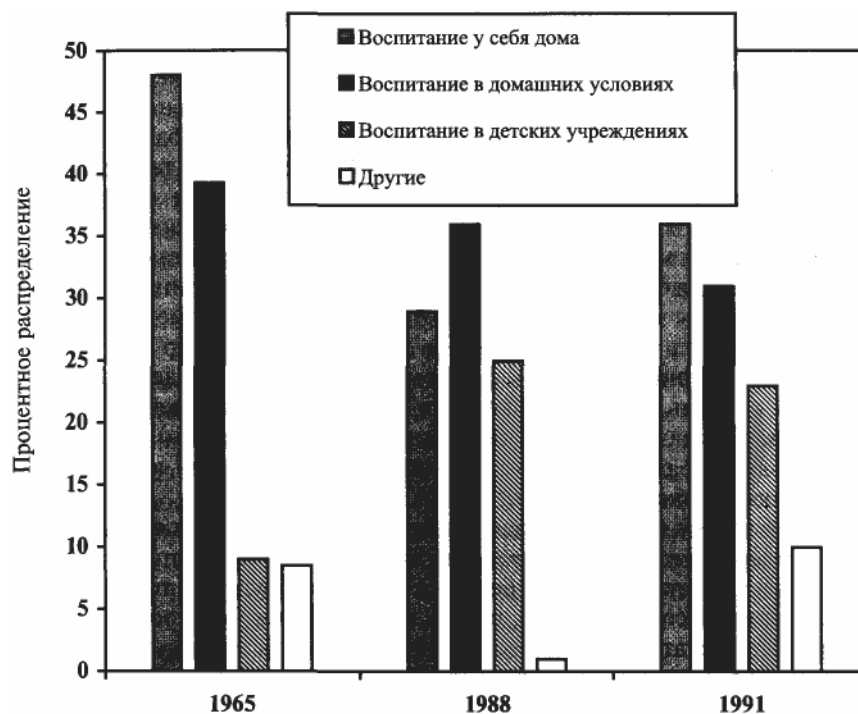
Каким образом двое людей пройдут через годы супружеской жизни, во многом зависит также от их эмоциональной вовлеченности и включенности во взаимные отношения. В большинстве случаев в отношения вовлечен преимущественно кто-то один. При этом более эмоционально включенный партнер является более уязвимым и несчастливым. Взаимоотношения, не ровные в эмоциональном плане, не только менее удовлетворительны, но также и менее стабильны.

Образование семьи

Ранняя зрелость – это также и время образования семьи. Супругам предстоит обдумать, хотят ли они иметь детей и, если хотят, то когда. Результатом является сознательный подход к деторождению. Некоторые пары решают этот вопрос целенаправленно. Часто супруги склонны отложить рождение ребенка на довольно длительное время (в сравнении с парами 50-х годов). Когда Зена и ее муж поженились (им было немного больше 20 лет), они решили не откладывать рождение детей; Зена должна была оставить свое образование и продвижение по службе до тех пор, пока младший из детей не пойдет в школу. В наши дни многие пары заводят первого ребенка около 30 лет или даже позднее.

Пары, которые рано обзавелись детьми, как это сделали Зена и ее муж, имеют те преимущества, что их собственный рост проходит параллельно развитию детей, и родители сравнительно рано становятся от них свободными. Главной же проблемой для Зены и ее мужа было отсутствие личной свободы в первые годы супружества. С другой стороны, пары, которые откладывают рождение детей, видят преимущества в возможности укрепить супружеские отношения, продвинуться по службе и в целом вырасти до того, как появятся дети. Обычным минусом в этом случае является конфликт между карьерными целями и задачей воспитания детей. Изменение способов воспитания детей в США в последние несколько десятилетий, произошедшее вследствие того, что большинство матерей стало работать вне дома, отражает илл. 15.2. Из-за занятости многих матерей общество вынуждено было предложить способы воспитания, альтернативные домашнему.

Для Зены и ее мужа вопрос о детях просто не стоял. Супружеские пары того времени хотели иметь детей – в идеале мальчика и девочку, так, чтобы первенцем был мальчик. В наши дни наличие детей влияет на супружеские пары по-разному. Положительная сторона, как отмечают многие пары, состоит в том, что наличие детей укрепляет чувство ответственности и зрелости. Они также отмечают удовлетворение от сопереживания чувствам своих детей и участия в опыте их научения, что придает осмысленность жизни взрослых. Отрицательная сторона заключается в том, что забота о маленьких детях в дополнение к трудностям семейной жизни оставляет родителям мало времени для самих себя. Как о том свидетельствуют сами супруги, даже в бездетных семьях возможно большое количество стрессовых (трудных) ситуаций.



Илл. 15.2. Изменение способов воспитания детей до пяти лет работающими матерями, 1965, 1988 и 1991.

Источники: U.S. Bureau of the Census. (1987). *Statistical Abstract of the United States, 1988* (108th ed). Washington, DC: U. S. Government Printing Office, p. 357; U. S. Bureau of the Census. (1995). *Statistical Abstract of the United States, 1995* (115th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 390.

Средняя зрелость

Иногда в конце третьего – в середине четвертого десятка лет происходит переход от ранней, или подготовительной, зрелости к **средней зрелости (middle adulthood)** (Sheehy, 1995), часто именуемой многими специалистами по психологии развития серединой жизни. Как мужчины, так и женщины начинают смотреть на себя по-другому, видя новые возможности и цели, с одной стороны, и ограничения – с другой. Они входят в **переходный период середины жизни (midlife transition)**.

Переходный период зрелости

По существу новый период личностного развития иногда начинается с осознания того, что половина жизни уже прожита. Человек постепенно уделяет меньше внимания своему «возрасту» и начинает думать больше в терминах «прошедшего времени». Некоторые стремятся скрывать характерные возрастные изменения или же компенсировать их, усиленно пытаясь выглядеть моложе. Например, американцы в 1990 г. потратили от 3 до 4 млрд долларов на пластическую хирургию для того, чтобы сохранить свою внешность более привлекательной и выглядеть моложе (*Consumer Reports*, 1992). Бывает, что по достижении «возраста середины жизни» происходят и другие существенные изменения, которые также нельзя оставить без внимания. Родители выходят на пенсию, начинают болеть и затем умирают; смерть уносит многих друзей и знакомых. Таким образом, в этот период по разным поводам смерть напоминает о себе. Дети вырастают и покидают дом, и супруги больше, чем раньше осознают ошибки, допущенные при их воспитании. Для Зены годы средней зрелости были трудным временем; не только умерла ее мать, но и стал немощным отец, а любимый муж умер от рака. Таким образом, переходный период середины жизни для некоторых людей бывает тяжелым, что, в свою очередь, может привести к переживаниям сожаления об утраченной молодости. Но, как показали последние исследования, это не обязательно для всех. Во вставке 15.2 рассказывается о благополучном бытии в зрелые годы и поразительных фактах счастливой жизни в среднем возрасте.

Согласно Э. Эриксону (1968), главная жизненная задача этого периода – достижение чувства

генеративности, продуктивности (*generativity*), которое состоит в меньшей сосредоточенности на себе и большей заботе о других, в том числе о подрастающем поколении. Осознание того, что половина жизни уже прошла, заставляет задуматься о том, что делать с оставшейся половиной. Такое «самовопрошание» может привести к изменениям в работе, супружеской жизни, личных взаимоотношениях. Часто возникают новые жизненные интересы, люди начинают участвовать в общественной и политической деятельности, стремясь улучшить условия существования в мире. Также возможно осознание «противоположной», нереализованной части личности. Например, мужчина, ранее мотивированный преимущественно своими деловыми интересами, теперь может проявить сильную заинтересованность в помощи другим. Или женщина, исполнявшая роль матери, может вернуться к продолжению своего образования с дальнейшей перспективой исследовательской деятельности. Середина жизни – это время совершенствования наработанных навыков и развития новых интересов и ценностей. Отсутствие внутренней работы может привести к чрезмерному сосредоточению на себе самом, застою или даже соматической болезни. Действительно исследование показало, что множественная идентичность (*multiple identities*) и разносторонние интересы являются мощным противодействием в отношении психических и телесных (соматических) заболеваний в зрелости. Множественная самоидентификация также обеспечивает дополнительные возможности самоуважения в периоды личностной перестройки (Sheehy, 1995).

Физиологические и психологические изменения

Наиболее очевидные признаки среднего возраста – это определенные изменения внешности. Люди имеют тенденцию полнеть, особенно после 40, и седеять. Мужчины начинают лысеть. Все эти изменения отражают замедление физиологических процессов в целом, результатом чего является уменьшение сил и запаса жизненной энергии. Люди начинают быстрее уставать, и им требуется больше времени, чтобы оправиться от утомления или болезни.

В то же время имеются некоторые улучшения общего состояния здоровья. Так, в этот период люди меньше подвержены простуде, аллергии, незначительным заболеваниям, а также несчастным случаям. Однако возрастает риск хронических или серьезных заболеваний, таких, как диабет, сердечные приступы, инсульты и рак. Вспомним, что муж Зены умер от рака как раз в середине жизни. В результате в этот жизненный период возрастает внимание к своему здоровью и иногда прилагается много сил, чтобы «держать себя в форме».

Познавательные (когнитивные) способности также изменяются, что зависит от индивидуальных особенностей и умственной активности личности. Примерно в возрасте около 50 лет люди начинают все больше отличаться друг от друга. Другими словами, познавательные способности снижаются с различной скоростью у разных людей. Некоторые познавательные способности ухудшаются, а другие остаются стабильными или даже улучшаются (Schroff, 1994). Одной из первых ухудшается пространственная ориентация. Эта способность помогает нам передвигаться в трехмерном мире. Например, с ее помощью мы помним, где припарковали машину. Другая способность, которая может ухудшаться, – это способность к отвлеченному (абстрактному) мышлению. Благодаря этой способности мы делаем умозаключения, подобные следующему: «Яблоко относится к груше, как собака к чему-либо из ниже перечисленного: (1) автомобиль, (2) дерево, (3) луна, (4) кошка». Наконец, в середине жизни может также ухудшиться память (Schroff, 1994). Например, Зена и ее муж в зрелые годы быстрее, чем в молодости, по прошествии нескольких дней забывали острое словцо из шутки.

Вставка 15.2. Благополучная зрелость

Многие люди считают, что зрелый период жизни будет меньше их удовлетворять, чем ранняя зрелость в 20–30 лет. Они рассматривают среднюю зрелость, как нестабильный период и старость – как менее привлекательные годы жизни. Такой отрицательный образ противоречит самоотчетам представителей старшего возраста.

Интересно, что люди, достигшие средней зрелости, и те, кому за 60, демонстрируют уровень счастья и удовлетворенности, близкий к таковому у 20–30-летних. При всей несхожести людей очень небольшие различия по чувству благополучности являются прямым следствием возраста. Интервьюирование жителей в 16 странах, включая 10 европейских, показывает, что возрастные различия представляются чем-то тривиальным в отношении удовлетворенностью жизнью (Inglehart, 1990).

В то же время удивительная стабильность чувства благополучности в течение жизни может частично быть следствием эмоциональных изменений, происходящих с возрастом. Коста и другие (Costa et al., 1987) выявили, что с годами чувства людей становятся более зрелыми. Реже переживаются возбуждение и восторг, но также

реже наступает депрессия. Пики переживаний становятся ниже, а спады настроения не так глубоки. Молодые обычно переходят от восторга к унынию и от уныния к восторгу в течение часа. Напротив, настроение старших не подвержено таким крайностям; оно более стабильно. Зрелые годы приносят менее интенсивное, но более содержательное счастье.

Изменения в карьере

То, как переходный период середины жизни влияет на профессиональную деятельность людей, зависит от многих обстоятельств, например, от его прежнего успеха и неудачи, удовлетворения от работы, нереализованных желаний. Предшествующая успешность в карьере без продолжения личностного роста создает «риск окостенения». Иногда перемены происходят вследствие повышения по службе или появления более доходной работы. Для тех, кто не реализовал свои притязания, зрелость становится временем решений («сейчас или никогда»). Люди могут удвоить свои усилия в достижении профессионального роста, что по иронии судьбы ведет к усилению стресса и учащению сердечных приступов. Или же, если человек чувствует, что до конца дней должен «тянуть свою лямку», он может изменить род деятельности или жизненные планы.

Джордж, друг Зены и ее мужа, достиг возраста средней зрелости. Он работал в банке, но начал также продавать чистящие средства, чтобы поддержать свой доход в период обучения сына в колледже. После неудачи с выдвижением на должность менеджера он решил полностью посвятить себя бизнесу. Чтобы приобрести новых клиентов и расширить свой бизнес, Джордж много работал. Его жена Анна поддержала его решение и помогала ему в работе. «Было тяжело в первые годы, – говорил Джордж, – но сейчас, когда мы создали свой собственный бизнес, я стал счастливее, чем когда-либо раньше. Нет ничего лучше, чем быть собственным начальником».

Женщины иногда несколько по-другому реагируют на переход к середине жизни, что во многом зависит от того, были ли они первоначально включены в профессиональную деятельность или же оставались домохозяйками. Занятая на службе женщина может осознать, что биологическое время уходит, и следует решиться завести ребенка сейчас. Также наблюдается тенденция к усыновлению детей одинокими женщинами. Типичный пример – женщины, вышедшие замуж в 20 лет, как Зена. Их дети в школе, а муж долго находится на работе. Проведя большую часть своей замужней жизни в заботах о муже и детях, они часто испытывают потребность реализовать себя в чем-то другом. Многие в эти годы возвращаются к образованию, выходят на работу или делают и то и другое одновременно.

Зена вышла замуж вскоре после окончания высшей школы и получала удовольствие от роли жены и матери. Но когда трое ее сыновей стали учиться в колледже, она снова задумалась о смысле жизни. Первоначально Зена присоединилась к группе начальной медицинской подготовки и стала обучаться в местном колледже. Зена быстро и уверенно освоила новую работу и решила стать сиделкой. Когда ее младший сын заканчивал колледж, Зена получила диплом о четырехлетнем образовании и стала дипломированной медсестрой. «Я счастлива, – говорила она, получив свою первую работу. – Всю жизнь кормильцем был муж, а теперь и я получаю удовольствие от службы».

Изменения в половой сфере

Переходный период («середина жизни») включает в себя биологические и психологические изменения, сопутствующие потере способности к обзаведению потомством, как у мужчин, так и у женщин. Хотя эти изменения могут внести в жизнь новое беспокойство, они представляют также и новые возможности для личностного роста.

Для женщин наиболее значительным изменением в физиологической сфере является **менопауза (menopause)**, или прекращение менструаций, что свидетельствует об утрате способности к деторождению. У американок менопауза наступает, как правило, между 45 – 55 годами. Физиологические последствия этого варьируют от частичной атрофии матки, влагалища и молочных желез до, например, так называемых приливов. Некоторые женщины рассматривают менопаузу в основном как негативный факт, ухудшающий их внешность, а также физическую, эмоциональную и сексуальную жизнь. Другие в меньшей степени или даже совсем не испытывают подобные чувства. В этот период происходят и некоторые позитивные изменения. Уменьшившийся страх забеременеть часто ведет к увеличению сексуальной активности женщин. Другие события средней зрелости, такие, как изменения супружеских отношений, освобождение от ответственности за воспитание детей,

возвращение к занятости вне дома, – гораздо значительнее для женщин, чем физиологические изменения.

Хотя у мужчин нет менопаузы, они также проходят через **климакс (climacteric)**, выражающийся в потере репродуктивной способности. Происходит постепенная редукция оплодотворяющей функции спермы, снижение уровня тестостерона и утрата сексуальной энергии, что в ряде случаев приводит к импотенции. Однако мужчины приходят к климактерическому возрасту пятью – десятью годами позднее, чем женщины; перестройка у них происходит постепенно и с незначительными физиологическими последствиями.

Мужчин и женщин, которые успешно справляются с возрастными изменениями, жизнь удовлетворяет даже больше, чем раньше, включая и сексуальные отношения. Изменения и тревоги зрелых лет могут привести к осознанию большей потребности в партнере и надежности супружеской жизни. Ничто так не помогает людям преодолеть невзгоды этой долгой жизни, как понимание и поддержка супруга. Действительно, по сообщениям респондентов, в конце четвертого и на пятом десятке лет уровень супружеского счастья выше в сравнении с таковым на третьем десятке. Тот факт, что мужчина и женщина с годами все более соответствуют друг другу, дает новое чувство свободы и стабильности в сексуальных отношениях и супружестве. Карл Юнг говорил, что люди противоположного пола теряют магическую власть над нами, поскольку мы уже нашли их наиболее важные качества в глубинах нашей собственной психики. Мы уже не влюбляемся легко, поскольку не можем больше терять себя в ком-либо другом, но мы становимся способными на глубокую любовь, сознательное служение другому.

Поздняя зрелость

Что такое старость? Зена стоит на пороге ее понимания. А вот студенту колледжа старость представить себе трудно. Если же он отважится на это, то ему следует поступить, как Патриция Браун (Patricia Brown, 1985). С помощью театрального гримера она «превратила себя» в 85-летнюю женщину. Она изменила овал и кожу своего лица и покрасила волосы в седой цвет. Она вставила замутняющие линзы в глаза, скрючила пальцы; заключила свое тело в шины, бандажи и корсеты, затрудняющие движения. Затем на протяжении трех лет Патриция переживала опыт человека, находящегося в возрасте **поздней зрелости (late adulthood)**. Патриция поняла, что наше общество не приспособлено для жизни старых людей. Бытылочные крышки слишком трудно снимаются; надписи на лекарствах слишком мелкие, чтобы их можно было прочесть. Во время авиаперелета в момент качки стюард разлил на нее кофе, но предпочел этого не заметить. Не правда ли, если бы так случилось по отношению к бизнесмену, все было бы по-другому?

Подобный опыт привел геронтологов к введению нового термина – **эйджизм (ageism)**, под которым понимается негативное отношение к старым американцам. Эйджизм можно наблюдать в готовности, с которой люди приписывают негативные качества старикам, по большей части, в силу их возраста. Например, многие молодые люди утверждают, что обычно старики беспомощны, немощны и живут в домах престарелых (Levin, 1988), хотя в действительности более 95% пожилых людей не нуждаются в опеке (McLean, 1988). Подобные примеры эйджизма фиксируют стереотипы (ложные обобщения) о пожилых людях, подрывают их чувство собственного достоинства и отчуждают их от большинства членов общества. Мы должны стать более чувствительны к проявлениям эйджизма, так как по мере ухода из жизни поколения, родившегося в 50-е годы, популяция американцев начнет стареть. Вставка 15.3 представляет результаты тестирования студентов колледжа по поводу их отношения к различным возрастным группам.

Обратимся к статистике. В настоящее время около 30 миллионов американцев – в возрасте 60 лет и старше. К 2080 г. процент «старых» американцев почти удвоится. Тем самым, общество «постареет» и станет более разнообразным в возрастном плане. К 2050 г. каждый двадцатый американец будет старше 85 лет (McLean, 1988). «Седая Америка» должна будет изменить все стороны общественной жизни – бизнес, образование, правительственные расходы, домашнюю медицину и отдых. Поэтому необходимо достичь лучшего понимания возрастных процессов и того, что собой представляет старость.

Физиологические и психологические изменения

В литературе, посвященной пожилым, выделяются два возрастных периода – от 65 до 74 лет (ранняя

старость) и от 75 лет и старше (поздняя старость). Будучи в возрасте 64 лет, Зена стоит на пороге ранней старости. Указанные возрастные группы различаются как по психологическим, так и по физиологическим характеристикам. Многие люди в ранней старости не испытывают дряхлости, тогда как в поздней старости становятся более немощными. Так, если катаракта отмечается у 11% представителей первой группы, то во второй этот показатель увеличивается до 23% (Crispell & Frey, 1993). **Болезнь Альцгеймера (Alzheimer's disease)**, особая форма расстройства психики, поражает одного из 12 человек в ранней старости и одного из трех – в поздней (Brownlee, 1991).

Старение (aging) может приводить к прогрессивному замедлению телесных процессов. Однако изменения не обязательно приводят к бессилию, особенно в ранней старости; а у тех, кто продолжает заниматься физическими упражнениями, бодрость сохраняется и в последующие годы («Exercise Isn't Just for Fun» – «Упражнения не для развлечения», 1991). В противовес общепринятому мнению две трети пожилых американцев не имеют серьезных хронических заболеваний (Crispell & Frey, 1993).

С возрастом кожа покрывается морщинами и становится тоньше, волосы седеют, происходит снижение остроты зрения и слуха и замедление рефлексов (A. Brown, 1991). Некоторые пожилые люди меньше едят, двигаются и обладают меньшей физической энергией. Они также спят менее спокойно, хотя и проводят больше времени в кровати, компенсируя недостаток сна. В поздней старости иногда возникают проблемы с сохранением равновесия. Смерть от падений в этом возрасте случается в два раза чаще, чем от других несчастных случаев. Смерть от высокого кровяного давления, рака и сердечных болезней – это тоже типично для поздней старости.

Лучшее понимание Зеной и ее сверстниками закономерностей старения, а также важности заботы о здоровье и поддержания благоприятных условий окружающей среды приводит к тому, что современные пожилые люди могут сохранить хорошее самочувствие и быть более активными, чем их родители и деды в том же возрасте (A. Brown, 1991). Стало известно также, что многие негативные изменения, проявляющиеся с возрастом, являются результатом стресса и болезней, а не старения как такового. Во вставке 15.4 обсуждаются способы, с помощью которых можно сохранить здоровье в пожилом возрасте.

Психологические функции также могут подвергаться негативным возрастным изменениям. Однако степень их распада, соответствующая стереотипу «слабоумного старика», наблюдается крайне редко. В средней и, особенно заметно, в поздней зрелости снижается **гибкость мышления (fluid intelligence)**. Это особенно справедливо в отношении умственных способностей, которые наиболее зависят от возрастных изменений нервной системы, таких, как, например, способность видеть старые проблемы в новом свете. В результате для пожилых людей характерны замедление психических реакций и более слабая приспособленность к усвоению новой информации. Но **формальный интеллект (crystallized intelligence)**, т.е. способности, наиболее зависимые от научения, такие, как вербальные (речевые) навыки и использование словарного запаса, сохраняются и во многих отношениях продолжают улучшаться с возрастом.

Можно думать, что сохранность творческого начала в поздней зрелости определяется характером профессии. Представители художественной сферы достигают своего пика в 40 лет, ученые-естественники сохраняют творческую активность в 60, а гуманитарии (историки и философы) могут демонстрировать стабильное увеличение творческих способностей и на седьмом десятке лет. Например, Бенджамин Франклин изобрел бифокальные линзы в 78 лет, а актриса Джессика Тэнди завоевывала награды в 80. Вероятно, снижение творческой активности, обычно наблюдаемое у старых людей, является в большей степени следствием тех ограничений, которые накладываются изменившиеся условия жизни, нежели сам возраст. Например, около 16% пожилых американцев ограничены в движениях, особенно пожилые женщины, которые больше склонны к остеоартритам, чем мужчины. Это обстоятельство накладывает ограничения на «среду обитания», в которой они могут находиться. Во вставке 15.5 приведены примеры различных творческих достижений в позднем возрасте.

Индивидуальная и социальная адаптация

Гэйл Шихи (Gail Sheehy, 1995), которая часто пишет о развитии взрослых, полагает, что для пожилых американцев характерны две различные стадии индивидуальной адаптации. Первая стадия – это «возраст совершенства», с середины жизни до 65 лет; вторая – «возраст интеграции», наступающий после 65. Эрик Эрикссон также относился к поздней зрелости как к возрасту интегрированности. В это время человек оценивает прожитую жизнь и бывает доволен собой в той мере, насколько она удалась.

Вставка 15.3. Стереотипы в отношении людей различных возрастов, свойственные студентам

Уильям Левин (William Levin, 1988) провел интересный эксперимент, в котором студенты колледжа определяли свое отношение к представителям различных возрастов. Левин демонстрировал три фотографии одного и того же человека в возрасте 25, 52 и 73 лет, идентичные во всех других отношениях. Так, человек был сфотографирован в той же одежде, с тем же разворотом головы, в том же ракурсе. Другими словами, он отличался на этих фотографиях только внешним видом, зависящим от возраста.

Трем группам студентов предлагалось оценить по семибальной шкале одну из фотографий по следующим параметрам: активность, компетентность, интеллект, творческие возможности, привлекательность, гибкость (психологическая) и др. В эксперименте участвовали юноши и девушки трех различных регионов США.

Оценки студентов практически по всем параметрам имели значимые различия в зависимости от того, с какой фотографией они работали: с портретом молодого человека, человека среднего или пожилого возраста. Почти всегда при характеристике фотографии 73-летнего человека оценки студентов были значительно более негативными, чем в двух других случаях. Левин предположил, что полученные результаты указывают на наличие у всех студентов, независимо от места их рождения и проживания, сильных и устойчивых стереотипов по отношению к возрасту.

Примечательно, что студенты считали совершенно естественным оценивать незнакомца только по фотографии, практически не используя другую информацию.

И с т о ч н и к : адаптировано из W. C. Levin (1988, March). «Age Stereotyping: College Student Evaluations», *Aging*, pp. 134–148.

Период «господства над собой» (age of mastery). Когда проходят годы ранней зрелости и начало средней зрелости, наступает «пора господства», когда мы начинаем контролировать события нашей жизни в большей степени, чем реагировать на них. Мы как бы выходим из самопогруженности. Согласно Шихи (Sheehy, 1995), в этот период наступает эмоциональная и социальная зрелость. Люди меньше говорят и менее сосредоточены на себе.

Период интегрированности (age of integrity). Шихи (1995) утверждает, что после 60 лет наступают безоблачные годы, особенно, если пожилые люди не теряют активности. В случае, если они подвижны и у них сильная мотивация, период интегрированности приносит счастье. Те, кто фиксируют внимание на том, что они еще могут делать, нежели на том, что они уже не способны сделать, живут более приятно и испытывают меньше тревог по поводу своей старости. Одна из наиболее важных составляющих успешной старости – сохранение способности внутреннего контроля и чувства автономности, которые обсуждались в главе 12. Когда пожилые люди чувствуют, что ситуация им «подвластна», они стремятся к более долгой, здоровой жизни. Вследствие потерь, которые приходится переживать пожилым (вспомним, что Зена потеряла мужа и родителей, а ее дети стали жить отдельно), они утрачивают способность «управлять ситуацией», по сравнению с годами ранней зрелости (Mirowsky, 1995; J. C. Weiss, 1995). Старики, справляющиеся с утратой контроля, поддерживая или развивая свои умения и навыки (Brandstadter & Rothermund, 1994) или пересматривая личностные цели (Schulz & Heckhausen, 1996), приспосабливаются к своему возрасту лучше.

Вставка 15.4. Здоровая старость

Для большинства студентов колледжа старость представляется очень далекой, и лишь очень немногие воспринимают ее как часть личного будущего. Каждый из нас может уже сейчас практиковать оздоровляющие техники, обеспечивающие более активную старость. Чем раньше мы начнем, тем здоровее мы будем в свои поздние годы и тем дольше будем жить.

- *Упражнение, упражнение, упражнение.* Контрольные исследования, проведенные после эксперимента, демонстрируют пользу физкультуры даже для очень пожилых людей. Упражнения снижают риск сердечных приступов и переломов костей, а также способствуют улучшению психического здоровья. («Упражнения не для развлечения», 1991).
- *Прекратите курить.* Неважно как долго вы курили; когда прекращаете курение, ваше здоровье улучшается. Избегайте лекарств (кроме самых необходимых медикаментов) и если вы употребляете алкоголь, то помните об умеренности.
- *Хорошо питайтесь.* В главе о здоровье обсуждался пищевой рацион. Ежедневно соблюдайте эту диету. Сокращение количества потребляемых сахара и жиров улучшает общее самочувствие, позволяет уберечь себя от диабета и атеросклероза (McLean, 1988).
- *Избегайте стресса.* Это проще сказать, чем осуществить. Если стрессовые ситуации переполняют вашу жизнь, обратитесь к главе 4, в которой обсуждаются эти проблемы.
- *Развивайте и сохраняйте разнообразные интересы.* В одном исследовании, проводившемся на Багамских

островах (методом наблюдения), было обнаружено, что местные пожилые люди имеют более осмысленную работу и более сильное ощущение включенности в общественные связи, в сравнении с представителями более развитых обществ. Эти пожилые люди были более уважаемы, и у них сохранялось больше дружеских отношений, что приносило им большее удовлетворение. Они не чувствовали угрозы «отставки», изоляции и возможности оказаться в домах престарелых (Savishinsky, 1991).

- *Регулярно посещайте врача.* Некоторые симптомы старения, такие, как высокое давление, не проявляются явно. Своевременное обнаружение их обеспечит более здоровую старость.
- *Найдите и обеспечьте себе социальную систему поддержки.* Социальные связи морально поддерживают пожилых, помогая им пережить потерю любимых людей и повышая их самоуважение (Duffy & Wong, 1996).

Важная сфера психологических изменений (в том числе, и контроля) – это способ организации жизни стариков. В ранней старости (от 65 до 74 лет) большинство из них живут у себя дома. Они чувствуют себя более здоровыми и более благополучны в финансовом отношении, чем в поздней старости. Большинство пожилых людей предпочитает оставаться в собственных домах; однако меньшинство (менее 20%) чувствует, что уже не может заботиться о себе (Crispell & Frey, 1993). Это обычно совсем старые люди. Однако в противовес общепринятому мнению, только немногие из них живут в домах престарелых. Зене, встречающей свое 65-летие, было приятно осознать, что она все еще способна оставаться в своем милом доме, в котором жили ее муж и дети. Одиноких пожилых женщин, подобных Зене, в США вдвое больше, чем мужчин, и соответственно вдвое больше мужчин, которые живут со своими женами (илл. 15.3).

Вставка 15.5. Некоторые из великих открытий, сделанных в позднем возрасте

Софокл написал «Царя Эдипа» в 70 лет, а «Электру» – в 90.

Микеланджело начал работать над собором Св. Петра в 70 лет.

Анна Мария Робертсон Мозес («Бабушка») начала рисовать картины в 67 лет.

Пабло Пикассо женился во второй раз в 77 и завершил три серии рисунков между 85 и 90 годами.

Лаура Ингаллс Уайлдер опубликовала свою первую книгу в 65 лет и написала некоторые из своих лучших детских рассказов, вступив в восьмой десяток.

Бенджамин Франклин помогал писать Декларацию Независимости в 70 лет и был избран губернатором штата Пенсильвания в 79.

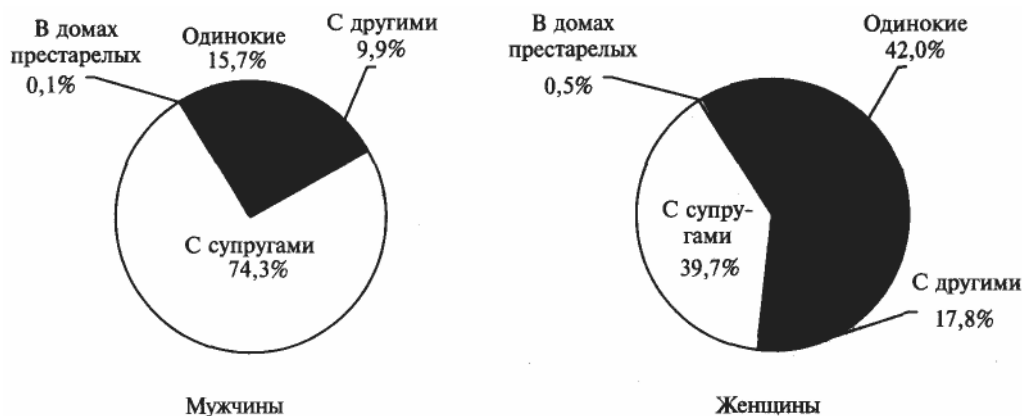
Мать Тереза продолжала свою миссионерскую деятельность, помогая страждущим всего мира до момента своей смерти, наступившей в 87 лет.

Артур Рубинштейн дал один из своих лучших фортепианных концертов в Карнеги Холл (в Нью-Йорке), когда ему было 89 лет.

Голда Меир была назначена на пост премьер-министра Израиля в 71 год и занимала его в течение пяти лет.

Махатма Ганди возглавил индийскую оппозицию Британскому правительству в 77 лет.

Фрэнк Лойд Райт создал музей Гуггенхайма в Нью-Йорке в 89 лет и продолжал преподавать до самой смерти.



Илл. 15.3. Организация жизни пожилых людей (65 лет и старше)

Источники: U.S. Bureau of the Census. (1992). *Statistical Abstract of the United States, 1992* (112th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 38.

В возрасте около 85 лет примерно половина всех пожилых американцев одиноки; и, к несчастью, значительное число их существует на уровне или ниже порога бедности. Бедность в большей степени

касается старых женщин, особенно принадлежащих к расовым меньшинствам (F. Leonard & Loeb, 1992). Вследствие стремления к независимости и возможности вести частную жизнь небольшой процент пожилых людей живут с кем-нибудь, и только примерно один из восьми остается со своими взрослыми детьми. Другие просто живут неподалеку от них и часто их навещают. В некоторых случаях родители могут помогать взрослым детям в воспитании внуков, а те, в свою очередь, оказывать родителям финансовую и эмоциональную поддержку во время их болезни. Таким образом, как уже было сказано, только небольшой процент стариков живет в домах престарелых. Другие предпочитают жить самостоятельно или прибегать к услугам помощников.

Поскольку в большинстве случаев женщины живут дольше своих мужей, среди пожилых американцев больше вдов, чем вдовцов. В США около половины женщин становятся вдовами в 60 лет с небольшим и 80% – когда им за 70. Среди пожилых людей старше 65 лет в три раза больше вдов, чем вдовцов. Женщины лучше адаптируются к потере супруга, чем мужчины. Хотя, как упоминалось выше, мужчины устроены лучше в финансовом отношении, они испытывают большие трудности при выполнении рутинной домашней работы, более одиноки и менее счастливы, чем вдовы и одинокие пожилые женщины. Те, кто прожил одиноко прежнюю жизнь, чаще более удовлетворены своей жизнью в поздней зрелости, чем вдовы и вдовцы тех же лет, возможно, потому что они избрали одинокий стиль жизни и уже успели к нему привыкнуть.

Женщинам обычно легче заводить знакомства в пожилом возрасте отчасти потому, что они были больше включены в социум раньше; кроме того, в пожилом возрасте существует диспропорция полов, о которой мы уже говорили. По мере сокращения с возрастом числа социальных контактов особенно значимыми для представителей обоих полов становятся друзья. Растет число случаев, когда люди, чьи соседи не меняются до старости, поддерживают отношения со своими друзьями из прошлого. Некоторые друзья могут умереть; но менее обширные социальные взаимоотношения пожилых такие же крепкие, как и у более молодых людей (Lang & Cartensen, 1994). Те, кто сменил место жительства, может завести новых знакомых. Друзья могут играть столь же важную роль, что и родственники, защищая нас от одиночества в старости. Возможно, поэтому некоторые люди, имеющие друзей такого же возраста, предпочитают жить в собственных домах или совместно; часто на солнечном побережье Юга (Crispell & Frey, 1993).

Пенсионные годы

Когда Конгресс повысил обязательный пенсионный возраст с 65 до 70 лет в бизнесе и промышленности, некоторые чиновники были обеспокоены, что это негативно скажется на мобильности корпораций. Но страхи не оправдались, и новый пенсионный возрастной ценз был принят повсеместно (McLean, 1988). Многие, однако, продолжают выходить на пенсию в 65 лет, хотя прежняя тенденция к снижению пенсионного возраста начинает меняться на обратную. Также компании осознают выгоды от использования людей старшего возраста в качестве рабочей силы (Olivero, 1989).

Опыт отставки, который различен у разных людей, обычно зависит от некоторых обстоятельств. Первое и самое главное – это отношение человека к отставке. Обычно, чем более она добровольна, тем легче происходит приспособление к новому образу жизни. Другое важное условие благополучия пенсионного периода жизни – хорошее здоровье. Некоторые жалобы пенсионеров касаются именно плохого здоровья, а не отставки самой по себе. Помимо этого в пенсионном возрасте очень важен нормальный доход. При том, что реальный доход является наиболее значимым фактором, «субъективная удовлетворенность» доходом тоже имеет значение. Хотя доход пенсионеров уменьшается, они обычно имеют и меньшие расходы (например, выплаты по закладным). Поэтому доход пенсионеров вполне соответствует их новому образу жизни. Зена, например, была счастлива, что ее страховка, а также страховка ее мужа были выплачены, когда ей было 65. В то же время лица с более высоким доходом обычно по выходе на пенсию имеют более приятную жизнь.

С увеличением количества пожилых людей в США возрастает значимость более гуманной политики по отношению к ним. Представители различных областей общественной жизни (правительства, науки, бизнеса, государственных учреждений, медицины) начали обсуждение ключевых вопросов пенсионной политики: предпенсионное планирование, альтернативные модели занятости для пожилых (например, частичная занятость или деятельность, требующая более медленного темпа) и поэтапная отставка. И Зена и ее муж, имели оптимистичные планы на будущее; у многих таких планов нет. В обществе возрастает осознание того факта, что, чем большее число пожилых людей будет рассматривать свои

поздние годы как продуктивные, тем больше выиграет каждый член общества.

Счастливая старость

Кто поступает лучше, чтобы обеспечить себе приятную старость – человек, продолжающий активно работать и вести активную социальную жизнь, или тот, кто отдыхает в шезлонге у своего крыльца? Приверженцы теории активной старости полагают, что, чем более активным остается человек, тем лучше он приспособлен и более удовлетворен вне зависимости от возраста. Напротив, сторонники теории свободной (от работы) старости считают, что с возрастом люди стремятся освободиться от общества, причем, психологическая потребность в этом обычно появляется примерно на 10 лет раньше, чем социальная. Зена, например, была рада читать, сидя в кресле, а также по своему собственному желанию работать на прежнем месте в муниципальной больнице. Она была то свободна, то занята в зависимости от дня недели.

Как показывает пример с Зеной, нет универсального способа счастливой старости, и разные люди выбирают различные пути. Было выявлено (Bernice Neugarten, 1986), что каждый стремится выбрать тот стиль старения, который в наибольшей степени соответствует его личностному складу, потребностям и интересам. Энергичный, много работающий человек будет продолжать браться за новые проекты, тогда как более созерцательный может предпочесть работе чтение. Бернис Ньюгартен (Bernice Neugarten, 1986) обнаружила, что для одних пожилых людей активность является более значимой, чем для других. Например, высоко интегрированные личности обычно приспособляются к старости лучше, независимо от того, насколько деятельны они были, а вот менее интегрированные демонстрируют хорошую приспособленность только при высоком уровне активности.

Важным также является сохранение чувства внутреннего удовлетворения по мере продвижения по жизненному пути. Вспомним, что, по Эриксону (1968), развивающей задачей поздней зрелости является укрепление чувства интегративности, осознания того, что жизнь в целом была значима и удовлетворительна. Те, чей жизненный опыт состоит из фрустраций и страданий, испытывают больше тревог, нежели удовлетворения, переживая разочарование и депрессию. В действительности люди обычно переживают и опыт интеграции Эго, и разочарования, но, чем здоровее личность, тем больше будет преобладать самопринятие и удовлетворение.

Пожилые люди получают представление о еврей жизни в целом, занимаясь **обозрением жизни (life review)**. Это естественный процесс, «запускаемый» осознанием того факта, что жизнь прожита и подошла к концу. Хотя он ведет к мудрости и безмятежности, в нем могут присутствовать и некоторые негативные стороны, такие, как сожаление, чувство вины, подавленности или навязчивые размышления о прошедших событиях. Процесс заключается в **реминисценции**, или **воспоминании (reminiscence)**, т.е. в погружении в себя и размышлении о прошедших событиях и их значении. Некоторые люди вспоминают «для себя», другие получают больше удовольствия, вовлекая в этот процесс других, рисуя семейное древо, или рассказывая детям и внукам о значимых моментах истории семьи. Такие реминисценции составляют последний смысл их жизни – оставить свое прошлое семье и друзьям.

Обзор главы

Развитие во взрослом возрасте

Мы начали с того, что в настоящее время развитие человека понимается как процесс, происходящий на протяжении всей его жизни и включающий в себя как биологические изменения, так и психологический рост. Люди с годами и опытом совершенствуют навыки своего поведения в стрессогенных ситуациях и достигают большей индивидуальности. Хотя мы следовали общепринятой практике описания зрелого развития в терминах трех больших стадий – ранней, средней и поздней зрелости, – их возрастные границы расплывчаты, и индивидуальные модели развития значительно варьируют в рамках каждой стадии.

Ранняя зрелость

Переход к зрелости более сложен и длителен, чем это обычно принято считать, особенно в настоящее время, когда продолжительное образование часто тормозит финансовую независимость. Уход или

переезд из родительского дома включает в себя достижение эмоциональной и психологической автономии. Отъезд в колледж для многих представителей данного возраста является естественным способом вступления в зрелый возраст. Установление близких отношений со сверстниками представляет собой важную составляющую этого периода жизни, а образующиеся супружеские пары, на первый взгляд, кажутся наиболее счастливыми. Юным супругам приходится хорошо обдумать вопрос, хотят ли они иметь детей, и если хотят, то когда. Многие пары заводят первого ребенка, когда им около 30 или немного больше.

Средняя зрелость

Иногда между концом своего четвертого и серединой пятого десятка лет люди переживают переход середины жизни. Это время личностного роста, который приходит вместе с осознанием того факта, что половина жизни уже прожита. Наиболее очевидные признаки этого периода составляют определенные физические изменения, такие, как седина и возможное замедление психических реакций. Иногда, как у мужчин, так и у женщин, в период середины жизни происходят изменения в карьере, целью которых является реализация неисполненных желаний. Многие женщины поступают на работу вне дома или продолжают свое образование. Биологические и психологические изменения, сопутствующие потере репродуктивной способности, несут новые тревоги и новые возможности представителям обоих полов. Вступая в свой шестой десяток, мужчины и женщины могут пережить период новой стабильности в супружеских отношениях.

Поздняя зрелость

Около 30 миллионов, или 12% всех американцев, в настоящее время находятся в возрасте 65 лет и старше. В литературе, касающейся данного периода, выделяются стадии ранней и поздней старости. Для представителей поздней старости характерны большая дряхлость и меньшая активность. По мере старения функционирование телесных процессов постепенно снижается. При этом способность к формальному интеллекту или другие познавательные функции, которые определяются в основном научением, с возрастом могут продолжать улучшаться. На протяжении периода зрелости адаптивные возможности имеют тенденцию оставаться стабильными. Удовлетворенность жизнью в пенсионный период определяется многими обстоятельствами, такими, как отношение к уходу с работы, здоровье, доход и вовлеченность в значимую деятельность. Однако нет универсального способа счастливой старости, и каждый выбирает свой собственный. Это индивидуальный процесс. Благополучие в старости определяется включенностью в социальные отношения, сохранением чувства контроля, приятными воспоминаниями.

Интерпретация результатов

Вопросник «Что вы знаете о старении?»

1. Верно. Различные характеристики слуха, зрения и осязания снижаются в пожилом возрасте. Во многих случаях уменьшается также чувствительность вкусовой и обонятельной сенсорных систем.
2. Неверно. Люди теряют очень мало нервных клеток (примерно 7%). Процесс начинается около 30 лет, и в этом возрасте потери существеннее, чем в последующие годы.
3. Верно. У пожилых водителей случается меньше дорожных происшествий, чем у 30-летних, но больше, чем у людей среднего возраста.
4. Неверно. Люди пожилого возраста столь же сильно, если не больше, различаются между собой, как и люди других возрастов.
5. Верно. Вследствие аккумуляции антител с возрастом люди меньше страдают от кратковременных заболеваний, таких, как обычная простуда. Однако ослабление иммунной системы делает их более подверженными жизненно опасным заболеваниям, таким, как рак и пневмония.
6. Неверно. Способность узнавания мало (или совсем) не снижается с возрастом, в противоположность заметному снижению способности припоминания.
7. Верно. Замедление реакций у пожилых людей – один из наиболее хорошо установленных фактов.
8. Неверно. Только около 5% 65-летних живет в домах престарелых в этом возрасте.

9. Неверно. Хотя пожилые люди в большей степени осознают неизбежность смерти, они меньше боятся ее, чем представители других возрастных групп.
10. Верно. Вдов в США почти в три раза больше, чем вдовцов.

Тест для самопроверки

1. Укажите, что является развивающей задачей периода ранней зрелости:
- а. отделение от родительской семьи
 - б. выбор карьеры
 - в. установление близких отношений
 - г. все перечисленное выше
2. Какая из молодых супружеских пар наименее счастлива в своей супружеской жизни?
- а. оба партнера сконцентрированы на работе
 - б. мужчина погружен в работу
 - в. женщина полностью посвящает себя дому
 - г. женщина работает, но предпочитает быть домохозяйкой
3. В сравнении с прошлым молодые люди в наше время
- а. образуют семью позднее
 - б. имеют больше детей
 - в. образуют семью, в которой работает только мужчина
 - г. имеют больше детей-девочек
4. Согласно Эриксону, главная развивающая задача периода средней зрелости – это
- а. формирование чувства идентичности (целостности, в противоположность множественности)
 - б. генеративность в противоположность застою
 - в. близкие отношения в противоположность изоляции
 - г. интегрированность в противоположность разочарованию
5. Для представителей среднего возраста наиболее характерны:
- а. большая подверженность простуде и аллергии
 - б. значительные потери памяти
 - в. уменьшение хронических заболеваний
 - г. изменения внешности
6. Снижение оплодотворяющей способности спермы и уменьшение сексуальной энергии у мужчин среднего возраста – это
- а. климакс
 - б. менопауза
 - в. мужская менопауза
 - г. сексуальное старение
7. Средняя зрелость обозначается как стадия
- а. самопринятия
 - б. разочарования
 - в. интегрированности
 - г. генеративности
8. К 65 годам
- а. половина мужчин становится вдовцами
 - б. три четверти женщин живут одни
 - в. половина женщин становится вдовами
 - г. одна четверть мужчин находится в разводе
9. Для адаптации к пенсионному периоду жизни наиболее важен следующий фактор:
- а. здоровье
 - б. была ли оставлена работа по собственному желанию
 - в. уровень дохода
 - г. все перечисленные
10. Исследование старости Бернис Ньюгартен показало, что
- а. пенсионеры нуждаются в занятости
 - б. наиболее счастливы те, кто исключен из общественных связей
 - в. нет универсального способа быть счастливым в старости
 - г. Размышление по поводу собственной жизни не приносит пользы здоровью

Упражнения

1. Как вы развиваетесь в период взрослой жизни? Дайте краткое описание своему развитию с момента юности. В чем вы изменились как личность или остались прежним(ей)? Прокомментируйте факторы,

внесшие вклад в ваш личностный рост, такие, как успех в обучении, разочарование в любви или новые обязанности на работе.

2. *Отделение от родительской семьи.* Опишите свой опыт отделения от семьи. Если вы еще остаетесь в родительском доме, как протекает ваше проживание – мирно или бурно? Если вы, постоянно или иногда приезжая из колледжа на каникулы, живете дома, когда вы планируете стать полностью независимым(ой)? Как помогают вам в этом ваши родители?
3. *Наставники.* Перечислите всех людей, которые повлияли на ваше профессиональное развитие, начиная с обучения в высшей школе. Как каждый из этих людей выполнял роль вашего наставника, например, поощрял или поддерживал вашу профессиональную деятельность материально? Какое значение имел этот человек для вашей карьеры? Могли бы вы рекомендовать его другим? Как вы считаете, имеет ли значение пол наставника; в чем особенности поведения мужчин и женщин – наставников?
4. *Период середины жизни.* Если вы находитесь в переходном периоде средней зрелости или уже завершили этот этап, опишите на одной-двух страницах свой опыт. В какой степени это было стрессовое или кризисное время для вас? Как вы пересмотрели свою жизнь и лично изменились?
5. *Вдовы и вдовцы.* Выберите кого-нибудь из пожилых людей, переживших своего супруга (включая и себя, если это подходит в данном случае) и прокомментируйте, как этот человек приспособился к жизни в одиночестве. Что было для него или нее (для вас) наиболее трудным? Привело ли переживание утраты к личностному росту?
6. *Счастливая старость.* Выберите кого-нибудь в своей семье, кто достиг поздней зрелости, например тетю, дядю, или бабушку с дедушкой. А может быть, это подходит к вам самим? Затем прокомментируйте, насколько счастливо протекает старость этого человека. В какой степени он остается активным или он начинает отходить от общения с людьми из своего окружения? Есть ли что-то особенное в его старости? Как ваши взаимоотношения с этим человеком повлияли на ваше понимание старости?

Вопросы для самопознания

1. Как проходило ваше созревание с годами и опытом?
2. Согласитесь ли вы, что отделение от родительской семьи подразумевает большее, нежели отъезд из родительского дома?
3. Каковы были ваши родители в вашем возрасте?
4. К какой возрастной стадии вы принадлежите сейчас? Расходится ли ваш реальный возраст с вашим восприятием себя или «любимым» возрастом?
5. Считаете ли вы, что период середины жизни не должен быть кризисом? Почему?
6. Считаете ли вы, что люди в средней и поздней зрелости более активны в настоящее время, чем раньше? В чем это выражается?
7. Какой тип пожилых людей был вам ближе, когда вы были ребенком? Сформировал ли этот опыт ваши стереотипы в отношении пожилых людей? Если нет, то что сформировало ваши стереотипы?
8. Что вы предполагаете делать, выйдя на пенсию?
9. Считаете ли вы, что личностные черты становятся более выраженными с возрастом?
10. Как вы думаете, будете ли вы в старости жить в доме престарелых или дома?

Для углубленного изучения

- Colarusso, C. (1994). *Fulfillment in adulthood: Paths to the pinnacle of life*. New York: Plenum Press. Книга предлагает оптимистический взгляд на различные пути достижения достойной зрелости.
- Eskin, B. A. (1995). *Mid-life can wait: How to stay young and healthy after 35*. New York: Ballantine Books. Как следует из названия, в книге даются советы тем, кто стоит на пороге середины жизни и хочет остаться здоровым.
- Garrod, A., Smulyan, L., Powers, S. I., & Kilkenny, R. (1992). *Adolescent portraits: Identity, relationships, and challenges*. Boston: AUyn & Bacon. Студенты колледжей из различных общественных слоев описывают свой переход к зрелости и то, как они сталкивались с возможностями и проблемами нашей исторической эпохи.
- Pifer, A., & Bronte, L. (Eds.). (1986). *Our aging society*. New York W. W. Norton. Новый взгляд ведущих

специалистов на проблемы старения популяции американцев.

- Sheeny, G. (1995). *New passages: Mapping your life across time*. Взгляд на жизнь и ее изменения по мере перехода из одного возрастного периода в другой.

Веб-сайты и Интернет

<http://www.cweb.com/resources/resource.html>: Богатый источник информации по профессиональной деятельности и интернатуре. Здесь можно узнать, как устанавливать деловые связи, продолжать личностный рост. Также имеются и другие полезные сведения, касающиеся поиска работы.

<http://www.alz.org>: Сайт, посвященный болезни Альцгеймера; содержит множество информации для больных и членов их семьи.

<http://www.caregiving.com/>: Сайт для поиска помощников пожилым людям.

<http://www.aarp.org/>: Сайт Американской Ассоциации пенсионеров.

<http://www.podi.com/appwp/>: Сайт Ассоциации частных пенсионных и благотворительных проектов.

ГЛАВА 16. СМЕРТЬ И ТЯЖЕЛАЯ УТРАТА



Цели обучения

Изучив эту главу, вы сможете:

1. Перечислить некоторые обстоятельства (факторы), представляющие определенный риск для жизни.
2. Описать опыт предсмертного состояния.
3. Описать различные типы процесса умирания.
4. Объяснить значение переживания горя при тяжелой утрате.
5. Описать переживание непоправимого горя.
6. Указать юридические различия между изъявлением воли живущего и полномочиями поверенного.
7. Обсудить, как осознание факта смерти может привести к новым жизненным смыслам.

Двое людей диаметрально противоположно относятся к смерти. Марк, мужчина под пятьдесят, приходит в ярость при одном упоминании слова «смерть». Те, кто хорошо его знают, говорят, что его реакция связана с трагической смертью старшего брата в автомобильной катастрофе, случившейся, когда Марк был еще молодым человеком. Марк отказывается от участия в похоронах даже ближайших друзей. Можно только гадать, как Марк отреагирует на смерть жены или детей, если она случится раньше его собственной. Долгое время Марк гордился тем, что единственный путь, которым он когда-либо попадет на кладбище,—это «ногами вперед», т.е. когда его понесут хоронить.

У Джоанны, вдовы 85 лет, более реалистическое отношение к смерти. Она переживает недавнюю потерю мужа, с которым прожила счастливо 50 лет. Джоанна открыто обсуждает со своими друзьями, как много она потеряла с уходом мужа. Она регулярно посещает семейную могилу, ухаживая за цветником. Зная, что ее муж никогда не любил одиночества, Джоанна иногда задерживается у могилы и беседует с ним: «Не беспокойся, однажды я приду к тебе». Затем она смотрит на необычное надгробие, примыкающее к могиле мужа с надписью «Джоана С. Хандзингер 1913 – ». Что чувствует Джоанна, глядя на свое надгробие? «Видишь ли, мы выгадали немного денег, используя общую могилу», – повторяет она.

Смерть и умирание

Какое из двух, описанных выше, отношений к **смерти (death)** вам ближе? Многие из нас предпочтут точку зрения Джоанны, «открытое» отношение к смерти, принятие ее как данности. Но, возможно, мы также осознаем и свою солидарность с Марком в отрицании смерти. Вероятно, большинство из нас придерживается промежуточной точки зрения, избегая крайностей.

Действительно, некоторое отрицание смерти необходимо для того, чтобы нормально жить. Но, отрицание Марка чрезмерно. Смерть, особенно наша собственная, – это такая суровая реальность, что только немногие могут столкнуться с ней лицом к лицу. Отрицание способствует контролю уровня тревоги по поводу угрозы несуществования. Оно помогает также избегать мыслей о расставании с любимыми людьми, отношения с которыми существенны для нашего самоуважения и благополучия. Есть и другая причина не думать о смерти – это понимание тщетности мыслей о неизбежном. Вследствие того, что мы точно не знаем, что будет после смерти, мысли о ней особенно неприятны. Как сказал Бен Франклин: «В этом мире ни о чем нельзя сказать наверняка, кроме смерти и налогообложения». Другими словами, поскольку ничего нельзя сделать со своей смертью зачем думать о ней? (Worden & Proctor, 1988). Интересно, что и Джоанна и Марк, каждый по-своему, согласны с этой мыслью.

Чрезмерное отрицание смерти является непродуктивным. Например люди постоянно уверяющие себя: «Этого не может со мной случиться», настаивающие: «Я не хочу думать об этом», – могут продолжать курить, употреблять алкоголь, есть вредную пищу и гонять на машине, т.е. делать все то, что увеличивает их уязвимость. Отрицание смерти приводит нас к избеганию стариков или тяжелобольных, так как это может напомнить нам о нашей собственной смертности Джоанна, спокойнее относясь к смерти, чем Марк, была способна оставаться рядом с умирающим мужем и поддерживать его. Пока мы ошибочно считаем что оудем жить вечно, мы откладываем те дела, которые действительно важны для нас; это приводит к легкой поверхностной жизни. Например, в свои лучшие годы Джон, погибший брат Марка, большую часть времени посвящал увеличению дохода для покупки большего дома, а не общению с собственными детьми

Эта глава начинается с рассмотрения некоторых реалий смерти, таких как каждодневный риск смерти, тревога в отношении смерти и опыт умирания Далее будут описаны процессы переживания и значение проработки чувств, связанных с потерей близкого человека. В конце главы обратимся к некоторым этическим и практическим темам, связанным со смертью, таким, как право умереть, волеизъявление живущих, погребальные службы; а также обогащение жизни новыми смыслами вследствие осознания собственной смертности и опыта переживания утраты

Риски смерти

Каждый день мы подвергаем свою жизнь риску, что определяется родом наших занятий и использованием определенных технических средств. Для более полного осознания причин (факторов) риска вы должны обратиться к илл. 16.1 и проранжировать список этих факторов. Затем сравните свои ответы с интерпретацией результатов, приведенной в конце главы.

Люди склонны *переоценивать* риск смерти от экстраординарных причин несчастных случаев и убийств, и *недооценивать* значимость «обычных» таких как сердечные приступы, инсульты и диабет. Это ошибочное суждение является следствием того, что для нас выше вероятность тех событий, которые мы можем легче представить себе или вспомнить. Определенный вклад также вносят репортажи о драматических событиях, например несчастных случаях и убийствах Несмотря на то, что газеты публикуют в три раза больше статей о смерти от убийств, чем от болезней, в действительности от болезней гибнет в 100 раз больше людей. Поскольку большинство «обычных» смертей упоминается в некрологах, а не в передовицах, мы недооцениваем риск смерти от «рядовых» опасностей, таких, как радиация, курение, хирургическое вмешательство или пищевые отравления. Однако эти воздействия каждый из нас должен держать под контролем (Allman, 1985).

Риск смерти различен для разных людей и определяется такими факторами, как стиль жизни, наследственность и пол (см. табл. 16.1). Особенное значение имеют сложившиеся привычки и стиль жизни. Выкуривающие пачку и более сигарет в день, вероятно, умрут на пять-шесть лет раньше, чем некурящие. То же самое можно сказать о людях, чей вес превышает идеальный на 50 фунтов*.

* 1 фунт = 373,2 грамма. В словаре эта цифра названа «исторической», а современное ее значение – 453,6 грамма. (Прим.)

перев.).

Таблица 16.1

Три основные причины смерти в США

(для мужчин и женщин разного возраста)

Возраст		1	2	3
Все возрасты	М	Болезни сердца	Рак	Расстройства мозгового кровообращения
	Ж	Болезни сердца	Рак	Расстройства мозгового кровообращения
До 15 лет	М	Несчастные случаи	Рак	Убийство
	Ж	Несчастные случаи	Рак	Убийство
15–24	М	Несчастные случаи	Рак	Убийство
	Ж	Несчастные случаи	Убийство	Рак
25–44	М	Несчастные случаи	Болезни сердца	Рак
	Ж	Рак	Несчастные случаи	Болезни сердца
45–64	М	Болезни сердца	Рак	Несчастные случаи
	Ж	Рак	Болезни сердца	Расстройства мозгового кровообращения
65 и старше	М	Болезни сердца	Рак	Расстройства мозгового кровообращения
	Ж	Болезни сердца	Рак	Расстройства мозгового кровообращения

Источники: U. S. Bureau of the Census. (1995). *Statistical Abstract of the United States, 1995* (115th ed.). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, p. 93.

Илл. 16.1. Ранжирование факторов риска для здоровья

Оцените вероятность смерти населения в целом в зависимости от следующих видов деятельности и современных технологий. Используя баллы от 1 до 30, припишите наиболее опасным факторам низкие баллы, а наименее опасным – высокие. Затем сравните свои оценки с оценками, полученными при массовом опросе, и экспертными оценками, которые приведены в конце главы.

- _____ оружие
- _____ курение
- _____ аэрозоли
- _____ альпинизм
- _____ радиация
- _____ игра в футбол (в старшей школе или колледже)
- _____ прививки
- _____ плавание
- _____ пищевые красители
- _____ ядерная энергия
- _____ борьба с огнем
- _____ железнодорожный транспорт
- _____ прием антибиотиков
- _____ пестициды
- _____ работа полицейского
- _____ моторные средства передвижения
- _____ алкогольные напитки
- _____ бытовые приборы
- _____ хирургическое вмешательство
- _____ коммерческая авиация
- _____ езда на мотоцикле
- _____ пищевые консерванты
- _____ езда на велосипеде
- _____ высотные сооружения
- _____ государственная (персональная) авиация
- _____ охота
- _____ электрические газонокосилки
- _____ электрическая (неядерная) энергия
- _____ контрацептивы
- _____ лыжный спорт

Люди, соблюдающие разумную диету и регулярно занимающиеся физическими упражнениями, не только поддерживают себя в лучшей форме, но и обычно живут дольше людей с менее здоровым образом жизни. Имеют значение также личностные особенности и умение справляться со стрессовыми ситуациями. Напряженные, враждебные, легко раздражающиеся люди в среднем умирают раньше, а те, кто умеет расслабляться и легко относиться к жизни, наоборот, живут дольше (Dolnick, 1995).

На продолжительность жизни также влияет наследственность. Хорошо известно, что люди, чьи родители, а также бабушки и дедушки жили долго, имеют тенденцию жить дольше тех, чьи ближайшие родственники умерли до 50 лет. Но, даже и в случае, если ваши родственники не были долгожителями, не стоит быть фаталистами. Наоборот, следует приложить даже больше усилий к соблюдению здоровой диеты и не забывать о физических упражнениях. Например, поскольку большинство мужчин в семье Марка умерли до 50 лет, он «ел, пил и веселился», считая, что в любом случае умрет в среднем возрасте. Но по настоянию жены и врача Марк согласился на операцию, начал соблюдать диету и регулярно делать физические упражнения. Все это привело его к более позитивному взгляду на жизнь; он также стал надеяться, что проживет дольше.

Осознание смерти

Несмотря на попытки отрицания, каждый из нас хотя бы однажды осознавал свою смертность. Представьте, что вас спросили: «Как часто вы думаете о своей смерти?» Если вы ответите: «Было такое однажды», то попадете в большую компанию. Примерно половина людей, которым задавали этот вопрос, отвечали, что им «случалось» это делать. Одна четверть говорит «часто» или «очень часто», тогда как оставшаяся четверть утверждает, что им в голову «редко» приходят мысли о собственной смерти.

Действительно наше осознание смерти в разное время различно. Как правило, мы избегаем думать о возможности смерти и отрицаем, что однажды наша жизнь закончится. И чем сильнее отрицание, тем ниже уровень осознания смерти. Бывают дни, когда мы лучше осознаем, что время нашей жизни ограничено, например, когда мы видим автомобильную аварию, где пролилась кровь, или кто-то из знакомых сообщает о своей серьезной болезни. Исследователи обнаружили, что при ответах на прямые вопросы о смерти люди редко признают, что боятся ее. Но когда используются опосредованные методы, такие, как фантазирование и воображение, люди проявляют больший страх смерти.

Осознание смерти различается также и в зависимости от возраста. Интересно, что молодые люди в конце третьего десятка жизни боятся смерти больше всех остальных, возможно, отчасти потому, что основная часть жизни у них впереди. К тому же, основные причины смерти молодых – несчастные случаи, убийства и самоубийства – подразумевают насильственный характер смерти. В то же время некоторые исследования показывают, что молодые люди, осознавшие цель и назначение своей жизни, меньше боятся смерти, чем те, кто все еще находится «на распутье» (Hughes & Norpe, 1985). С достижением поздней зрелости люди обычно начинают думать о смерти чаще и говорить о ней более открыто. Возрастание количества хронических заболеваний и смерть близких друзей в эти годы напоминают о естественном конце жизни. Старые люди меньше боятся смерти, чем люди других возрастных групп. В конце концов, они уже прожили долгую наполненную жизнь и могут меньше смотреть вперед. Также глубоко верующие, в том числе и в жизнь после смерти в том или ином виде, обычно боятся смерти меньше. Вера дает человеку то, что помогает справиться с беспокойством по поводу старения и смерти. Когда Джоанну спросили, боится ли она смерти, она ответила: «Я больше боюсь закончить жизнь в доме престарелых и стать обузой для моих детей, чем то, что я умру. Я заключила соглашение со смертью».

Опыт предсмертного состояния

Представьте себе, что в автомобильной катастрофе вы потеряли сознание и попали в больницу. Получив серьезные травмы, вы собираете все свои силы, чтобы выжить. Спустя пару дней к вам возвращается сознание, но только затем, чтобы вы поняли, что находитесь на волосок от смерти. Вы

переживаете опыт **предсмертного состояния (near-death experience)** – особой стадии воспоминаний, связанных с возвращением к жизни, будучи на пороге смерти.

Описание подобного опыта разными людьми демонстрирует его потрясающую похожесть. Первоначально все переживают отделение от своих тел; их как будто что-то толкает через темный туннель. Затем они обнаруживают себя пребывающими в обладающем иными качествами «духовном теле», в котором физические объекты перестают быть препятствиями, и перемещение с одного места в другое происходит почти мгновенно. Пребывая в этом состоянии, можно воссоединиться с давно потерянными друзьями и любимыми людьми. Одно из самых невероятных событий подобного опыта – появление яркого света, переживаемого как теплое, любящее «бытие света», дающее безоценочное восприятие жизни. Затем люди сообщают, что они еще раз проходят через темный туннель и заново входят в свои тела. Для большинства людей опыт предсмертного состояния приводит к значительным изменениям ценностей. Теперь они не только меньше боятся смерти, но и больше изучают, любят и ценят ту жизнь, которая у них есть (Коегпег, 1997).

Примерно из 18% американцев, утверждавших, что они стояли на грани смерти, одна треть (около 15 млн.) имела опыт предсмертного состояния. Независимо от возраста, расы, пола и образования этот опыт изменяет людей. Алкоголики не могут больше пить, особо опасные преступники выбирают жизнь, состоящую в помощи другим, атеисты приходят к религии. Хотя многие, имевшие опыт близкой смерти, предпочитают рассматривать себя в качестве нематериальных существ; последние исследования настаивают на исключении мистического элемента из подобных случаев, показывая, что в их основе лежат физиологические процессы или галлюцинации (Коегпег, 1997). Однако другие авторы, (Elisabeth Kubler-Ross, 1987) верят, что переживание предсмертного состояния представляет собой только часть более сложного опыта смерти, включающего физический уровень (потеря сознания), психический уровень (сознание бестелесности) и духовный уровень (вспышка сверхрассудочного света или область божественного).

Процесс умирания

В наши дни, когда люди часто умирают в больнице, в изоляции от всех, кроме непосредственных членов семьи и больничного персонала, **опыт умирания (experience of dying)** для обычного человека стал таинственным. Многие люди никогда не присутствовали при чьей-либо смерти. Даже тот, кто присутствовал при смерти любимого человека или друга, лишь весьма ограниченно понимает внутренний мир умирающего и то, как с ним следует общаться. Возможно, для тех, кто находится под сильным воздействием лекарств, как это было с мужем Джоанны, когда он умирал от рака, последние минуты не имеют значения. Но некоторые смертельно больные люди сохраняют сознание до конца и выражают свои мысли и чувства по поводу смерти, так что мы можем достаточно точно их понять.

Одна из первых и наиболее известных исследователей в этой области – Элизабет Кюблер-Росс (Elisabeth Kubler-Ross). Она вместе с коллегами проинтервьюировала более 500 смертельно больных людей в больнице Чикагского университета. Она также основала направление по изучению динамики смерти и процесса умирания. Кюблер-Росс обнаружила (1975), что, даже когда пациентам не говорили о серьезности их заболеваний, они обычно чувствовали это, также как и приблизительное время своей смерти. Следовательно, когда люди проявляют желание знать правду о своей приближающейся смерти, разумнее предоставить соответствующую информацию, чем скрывать ее. Это даст им время для приведения в порядок своих дел, например, для написания завещания, если это еще не было сделано. Более того, умирающие люди извлекают пользу из возможности встретить смерть лицом к лицу и говорить о ней, преодолевая страх, чувство изоляции и неизвестности. Наиболее важным представляются не отдельные факты, но то, как передается знание приближающейся смерти.

Кюблер-Росс (1993) отмечала, что люди проходят через несколько стадий умирания, которые при этом могут значительно перекрывать друг друга. Первая стадия состоит из **отрицания (denial)** смерти; для нее характерно чувство: «Нет, только не я». Отрицание предохраняет от глубоких эмоций, связанных со смертью, и дает время для совладания с травмирующими фактами. Позднее люди проявляют некоторые признаки того, что они в данный момент хотят говорить о смерти; но на этой стадии друзья и профессионалы должны говорить об этом только несколько минут, предоставляя умирающему время для необходимой адаптации. На второй стадии отрицание постепенно уступает место эмоциям гнева и **возмущения (resentment)**. «Почему я?», – вопрошают люди. Вид других, пышущих здоровьем, вызывает зависть, ревность, гнев. Часто умирающие выплескивают свои чувства

на тех, кто находится рядом, в основном просто потому, что эти люди живы и здоровы. Поэтому не нужно принимать их поведение на свой счет; необходимо помочь умирающим лучше выразить негативные чувства.

Для третьей стадии типичны попытки **сделки со временем (bargain for time)**. На этой стадии люди обычно говорят: «Я знаю, что я умру, но...». Затем они допускают немножко волшебства: «Если я приду к соглашению с врачом или своей семьей, возможно, Бог позволит мне дожить до окончания дочерью школы или до женитьбы сына». Когда люди готовы опустить «но» и согласиться, сказав себе: «Да, я умираю» – они вступают в четвертую стадию, стадию **депрессии (depression)**. Понимая, что подавленное состояние – это естественная реакция на угрозу потери жизни, очень важно позволить людям пережить и выразить свое горе. Отрицание негативных чувств и призыв «ободриться» – это худшее из того, что могут сделать близкие в данный момент. Таким образом, для членов семьи, друзей и для медперсонала важно научиться принимать свои чувства по поводу смерти, так же как уметь помочь умирающему принять его приближающуюся кончину.

Конечная стадия – это **принятие (acceptance)** смерти, хотя не все умирающие достигают ее. В это время большинство умирающих уже отделяют себя от живых и просят оставить рядом с собой лишь немногих посетителей; но никто не хочет умирать в одиночестве. Хотя большинство людей хотело бы умереть дома, чаще приходится умирать в больнице. По существу большая часть боли в процессе умирания – это духовные страдания, особенно страх расставания с любимыми людьми.

Элизабет Кюблер-Росс (1975, 1993) первая отметила, что умирание не есть однозначно протекающий процесс и что многие люди не проходят все описанные стадии. Для некоторых гнев остается главным чувством, тогда как другие до конца пребывают в депрессии, как муж Джоанны, хотя он и умер быстро. Многие специалисты идут дальше, утверждая, что индивидуальные различия более значимы для характеристики процесса умирания, чем выделение определенных стадий (см. например, Согг, 1993). Таким образом, для каждого человека переживание процесса умирания уникально; на него влияют возраст, пол и индивидуальные особенности, а также культурное окружение и характер заболевания.

Другая классическая модель процесса умирания – это модель Менселла Петтисона (E. Mansell Pattison, 1977). Он выделил три большие фазы, опыт прохождения которых у каждого человека различен. Исходно люди «простраивают» свою **линию жизни (life trajectory)**, представляющую собой предвосхищение продолжительности жизни и того, как она будет прожита. Однако когда жизненная траектория нарушается серьезными травмами или болезнями, люди осознают вероятность того, что смерть наступит раньше, чем они ее ожидали. Промежуток между временем, когда человек обнаруживает, что умрет раньше, чем он предполагал, и временем самой смерти называется *периодом между жизнью-смертью (living-dying interval)*, который состоит из трех фаз развития личности.

1. **Острая фаза (acute phase)**. Осознание приближающейся смерти создает значительное беспокойство и стресс. Людям обычно требуется большая эмоциональная поддержка и помощь, чтобы рационально подойти к приближающейся смерти.
2. **Хроническая (затяжная) фаза (chronic phase)**. На этой стадии люди сталкиваются со страхом смерти. Появляется и много других эмоций: например страх неизвестного, страх одиночества, страдание в связи чувством потери тесной связи с семьей и друзьями (чувством утраты идентичности).
3. **Конечная фаза (terminal phase)**. Надежды на улучшение сменяются осознанием возможного ухудшения, умирающие испытывают чувство отдаления от других людей и покоряются смерти.

То, каким образом человек переживает период между жизнью-смертью, существенно определяется «сценарием» умирания (**dying trajectory**), т.е. продолжительностью и формой процессов умирания. Петтисон (1977) выделил четыре основных сценария. Первый – когда конец жизни близок и определен, например, когда человеку говорят: «Вам осталось жить всего несколько месяцев». Второй – когда смерть близка, но точное ее время остается неизвестным. Третий – не ясно наступит ли смерть вообще, что зависит от успеха хирургической операции и ряда других обстоятельств. Четвертый – возможность смерти тоже остается неопределенной. Это такие случаи, когда имеются некоторые хронические заболевания, например, сердца. В любом случае то, как человек столкнется со смертью и пройдет через этот опыт, зависит от различных обстоятельств: от личностных особенностей и особенностей процесса умирания. Хотя члены семьи, друзья и коллеги по работе не могут решить саму проблему неизбежности смерти, они могут оказать значительную поддержку умирающему и облегчить его страдания, связанные с процессом умирания.

Тяжелая утрата и горе

Потеря любимого человека или друга – это потеря части нас самих. Это очень тяжелый опыт, который обозначается по-разному: как тяжелая утрата, горе или траур. **Тяжелая утрата (bereavement)** – это общий термин для обозначения переживания потери. Термин **«горе» (grief)** относится к интенсивному эмоциональному страданию, которое сопутствует переживанию потери, а **траур (mourning)** – к внешнему выражению тяжелой утраты и горя.

Вследствие того, что смерть относится к универсальному ритуалу перехода, во многих обществах есть траурные обряды, которые помогают переживанию горя. До недавнего времени американская культура предписывала вдовам одеваться в черное, а вдовцам носить на рукаве черные повязки. Эти знаки оправдывали проявления горя, давали возможность людям, понесшим утрату, обсуждать свою потерю и, таким образом, получать необходимую поддержку. Однако в последние годы эти традиции были модифицированы или от них вообще отказались. Поминальные обряды и визиты соболезнования были заменены короткими похоронными и поминальными службами. Сегодня потерпевшие утрату стремятся вернуться к обычной одежде и привычной деятельности как можно быстрее.

Переживание горя

Некоторые современные обычаи ориентированы на «работу с горем» – проработку чувств, связанных с потерей. **Переживание горя (grief work)** состоит в эмоциональном освобождении от умершего, привыкании к жизни без этого человека, возврату к обычной деятельности и формированию новых взаимоотношений. Переживание горя – это процесс, происходящий параллельно с опытом умирания, включающий в себя много похожих эмоций. В том, как люди переживают горе, много индивидуальных различий. Во вставке 16.1 приводится типичное описание опыта подобного рода.

Вставка 16.1. Прощание

Две женщины были очень похожи друг на друга. Обеим было за 50, у обеих были взрослые дети, и, как и у Джоанны, у обеих недавно умерли мужья; но они сильно различались в одном важном отношении. Одна чувствовала опустошенность и жалела себя. Другая, хотя и переживала утрату, начала строить новую жизнь, заполняя свои дни встречами с друзьями и всевозможной деятельностью. Эта женщина научилась тому, как нужно говорить: «Прощай».

Действительно, жизнь – это череда расставаний, среди которых смерть – главное прощание из всех. Родители, которые могут спокойно проститься с детьми, когда те уезжают учиться или вступают в брак, лучше подготовлены к переживанию смерти любимых людей. Тот, кто переживает разлуку лучше, обычно обладает устойчивым чувством самоидентичности, имеет другие интересы и не рассматривает себя только в роли родителя или супруга. К моменту, когда их дети достигают 20 лет, здоровые родители научаются тому, как «позволить им уйти». Подобным образом и супруг со здоровым подходом к жизни способен сказать: «Я могу сделать это сам, если я должен».

Как вы справились с расставанием, например, при переезде из дома или при разрыве с другом или возлюбленным? Научились ли вы говорить: «Прощай»?

При столкновении со смертью мы испытываем шок и не верим в нее, особенно, если смерть случилась неожиданно. Когда же мы ее предвидим (например, в случае неизлечимой болезни), наши чувства будут смягчены, и мы будем переживать некоторое облегчение. Так, Джоанна испытала чувство облегчения после долгих месяцев ухода за своим несчастным мужем, хотя затем оно трансформировалось в чувство вины.

После того как первый шок проходит, мы все снова и снова вспоминаем о своей утрате. Этот период для Марка, когда умер его брат, оказался наиболее беспокойным. Марк был эмоционально очень близок с братом. Так случилось, что Марк не испытывал удовольствия от общения с друзьями брата, особенно в тех занятиях, которые напоминали ему покойного. Он пропустил целый сезон футбольных игр, продал машину, в которой они ездили вместе с братом, и порвал свои дружеские отношения с его подружкой. Появление негативных эмоций, таких, как гнев и чувство вины, весьма вероятно для этой стадии. Мы можем обвинять Бога, судьбу, или тех, кто ухаживал за покойным. Нередко мы обвиняем умершего за то, что он нас покинул, особенно в случае его добровольного ухода из жизни. Брат Марка не совершал самоубийства, он погиб в автомобильной катастрофе. Тем не менее, несомненно, что у Марка были и до сих пор остаются трудности с тем, чтобы справиться с переживаниями смерти брата. Мы можем

испытывать чувство вины также из-за того, что, когда умерший был еще жив, мы что-то «не то» говорили, делали или чувствовали. Часть нашей вины может быть следствием «*вины выжившего*», чувства, возникающего просто потому, что мы еще живы, а другого уже нет.

При сильном эмоциональном переживании горя часто происходит утаивание его физических проявлений, особенно у пожилых людей. Наиболее общие признаки горя в первые месяцы после утраты: плач, депрессия, отсутствие аппетита и трудности концентрации внимания как на работе, так и дома. По счастью для Джоанны у нее эти симптомы сохранялись недолго. Многие люди после утраты близкого человека полагаются на сон и транквилизаторы. Однако, с точки зрения хорошего семейного врача, подобные симптомы являются нормальной составляющей переживания горя.

На завершающей стадии переживания горя мы обычно примиряемся с нашей потерей и возвращаемся к обычной деятельности. Эта стадия может продолжаться от нескольких месяцев до года и более, в зависимости от того, насколько мы были близки с умершим, а также от обстоятельств его смерти. Последние исследования показали, что в среднем для нормальной стадии переживания горя требуется примерно год (Lindstrom, 1995). После того как переживания утихают, вероятно появление приятных воспоминаний о покойном. В некоторых случаях мы никогда не смиряемся с потерей, если это родители, дети, супруг. Но чем более полно переживание горя, тем с большей вероятностью мы сможем продвигаться по жизни дальше. Тот, кто не способен на это, задерживает процесс «работы горя».

Непроработанное горе

Психологические реакции (psychological reactions). Непроработанное горе (unresolved grief) может выражаться в разных формах – в виде необъяснимых соматических болезней или психологических симптомов. Ряд психологических реакций очевидным образом связан с потерей. Например, из-за непроработанного горя некоторые люди не могут возвращаться в дом, больницу или комнату, где умер близкий человек. В других случаях его проявления носят более скрытый характер. Подруга Марка выражала сожаление по поводу того, что, когда умер ее отец, она не испытывала горя. Она вспоминала, что никогда не плакала и не «переживала» так, как это обычно бывает. Только позднее выяснилось, что процесс переживания тяжелой утраты происходил у нее вне семьи: никто из родных не говорил с ней о смерти отца, и ей не позволили участвовать в похоронной церемонии. Спустя годы женщина поняла, что большая часть обиды на мать и ее тревоги относительно быстрой езды мужа были связаны с непроработанным переживанием смерти отца. Когда она выплеснула наружу сдерживаемые рыдания и гнев, то постепенно пережила свое горе, что привело к более удовлетворительным отношениям с матерью и мужем.

С другой стороны, некоторые люди поступают как раз наоборот. Вместо того чтобы думать о смерти своих любимых слишком мало, они думают о своем горе и потерянных близких чересчур много. Исследования показали, что мысли о смерти, сосредоточенность на них, могут быть вредными. Люди, думающие или постоянно пересказывающие детали смерти близкого человека, особенно при наличии у них других стрессогенных факторов и незначительной социальной поддержки, более подавлены и пессимистичны, чем те, кто не предается подобным размышлениям (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994).

Соматические реакции (physical reactions). Те, кто живет в одиночестве, особенно, если у них нет близких друзей, имеют больше трудностей с переживанием своего горя. Они в большей степени склонны к различным заболеваниям: сердечным, инсультам, циррозам печени, гипертонии и раку, а также к преждевременной смерти. Например, в зависимости от возраста человека, болезни сердца от двух до пяти раз чаще встречаются среди разведенных, одиноких, овдовевших, чем среди семейных. Мужчины с большей вероятностью умирают в течение нескольких месяцев после смерти жены, тогда как на жизнь женщин смерть их мужей влияет меньше. Хотя в показателях смертности для людей, потерявших супруга в старости, и семейных людей тех же лет существует лишь небольшая разница: в последующие годы овдовевшие мужчины в большей степени подвергаются риску смерти, чем их женатые ровесники. Смертность вдовцов от 55 до 65 лет на 60% выше, чем женатых мужчин того же возраста. Наиболее вероятное объяснение этого факта состоит в том, что мужчины, оставшись одни, сталкиваются с большими жизненными изменениями, чем женщины, возможно, вследствие того, что жены являются большей опорой для мужей, как эмоционально, так и в плане житейских дел. Женщины стремятся получить большую поддержку при совладании со своим горем, чем мужчины. Однако, если

вдовцы женятся еще раз, их показатели смертности даже ниже, чем у их женатых ровесников, которые никогда не теряли супругу.

Успешное переживание горя

Итак, как мы видели, лучше пройти через полный опыт переживания тяжелой утраты, каким бы болезненным он ни был, чем пережить его слишком быстро, или слишком предаваясь мыслям о своем горе. С этой точки зрения Джоанна лучше справилась с переживаниями своей потери, чем Марк, даже спустя годы. Существуют и позитивные аспекты горя. Так, горе может быть научающим опытом, который способствует личностному росту. Иногда говорят, что мы до конца не ценим то, что еще не потеряли, и это особенно точно относится к человеческим отношениям. Пока человек еще с нами, мы часто испытываем неоднозначные чувства по отношению к нему: то любовь, то раздражение. Однако горе помогает нам ретроспективно оценить любимых и друзей полнее. Переживание горя способствует также тому, что отношения с живыми близкими становятся для нас дороже. Короче говоря, **успешное переживание горя (good grief)** означает, что утрата научила нас чему-то и способствовала личностному росту.

Существует несколько способов конструктивного переживания горя: выговориться, выразить свои чувства и осуществить какие-либо действия. Хотя бывает очень тяжело говорить о смерти любимого человека в течение первых нескольких недель, именно «проговаривание» может оказаться наиболее плодотворным. Нужно помнить, что главными являются чувства по поводу утраты. Некоторые вещи могут звучать тривиально или казаться со стороны незначимыми, например, «наконец, он не испытывает страданий», но как бы то ни было, друг должен стараться выслушать и помочь понесшему утрату высказаться как можно полнее.

Предоставление возможности и поощрение в выражении чувств также может быть плодотворным. Люди склонны испытывать меньше затруднений, когда они могут «излить себя» в компании нескольких близких друзей. Это особенно относится к тем, кто «умеет хранить тайну». Мужчины обычно чувствуют больше трудностей в переживании утраты, поскольку выражение эмоций со стороны мужчин принято рассматривать как проявление их слабости. Важно также осознавать, что способы выражения эмоций носят индивидуальный характер и различаются у разных людей. Некоторым увлажненные глаза и теплое рукопожатие приносят такое облегчение, как будто они вплотную подошли к выражению своего горя. Другие могут открыто рыдать, не испытывая неловкости. Третьи склонны к более театральному и временами даже истерическому выражению горя: они кричат, рвут на себе волосы и одежду.

Третий способ переживания горя – это осуществление каких-либо действий. В некоторых случаях даже просто физическая нагрузка помогает облегчить напряжение и тяжесть утраты, по крайней мере, временно. Дать выход горю позволяют похоронные ритуалы. Хлопоты по делам покойного тоже могут оказать терапевтический эффект и быть полезными в переживании горя. В качестве управляющей делами своего мужа Джоанна столкнулась с огромным количеством корреспонденции и множеством дел. Сначала она рассматривала их как тяжелую ношу, но вскоре поняла, что это одна из немногих реальных вещей, которые она может сделать для своего покойного мужа и их взрослых детей. Такая работа стала для Джоанны способом выражения любви и уважения к мужу и помогла ей пережить горе. Исследования подтверждают этот взгляд. Гибкие и стойкие в жизни люди в большей степени используют «совладающее поведение», фиксированное на проблеме, а не на чувствах; имея адекватную социальную поддержку, они с гораздо меньшей вероятностью будут подвержены депрессии и склонны оправляться от своего горя быстрее (Caserta & Lund, 1992; Nolen-Hoeksema и др., 1994).



Люди, разделяющие свое горе с другими, легче переносят горе, связанное с утратой близкого человека

Жизнь и смерть в широкой перспективе

В 1900 г. больше половины смертей приходилось на детский возраст (Fulton, 1987). Дети умирали от болезней и голода. В наши дни, когда средняя продолжительность жизни превысила 75 лет, все больше людей страдают от хронических заболеваний (различные формы рака, болезни сердца и почек). При этом смерть наступает постепенно и люди обычно умирают в больнице. Больницы это – большие, безликие учреждения, предназначенные для лечения острых заболеваний и продления жизни. Таким образом, изменение условий, в которых наступает смерть, ставит новые этические вопросы, такие, как использование различных средств для спасения жизни и право на достойную смерть. Исследование этих вопросов может помочь лучше понять проблемы жизни и смерти.

Право на смерть

Джоанна помнит, каким был ее муж в первые годы после брака. Это был веселый, много работающий, общительный человек. За полгода до смерти у него был обнаружен рак, постепенно приведший его в состояние комы. Состояние мужа Джоанны ухудшалось так быстро, что он даже не смог сказать ей о своих последних желаниях. Так как поблизости не было никакого хосписа, его последние дни прошли в больнице, где его кормили через трубочку и внутривенно вводили обезболивающие лекарства. Джоанна, так же, как и ее взрослые дети, хотела, чтобы трубку для питания убрали. Все они считали, что муж Джоанны не хочет продолжать такое существование.

Тяжелые пациенты – среди американцев их около 10 тыс. – ставят членов своей семьи и врачей перед этической дилеммой **права на смерть (right to die)**. Члены семьи разрываются между желанием быть терпимыми к своим любимым людям и реалиями жизни, требующими постоянной эмоциональной и финансовой поддержки их «растительного» существования. Врачи также переживают конфликт между долгом поддерживать жизнь и обязанностью облегчать страдания пациента. Они часто продолжают лечение под давлением морального долга или страха формальных последствий. Однако в последние годы Совет американских медицинских ассоциаций по этическим и правовым вопросам (American Medical Association's Council on Ethical and Judicial Affairs) сформулировал некоторые принципиальные линии поведения для врачей в подобных ситуациях. После двухлетнего рассмотрения проблемы коллегия из семи членов постановила, что прекращение врачами поддержания жизни пациентов, находящихся в необратимой коме, таких, как муж Джоанны, не является неэтичным, даже если смерть еще не близка. Более противоречивая позиция отмечается по вопросу включения пищи и воды в список того, в чем можно отказать пациенту. В каждом конкретном случае желание пациента, если его можно определить, должно учитываться, и чувство собственного достоинства больного должно быть сохранено. Решение Совета отражает растущее внимание общественности к этим вопросам. Согласно данным общенациональных опросов, от 8 до 9 из каждых 10 взрослых американцев считают, что безнадежно больные пациенты должны иметь возможность поставить врачей в известность о своем желании умереть. Врачи должны иметь возможность убрать питающие трубки, если таково желание пациента. Поскольку решение Совета носит необязательный характер, врачи могут поступать в

соответствии с велениями своей совести. Но выработанные положения помогают облегчить им исполнение требований членов семьи пациента прекратить лечение (Wallis, 1986). Вставка 16.2 отражает результаты опроса врачей по поводу их чувств в связи с проблемой поддержания жизни безнадежных пациентов.

Вставка 16.2. Врачи о поддержании жизни

Почти 80% американских врачей (случайная выборка) предпочитают лишить безнадежно больных и находящихся в необратимой коме пациентов системы жизнеобеспечения, если они сами или члены их семьи требуют этого. Это мнение врачей различного пола, возраста и специализации.

На более конкретный вопрос: «Будете ли вы, если потребуется, поддерживать жизнь безнадежно больных и коматозных пациентов (включая обеспечение пищей и водой)?» 58% опрошенных ответили с уверенностью, что поддержат эту альтернативу. 20% опрошенных ответили, что они склонны поддержать. Только 5% ответили, что они не отвергают эту возможность, и 10% были решительно против. Интересно, что около 70% опрошенных врачей сталкивались с подобными проблемами непосредственно.

Большинство врачей отметили, что они не имеют ясного представления о формальной стороне вопроса. Наконец, подавляющее большинство (90%) признало, что врачам следует обсуждать возможность предсмертного волеизъявления с пациентами и членами их семей.

И с т о ч н и к : адаптировано по: Lame, G. A. (1988/1989, Winter). Euthanasia: The time is now. *Free inquiry*, 4–6.

Нередко члены семьи и врачи не считаются с желанием своих пожилых или больных пациентов умереть. Исследование (Conn, 1984) показало, что хотя один из трех пациентов отказался бы от медицинской поддержки, если бы он был на грани смерти, однако больных редко спрашивают об этом. В 154 случаях, когда медики пытались восстановить работу сердца больного, только у 30 пациентов спросили их мнение по поводу предпринимаемых действий. Однако из 24 пациентов, которым удалось выжить и остаться в психически нормальном состоянии, только восемь сказали, что они предпочли бы умереть. В исследовании высказывается предположение, что врачи часто считают, что им «уже» известны желания пациентов. Только один из десяти врачей действительно обсуждал проблему возвращения к жизни со своими пациентами, а один из пяти – консультировался с членами семьи, а не с пациентами, даже когда те были в состоянии принимать решения самостоятельно. Этот факт с очевидностью свидетельствует о сверхпротекционизме по отношению к больным. Однако большинство пациентов, находятся ли они в удовлетворительном состоянии или тяжело больны, хотели бы быть информированными относительно своей судьбы и принимать участие в соответствующих решениях медиков.

Президентская комиссия по этому вопросу, состоящая из врачей, юристов, теологов и других специалистов, пришла к заключению, что дееспособный в правовом отношении пациент, понимающий альтернативы лечения и их последствия, имеет полное и абсолютное право решать свою судьбу. Если пациент недееспособен, то это решение кто-то (обычно, это член семьи) должен принять за него. Решение президентской комиссии содействовало распространению таких практик, как, например, **изъявление воли жить (living wffl)**, когда больной дает указания врачам и членам семьи прекратить процедуры по поддержанию жизни в случае безысходной ситуации. На данный момент только около 15% американцев воспользовались этим правом. Для распространения практики волеизъявления новое законодательство США требует, чтобы все больницы федерального фонда, дома престарелых и хосписы информировали вновь поступающих пациентов об их праве выразить свою волю (см. образец документа во вставке 16.3).

Вставка 16.3. Моя воля, адресованная семье, врачу, юристу и всем, кого это может касаться

Смерть столь же реальна, как и рождение. Так же, как рост, зрелость и старость, она представляет собой один из несомненных фактов жизни. Если наступит время, когда я не смогу больше принимать участие в решении моей собственной судьбы, пусть этот документ, составленный, пока я еще нахожусь в здравом уме, послужит изъявлением моих желаний и указаний.

Если сложится ситуация, не оставляющая надежд на выход из экстремального физического или психического состояния, я изъявляю свою волю на то, чтобы мне позволили умереть и не поддерживали жизнь медикаментами, искусственными средствами или «героическими усилиями». Я, тем не менее, прошу проявлять ко мне милосердие и назначать лекарства, способные уменьшить страдания, даже если это укоротит оставшуюся мне жизнь.

Это заявление сделано после тщательных раздумий и в соответствии с моими убеждениями и верой. Я хочу,

чтобы выраженные здесь желания были удовлетворены полностью (насколько это позволено законом). Я надеюсь, что в рамках существующего законодательства, те, кому адресована моя Воля, будут считать себя морально связанными моим волеизъявлением.

(Далее могут быть приведены необязательные специфические положения договора)

Долговременные полномочия доверенного лица (возможные)

Я (фамилия, имя) _____ извещаю своего фактического поверенного на случай необходимости принятия решения о лечении. Власть поверенного остается действительной в том случае, если я стану неспособным (ой) принять решение самостоятельно.

Возможное нотариальное заверение:

«Присягнувший и здесь подписавшийся _____ день _____ месяц _____ год»

Название нотариальной конторы (печать)

Подпись _____ Дата _____

Свидетель _____

Адрес _____

Свидетель _____

Адрес _____

Копия документа передана _____

Некоторые законы о праве человека на смерть (**right-to-die**) пытаются переложить ответственность за их соблюдение на врачей, а те, в свою очередь «заставляют» принимать решение самого пациента, если они не согласны с его волей. Поскольку в юридических документах не могут быть учтены все возможные обстоятельства, многие специалисты предпочитают опираться на **власть поверенного (power attorney)**. Иначе говоря, определенный человек (родственник, друг или доверенное лицо) в случае недееспособности подопечного уполномочивается принимать за него медицинские, финансовые и другие решения. По крайней мере, три четверти штатов Америки уже имеют законы, подтверждающие власть поверенного в подобных ситуациях. И воля пациента, и власть поверенного при достаточных на то основаниях могут быть отменены; прежде всего это касается власти поверенного.

Другая юридическая процедура, заслуживающая внимания, – это составление дарственных актов на сохраняемые органы. Многие люди умирают внезапно при трагических обстоятельствах, как, например, брат Марка. В подобных случаях страдает, главным образом, мозг, но другие органы (сердце, печень и глаза) могут остаться неповрежденными. Жертвы катастроф являются возможными донорами для передачи своих органов другим людям; подобные случаи предполагают немедленную трансплантацию. Многие штаты имеют соответствующую юридическую базу, дающую гарантию того, что ваши здоровые органы будут принесены в дар. Дарственная похожа на образец документа, приведенного во вставке 16.4.

Вставка 16.4. Универсальная донорская карта

(имя донора)

В надежде помочь другим людям, я, выше названный (ая), приношу этот анатомический дар, который в случае его медицинской приемлемости, будет иметь место после моей смерти. Ниже перечисляется то, что я приношу в дар:

- а) _____ любой необходимый орган или его части
б) _____ только следующие органы или их части

(перечисляются отдельные органы или их части)

в целях трансплантации, лечения, медицинских исследований и обучения:

в) _____ все мое тело, если это необходимо для анатомических исследований. Ограничения и особые желания, если таковые имеются: _____

(перечисляются особые ограничения)

Подписывается донором и двумя свидетелями в присутствии каждого:

Подпись донора

Дата рождения донора

Дата подписания

Город и штат

Естественная смерть

Одним из отрицательных последствий общественного движения в поддержку права на смерть является то, что оно может бессознательно настраивать людей на быструю смерть. Часто говорят, что смерть – это большая проблема не для умирающего, а для тех, кто остается жить. По этой причине быстрая смерть от сердечного приступа или в автомобильной аварии может оказаться меньшим стрессовым фактором для близких людей, чем продолжительная болезнь. На первый взгляд представляется, что только умирающий должен быть избавлен от страданий вследствие неизлечимой болезни. На самом деле его близким тоже следует облегчить тяжесть забот об инвалиде или само наблюдение медленного процесса умирания. Быстрая смерть помогает избежать социальных обязательств, таких, как уход за тяжело больными и стариками. По иронии судьбы отрицание необходимости борьбы за жизнь может склонить нас к «неестественно» ускоренному процессу смерти. Однако ситуация быстрой стимулированной смерти связана с отсутствием ответов на ключевые вопросы: «Насколько стар пожилой человек? Насколько пациент действительно болен? Когда допустимо позволить умереть человеку, живущему с помощью искусственных сердца и легких? Когда прекращение жизни имеет смысл?»

Вероятно, самое простое что мы можем сделать для естественной смерти, это помочь людям умереть так, как им свойственно, в их собственном темпе и духе. Например, молодому человеку с активным, общительным характером, не желающему приспособливаться к состоянию инвалида, следовало бы позволить умереть достойным образом. Другие люди в сходных обстоятельствах, предпочитающие приспособиться к своим ограниченным возможностям, должны были бы поощряться и получать поддержку в своем старании идти по жизни дальше.

Создание хосписов для безнадежно больных, в которых смерть должна проходить достойно, является гигантским шагом на пути к гуманистическому обществу, способному оказывать поддержку таким людям. В Средние века хоспис был приютом для странников, которым больше некуда было идти. В наши дни **хоспис (hospice)** – это место, где заботятся о людях, чья жизнь подошла к концу. Как упоминалось выше, многие страдания неизлечимо больных – это результат организации ухода, той безличной атмосферы и чувства изоляции, в которых они пребывают в больнице. Напротив, хоспис – это сообщество, помогающее людям *жить*, а не просто существовать в процессе их умирания.

Термин «хоспис» обычно относится к *системе*, которая включает в себя физический уход за безнадежно больными и домашнюю заботу о них. В некоторых случаях больные могут провести свои последние дни дома, так чтобы о них заботились близкие люди или специально обученные добровольцы. Кроме помощи в таких практических вопросах, как обезболивание и приготовление пищи, персонал хосписа оказывает эмоциональную поддержку больному и дает советы членам его семьи. Целью работы является сохранение в больном человеке и поддерживающем его сообществе, в котором он может умереть, чувства собственного достоинства. Зародившись в Англии, движение хосписов распространилось по другим странам, включая несколько тысяч программ в США и Канаде. Увеличение числа пожилых людей и рост цен на госпитализацию таковы, что в течение ближайших лет весьма вероятно усиление роли хосписов. Однако необходимо помнить, что хосписы приемлемы не для каждого. Таламантес, Лоулер и Эспино (Talamantes, Lawler and Espino, 1995) выявили, что, например, американцы, являющиеся выходцами из латиноамериканских стран, не любят пользоваться услугами хосписов, так как они имеют достаточно тесные связи со своим сообществом, у них другие культурные ценности, и, кроме того, существует языковой барьер.

Многие люди предпочитают умирать дома. В американском обществе много семей, а также друзей и других людей, которые способны заботиться об умирающих. Во вставке 16.5 обсуждается, кто эти люди и как они могут оказать поддержку и себе тоже.

Вставка 16.5. Ангелы-хранители

Пожилые, умирающие от СПИДа и рака, и просто беспомощные люди часто нуждаются в заботе других людей дающих помощь. Некоторые требуют постоянного ухода, другим необходима забота в период выздоровления. Друзья и родственники, которые хотят оказать помощь, становятся такими добрыми ангелами. Они не являются профессионалами, как, например, домашние сиделки, хотя часто выполняют те же самые обязанности. В настоящее время около 34 миллионов одиноких стариков не могут самостоятельно ходить в магазины, мыться

или готовить. Помощники часто выступают в роли шоферов, заполняют страховые формы, дают лекарства, заботятся о финансовых делах и выполняют обязанности врача. Одной из причин стремительного увеличения числа помощников является то, что все больше американцев хотят умереть у себя дома. А это бывает невозможно без помощи добровольцев.

Кто эти ангелы-хранители, идущие на помощь? Свыше 22,4 миллионов американских домовладельцев опубликовали данные о том, что в их домах есть люди, которые не могут себя обслуживать. Помощниками таких людей часто являются члены их семей, но не всегда. Ими могут быть соседи, друзья, члены церковной общины, члены благотворительного общества Кайвенис-клуб* или кто-либо еще. Фактически в Соединенных Штатах больше бесплатных помощников, чем платных (или профессионалов). В первую очередь помощь оказывается членам семьи, но некоторые помогают соседям, друзьям, а иногда скитальцам, например бездомным или убежавшим из дома детям.

Некоторые помощники все, или почти все, свое время отдают этому делу. Когда нуждающийся в помощи – это член семьи, часто эта обязанность падает на старшую дочь. Для большинства женщин, работающих вне дома – это огромный стресс. Все больше к помощи привлекаются дети.

Помощники иногда сами нуждаются в помощи. Им требуется как некоторое медицинское обучение, так и эмоциональная и социальная поддержка. Помощники подвержены и эмоциональному, и физическому истощению. Для содействия помощникам возникают местные группы поддержки. Такие группы дают советы, оказывают эмоциональную поддержку и часто обеспечивают «передышку», когда кто-то из ее членов выполняет обязанности помощника несколько часов в неделю. Существует также широкая сеть национальных организаций, которые публикуют еженедельные письма с новостями, продают необходимые продукты и обеспечивают полезной информацией. Если вы являетесь помощником или собираетесь им стать, вы можете присоединиться к Ассоциации национального сообщества помощников (National Family Caregivers Association). Адрес: 9621 E. Vexhill Dr., Kensington, MD 20895. Существует также специализированные национальные группы для тех, кто оказывает помощь больным СПИДом, страдающим болезнью Альцгеймера, физически беспомощным, старикам и другим, нуждающимся в особой помощи. Многие из этих организаций имеют доступные веб-сайты.

И с т о ч н и к : Адаптировано по: France, D. (1997, May/June). The new compassion. *Modern Maturity*, 33–40, 80.

* Благотворительное общество Kiwanis club, основанное в 1915 г., оказывает поддержку детям и молодым людям (*Прим. перев.*).

Похоронные и другие службы

Для осознания семьей покойного и обществом факта смерти осуществляются ритуалы перехода, которые, как правило, имеют форму **похорон (funeral)** – церемоний и ритуалов погребения или кремации покойного. Такие ритуалы обеспечивают возможность людям держать себя в форме и получить необходимую поддержку.

В давние времена, когда вера в жизнь после смерти кардинальным образом влияла на человека, похоронные процедуры были предназначены, прежде всего, для покойного. Смерть рассматривалась как переход на небеса или к вечной жизни. Поэтому некоторые древние народы погребали не только тела, но также и личные вещи умершего, которые могли оказаться ему полезными во время «путешествия». Возможно, вы слышали о египетских пирамидах, в которых вместе с умершим помещались его вещи, чтобы служить ему во время пути в другую жизнь и в новой жизни после смерти. Однако в сегодняшнем американском обществе, освобожденном от церковного влияния, сущность подобных ритуалов имеет гуманистическую и материалистическую направленность. Хотя похороны посвящены памяти покойного, церемония совершается в большей степени для тех, кто его пережил. Похороны могут стать поводом воздать почести, которых покойный не удостоился при жизни. Иногда семьи усопших ведут так называемые статусные игры, выбирая дорогие бронзовые гробы, богато украшенные надгробия и престижное место на кладбище. Таким образом, похороны становятся все расточительнее и дороже. Похоронная индустрия подвергается критике за эксплуатацию чувств людей в своих интересах. Однако ее защитники указывают на то, что семьи покойных частично сами виноваты в своих расходах, так как их действия основываются больше на эмоциях, чем на разуме. Так, по причине ли почтения покойного, из чувства вины или тщеславия, но продолжает совершаться множество дорогостоящих похоронных ритуалов.

Похороны в США иногда занимают четвертое место в перечне расходов, следуя за покупкой дома, машины и свадьбой. Средняя стоимость похорон в настоящее время составляет около 5 тыс. долларов, хотя легко можно потратить и больше. Одна из подруг Джоанны была в шоке, когда получила счет

более чем на 4 тыс. долларов за похороны мужа. Как и многие другие, она не предполагала делать все на высшем уровне, с использованием хора, зала ожидания и места для парковки автомобилей. Но, как и остальные, она оплатила счет, чувствуя, что у нее нет выбора. Однако в настоящее время, под давлением правил, директора похоронных служб должны посылать счета, разбитые на отдельные пункты, и предоставлять информацию относительно стоимости гроба и различных похоронных процедур. Там, где это не требуется по законам штата, они должны предлагать бальзамирование только как возможность. В случае кремации директора похоронных служб должны указать клиенту, что гроб не является обязательным ритуальным атрибутом и предоставить возможность покупки простого деревянного ящика или другого контейнера для использования в похоронах. Важно подчеркнуть, что решение, которое принимается в подобной ситуации, – это наше решение, и мы должны быть уверены, что на нас не оказывалось никакого давления.

Движение за упрощение похоронных процедур проявляется также и в создании по всей стране некоммерческих похоронных и мемориальных обществ. Их члены имеют доступ к специальным руководствам и могут определить, что они хотят делать со своими телами и какой вид захоронения выбрать. Эта информация помогает людям закончить жизнь так, чтобы это соответствовало их жизненному стилю и ценностям. Например, Чарлз Линдберг (Charles Lindbergh) завещал похоронить себя без бальзамирования и почестей в течение 8 часов после своей смерти на маленьком церковном кладбище на Гавайях. При его погребении присутствовали только жена и сын.

Смерть и личностный рост

На первый взгляд представляется странным связывать смерть с ростом. Обычно смерть рассматривается как конец роста и существования. Однако в более широкой перспективе, смерть – это часть жизни, которая побуждает задуматься о смысле человеческого существования. Она кладет предел нашей жизни, напоминая, что надо посвятить себя главному. Те, кому посчастливилось быть предупрежденными о своем конце, часто рассматривают время до наступления смерти как период своего личностного роста. Также и переживание утраты любимого человека может способствовать личностному росту, помогая установить более глубокие отношения с оставшимися в живых.

Вне зависимости от того, молоды вы или стары, начиная рассматривать смерть как неизбежный компонент жизни, вы можете прожить свою жизнь полнее. Это не значит, что вы должны стремительно начать делать все то, о чем обычно мечтают люди. Наоборот, осознание того, что вам предстоит еще долгая жизнь, может помочь пережить главное в жизни – разочарования и боль, а также радость. Как сказала Джоанна: «Я начала проводить время, ощущая запах роз». Обычно те, чья жизнь не была полна, сопротивляются смерти наиболее активно. Преследуемые мыслями о разорванных связях и неисполненных грезах, они испытывают все больше беспокойства и страха перед лицом смерти.

Размышления о своей смерти не являются болезненными и могут дать новые жизненные перспективы. Например, представьте себе, как вы будете проводить время, если узнаете, что срок вашей жизни ограничен? За какие неоконченные дела «возьметесь»? Каких людей захотите увидеть больше всего? Обдумывание ответов на такие вопросы поможет прояснить, что действительно важно для вас. Нам всем следовало бы проделать это, пока еще не поздно. Как напоминает Элизабет Кьюблер-Росс (1975), самый большой урок, который может дать нам смерть, это: «Живи так, чтобы, оглянувшись назад, не сказать: "Господи, как пуста моя жизнь"».

Обзор главы

Смерть и умирание

Перспектива собственной смерти иногда так пугающа, что для полноценной жизнедеятельности необходимо некоторое отрицание смерти. Люди склонны недооценивать риск смерти по «обычным» причинам, таким, как сердечные приступы, стресс, диабет, и переоценивать роль экстраординарных, вроде несчастных случаев и убийств. Тогда как большинство людей думает о смерти от случая к случаю, старые люди думают о смерти чаще, но при этом меньше ее боятся. Меньший страх смерти обусловлен и тем, что предсмертный опыт часто ассоциируется с использованием искусственных приспособлений для сохранения жизни. Безнадёжно больные обычно проходят несколько стадий умирания: отрицание; гнев; сделку со временем; депрессию и принятие смерти, причем, эти стадии

могут в значительной степени перекрывать друг друга. Однако каждый человек переживает процесс умирания по-своему, что зависит от личностных качеств человека и характера его болезни.

Тяжелая утрата и горе

Для человека, пережившего тяжелую утрату, важно активно включиться в проработку своих переживаний, в процесс, происходящий параллельно с процессом умирания близкого и включающий в себя большое количество сходных чувств. Люди, которые не могут справиться с переживанием горя, обнаруживают различные симптомы: от физических болезней до более серьезных психологических нарушений. Особенно вероятны трудности с переживанием утраты для одиноких людей. Адекватный процесс переживания горя включает в себя разговоры о нем, возможность разделить чувства с другими людьми, участие в соответствующих ритуалах и включение в активную деятельность, что должно постепенно облегчить горе. Психологически гибкие люди, использующие «совладающее поведение», обращенное к проблеме (а не к чувствам), и располагающие социальной поддержкой, с большей вероятностью проработают свои переживания положительным образом.

Жизнь и смерть в широкой перспективе

Сейчас, когда люди живут дольше, вероятность страданий от хронических и неизлечимых болезней выше, и чаще приходится умирать в больницах. Увеличившееся использование средств поддержания жизни ставит кардинальные вопросы о продлении жизни или предоставлении человеку возможности умереть, а не испытывать чрезмерные страдания. Людей поощряют выражать свои желания путем волеизъявления, или полагаясь на доверенное лицо. Необходимость предоставить безнадежно больным людям гуманное и оказывающее поддержку окружение привела к движению по созданию хосписов, которое, вероятно, будет развиваться в предстоящие годы. Критика индустрии похоронных служб породила движение за упрощение и удешевление похорон. Вывод заключается в том, что более реалистическое осознание смерти как неизбежной спутницы жизни не является болезненным и помогает каждому из нас посмотреть на свою жизнь в более широкой перспективе и прожить ее более полно.

Интерпретация результатов

Ранжирование факторов жизненного риска, полученное при массовом опросе и опросе экспертов (илл. 16.1).

<i>Род занятий / вид технологий</i>	<i>Массовый опрос</i>	<i>Эксперты</i>
Оружие	3	4
Курение	4	2
Аэрозоли	14	26
Альпинизм	15	29
Радиация	22	7
Игра в футбол (в старших классах или колледже)	23	27
Прививки	30	25
Плавание	19	10
Пищевые красители	26	21
Ядерная энергия	1	20
Борьба с огнем	11	18
Железнодорожный транспорт	24	19
Прием антибиотиков	28	24
Пестициды	9	8
Работа полицейского	8	17
Моторные средства передвижения	2	1
Алкогольные напитки	6	3
Домашние приборы	29	22
Хирургические вмешательства	10	5
Коммерческая авиация	17	16
Езда на мотоцикле	5	6

Пищевые консерванты	25	14
Езда на велосипеде	15	16
Большие сооружения	12	13
Государственная (персональная) авиация	7	12
Охота	13	23
Электрические газонокосилки	27	28
Электрическая (неядерная) энергия	18	9
Контрацептивы	20	11
Лыжный спорт	21	30

Примечательно, что оценки, полученные при массовом опросе и опросе экспертов, в некоторых отношениях весьма близки. Обе группы оценили риск от мотоциклетной езды, курения и оружия как «высокий», а от электрических газонокосилок и футбола – как «менее высокий», хотя в других отношениях их оценки серьезно расходятся. Наибольшие различия касаются ядерной энергии, которая получила 1 балл при массовом опросе и 20 баллов у экспертов. Напротив, рентгеновские лучи, используемые при медицинском обследовании обычными людьми оцениваются как значительно менее опасные для жизни, чем специалистами.

Тест для самопроверки

- В сравнении с молодыми, пожилые люди склонны
 - бояться смерти больше
 - думать о смерти чаще
 - становиться менее религиозными
 - думать о смерти реже
- Опыт предсмертного состояния обычно
 - чаще отмечается у приверженцев той или иной религии
 - более типичен для выпускников колледжа
 - более типичен для мужчин, нежели женщин
 - одинаково типичен как для верующих, так и для атеистов
- Согласно Элизабет Кьюблер-Росс, вторая стадия процесса умирания представляет собой
 - депрессию
 - сделку со временем
 - гнев
 - отрицание смерти
- Интенсивное переживание горя проявляется в утаивании его физических симптомов с наибольшей вероятностью у
 - пожилых людей
 - представителей ранней зрелости
 - представителей юношеского возраста
 - людей средней зрелости
- Уровень смертности выше среднего в сравнении с другими представителями этой возрастной группы у
 - вдов старше 55 лет
 - семейных людей
 - выпускников колледжей
 - вдовцов старше 55 лет
- Конструктивное переживание горя включает в себя
 - его подавление
 - избегание мыслей о смерти
 - «проговаривание»
 - стремление забыть свою потерю
- Несмотря на то, что в среднем один из трех пациентов склонен в случае неизлечимой болезни отвергать всякое медицинское вмешательство
 - пациентов редко спрашивают об их желании
 - они обычно изменяют свое мнение
 - они редко выражают свои желания
 - они не имеют на это формального права
- Хосписы – это поддерживающие сообщества, которые помогают пациентам
 - жить так долго, как это возможно
 - жить и умереть с достоинством
 - оставаться в больнице до конца
 - умереть так быстро, как это возможно
- Погребальные церемонии в Америке в наши дни осуществляются, преимущественно, для
 - оставшихся в живых родственников
 - содержателей похоронных бюро
 - для более широких слоев общества
 - покойного

10. Осознание того, что смерть есть неотъемлемый компонент жизни

- а. обычно ускоряет смерть человека
б. есть нездоровая мысль

- в. может придать жизни новый смысл
г. обычно ведет к депрессии

Упражнения

1. *Субъективные жизненные ожидания**. Простое знание возраста человека еще не говорит о том, как он представляет свое будущее. Чтобы получить эту информацию, выполните следующие упражнения. Вы можете предложить их также своим друзьям и другим желающим.

1. Я надеюсь дожить до возраста (обведите свой ответ)

25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

2. Я хочу дожить до возраста (обведите свой ответ)

25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100

Существуют ли расхождения между пожеланиями и ожиданиями? Если да, то каковы возможные причины? Есть ли разница в ответах представителей разных возрастов? Обычно выясняется, что по достижении среднего возраста ожидания и пожелания дожить до более позднего возраста оказываются выше, чем у молодых людей. Обнаружили ли вы то же самое? В случаях, когда ожидания ниже средних показателей для определенного возраста, есть ли для этого достаточные основания? Не столкнулись ли вы с тем, что некоторые люди боятся обозначать возраст своей смерти, полагая, что это может каким-либо образом спровоцировать ее в указанный момент?

2. *Ваше отношение к смерти*. Проанализируйте свое отношение к смерти. Прежде всего опишите свой опыт столкновения со смертью, например, потерю друга или любимого; возраст, в котором это случилось, и так далее. Затем опишите некоторые из испытываемых вами чувств по отношению к смерти. Включите сюда свои ответы на вопросы первого упражнения.

3. *Смерть и измененные состояния сознания*. Некоторые люди наблюдали сходство переживаний в процессе умирания и состоянием сознания перед тем, как заснуть. Постарайтесь как-нибудь «ухватить» эту стадию засыпания и отметьте свои психологические реакции. Было ли это спокойное состояние? Как вы считаете, вы естественно вошли в него? Что вы чувствовали после стадии потери контроля, или воли?

4. *Осознание опыта тяжелой утраты*. Вспомните свой личный опыт тяжелой утраты друга или любимого человека. Опишите его примерно на страничку. В какой степени ваш опыт включал проработку переживания горя, о которой говорилось в данной главе? В чем ваш опыт был уникален? Наконец, как переживание горя повлияло на вашу жизнь? Сделало ли оно вас более осторожным или, возможно, ожесточенным по отношению к жизни? Или же это в конце концов привело к конструктивным переживаниям, дающим ощущение более полной жизни и более полноценного взаимодействия с другими людьми?

5. *Распоряжения о своем теле*. Если у вас есть выбор, какие распоряжения вы хотели бы отдать в отношении своего тела? Хотите ли вы бальзамирования с последующим погребением? Или вы предпочитаете кремацию? Что бы вы хотели, чтобы было сделано с вашим пеплом? Некоторые хотят, чтобы их пепел был развеян над водой, или над их любимым местом на земле; другие предпочитают, чтобы их пепел покоился в мавзолее, или был погребен в урне. Иногда люди оставляют письменные пожелания членам своей семьи. Думали ли вы над вопросом донорства органов своего тела? Если да, то каких? Заинтересованы ли вы в том, чтобы оставить свое тело для медицинских целей?

6. *Напишите свой некролог*. Это не так странно, как может показаться. Большинство газетных редакций имеют некрологи, написанные еще при жизни знаменитостей и национальных героев, а затем их тексты корректируются с учетом времени смерти. Попытайтесь написать свой некролог на два или три абзаца. В дополнение к обычной информации (имя, возраст, профессиональный статус) укажите некоторые из своих достижений. Какую общественную деятельность вы укажете? Кто ваши близкие? Укажите, как вы хотите быть похоронены. В какой день и в какое время вы хотите быть похоронены? Где должна происходить служба? Не предпочтете ли вы сделать благотворительные взносы, вместо покупки цветов? Где вы хотите быть похоронены или как должны поступить с вашим пеплом?

* R.J. Kastenbaum, *Death, Society, and Human Experience*, 2nd ed. (St. Louis: C.V. Mosby, 1981).

Вопросы для самопознания

1. Случалось ли вам думать о своей смерти?
2. Приходилось ли вам бороться со смертью?
3. Бойтесь ли вы умереть?
4. Как часто вы думаете о ком-то, кто уже умер?
5. Есть ли что-либо, что вы особенно хотели бы сделать до своей смерти? Почему вы еще не сделали этого?
6. Можете ли вы вспомнить свое первое переживание утраты? Чья была эта смерть?
7. Было ли у вас конструктивное переживание горя?
8. Изъявили ли вы свою предсмертную волю?
9. Как бы вы хотели быть похоронены?
10. Как вы считаете, что с нами будет после смерти?

Для углубленного изучения

- Blackmore, S.J. (1993). *Dying to live: Near-death experiences*. Buffalo, NY: Prometheus Books. Исследование опыта предсмертного состояния: действительно ли есть подобные явления?
- Kramer, H., & Kramer, K. (1993). *Conversations at midnight: Coming to terms with dying and death*. New York: W Morrow and Co. Книга по психологическим вопросам смерти для неизлечимо больных и их близких
- Kubler-Ross, E. (1993). *On death and dying*. New York: Collier Books. Посвящена классическим стадиям умирания
- Moorey, J. (1995). *Living with grief and mourning*. New York: St. Martin's Press. Руководство для переживших тяжелую утрату, помогающее справиться со своим горем
- Weenolsen, P. (19%). *The art of dying: How to leave this world with dignity and grace, at peace with yourself and your loved ones*. New York: St. Martin's Press. Книга, содержащая большой материал относительно того, как умереть без гнева и не впадая в депрессию

Веб-сайты и Интернет

<http://www.faneral.net/info/brvres.html>: Сайт, содержащий разнообразную информацию для тех, кто пережил тяжелую утрату: как справиться с горем, служба социальной поддержки, суицид и другие важные темы.

<http://www.ca-probate.com/links.htm>: Сайт создан для содействия людям в планировании финансовых дел, содержит также и другие сведения по вопросам смерти и умирания.

<http://www.soros.org/death.html>: Связан с агентствами фонда Сороса, занимающимся исследованиями смерти в Америке.

<http://www.newciv.org/gibinatdeath/ndhbook.html>: Сайт, поддерживаемый английским Центром естественной смерти. Центр поддерживает концепцию, согласно которой существуют лучшие, нежели традиционные, способы умирания и переживания горя. Содержит информацию по волеизъявлению, эфтаназии, организации похорон и т.п.

<http://www.fimeral.net/info/ftiinfo.html>: Сайт, посвященный похоронным службам и содержащий сопутствующую информацию: цены на похоронные ритуалы, как умереть с достоинством, переживание тяжелой утраты и т.п.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

acceptance (примирение, принятие) Конечная стадия смерти и умирания, когда умирающие люди обособливаются от других людей и смиряются с надвигающейся смертью.

achievement motivation (мотивация достижения) Стремление к сохранению или увеличению своей компетенции и результативности, обычно в силу сочетания внутренних мотивов и внешних побудителей.

acrophobia (акрофобия) Иррациональный страх высоты.

actualization therapy (терапия актуализации) Подход, в котором цель терапии понимается как самоактуализация человека, а не приспособление к конкретным обстоятельствам.

acute phase (of dying) (острая фаза умирания) Осознание приближения смерти, приводящее к сильному беспокойству и стрессу.

adjustment (приспособление, адаптация) Психологический процесс, позволяющий справиться с требованиями повседневной жизни путем изменения себя и/или окружения.

adulthood (взрослый возраст, зрелость) Период жизни, начинающийся с физической зрелости; состоит из последовательности физических и психологических изменений. Выделяют раннюю, среднюю и позднюю зрелость.

affiliate (переживание сопричастности) Чувство, возникающее при наличии возможности быть с теми, кто нам близок или кто нам нравится.

African Americans (американцы африканского происхождения) Американцы, относящиеся по своему происхождению к этническим и расовым группам африканских народов.

age-related changes (возрастные изменения) Изменения, происходящие в определенном возрасте, например в пубертате (периоде полового созревания).

ageism (эйджизм) Негативные установки и ущемление пожилых людей по причине их возраста.

aging (старение) Возрастные негативные изменения биологических процессов, наступающие по прошествии лет, увеличение риска заболеваний и смерти, сопровождающееся обычно соответствующими психологическими изменениями.

agoraphobia (агорафобия) Группа иррациональных страхов по поводу открытого пространства.

AIDS (СПИД) Синдром приобретенного иммунодефицита, причиной которого является ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), переносимый жидкостями тела (семенем и кровью).

alarm reaction (реакция тревоги) Понятие, являющееся составной частью теории стресса Селье; общий адаптационный синдром, когда организм пытается восстановить свое нормальное функционирование.

alcohol and drug abuse (алкогольная и наркотическая зависимость) Неумеренное употребление или зависимость от веществ, влияющих на психику, таких, как алкоголь (см. симптомы расстройств, связанных с зависимостью от токсичных веществ).

altruism (альтруизм) Желание помогать другим даже в ущерб своим интересам.

Alzheimer's disease (болезнь Альцгеймера) Нарушение деятельности головного мозга, которое обычно отмечается после 60 лет и продолжается вплоть до смерти; характеризуется прогрессирующим ухудшением психических функций.

anal stage (анальная стадия) Согласно Фрейд, стадия развития, характерная для второго года жизни, когда источником наибольшего физического удовольствия для ребенка становится освобождение от кала или его произвольное удерживание.

androgyny (psychological) (андропшность (психологическая)) Набор черт, включающий в себя характеристики как мужских, так и женских половых ролей, в противоположность традиционным

сексуальным ролям с жестко фиксированными свойствами.

- anger (гнев)** Чувство чрезвычайного неудовольствия, обычно являющееся следствием фрустрации (переживания неудачи, сознаваемого препятствия на пути к цели) или плохого обращения.
- anorexia nervosa (нервная анорексия)** Нарушение пищевого поведения, при котором происходит значительное снижение аппетита и веса.
- antianxiety drugs (успокаивающие лекарства)** Лекарства, которые применяются преимущественно для снятия повышенной тревожности; легкие транквилизаторы.
- antidepressant drugs (антидепрессанты)** Лекарства, применяемые преимущественно для снятия депрессии и повышения настроения.
- antipsychotic drugs (антипсихотические препараты)** Лекарства, применяемые при таких психотических симптомах, как возбуждение, гиперактивность, галлюцинации и мании; к ним относятся сильные транквилизаторы.
- antisocial personality (асоциальная личность)** Личностное расстройство, для которого характерны установившиеся привычки думать и поступать, нарушая права других; другие названия (устар.) – психопатия или социопатия.
- anxiety (тревога)** Неприятное чувство, связанное с представлением о надвигающейся угрозе или опасности (пусть неопределенной, мнимой).
- anxiety disorder (нарушения, связанные с тревогой)** Группа расстройств, для которых характерны симптомы чрезвычайной или несоответствующей обстоятельствам тревоги или попытки ее избежать.
- anxious attachment (тревожная привязанность)** Разновидность привязанности, когда человек испытывает чрезмерные чувства (например, ревность), но когда он также и желает максимальной близости.
- arbitrators (арбитры)** Третья, нейтральная, сторона в конфликте, решение которой, однако, является обязательным для выполнения непосредственными участниками конфликта.
- assertiveness (уверенность)** Прямое выражение своих чувств и прав без нарушения прав других.
- attachment style (стиль взаимоотношений)** Типичные стили взаимоотношений с другими людьми. Сюда входят: доверительный стиль, когда люди с легкостью доверяют и любят других; избегающий, когда людям нелегко завязать близкие отношения с другими; и амбивалентно-тревожный, когда люди хотят вступить во взаимоотношения с другими, но им трудно это сделать.
- attribution (атрибуция, приписывание)** Выяснение причин определенного действия, события (иногда пристрастное).
- authoritarian (personality) (авторитарная личность)** Человек, подчиняющийся вышестоящим лицам, но агрессивный по отношению к подчиненным.
- aversion to sex (отвращение к сексу)** Беспокойство, неприятие, отвержение и другие негативные эмоции по поводу сексуальных отношений.
- avoidance (избегание)** Стратегия, к которой прибегают люди, чтобы как можно меньше замечать симптомы болезни или не замечать их совсем.
- Avoidant-ambivalent attachment (амбивалентно-избегающие отношения)** Тип взаимоотношений, при

котором люди испытывают трудности при чьих-либо попытках вступить с ними в близкие отношения.

bargain for time (сделка со временем) Третья стадия процесса умирания, когда умирающий человек пытается «стороваться» с теми, кто может помочь ему прожить дольше.

basic needs (базовые потребности) Потребности, которые имеют физиологическое основание и связаны с процессом выживания.

behavioral therapy (бихевиоральная, поведенческая терапия) Применение принципов научения и других надежных методов для непосредственного изменения неадаптивного поведения.

behaviorism (бихевиоризм) Понимание психологии как объективной науки, изучающей непосредственное, или внешнее поведение.

bereavement (тяжелая утрата) Процесс приспособления к опыту потери, особенно друзей и любимых.

biological perspective (биологизаторский подход) Акцентирует внимание на роли генетических и физиологических факторов в человеческом поведении.

biomedical therapies (биомедицинская терапия) Терапевтические стратегии, использующие для лечения симптомов психологических нарушений прямое физиологическое вмешательство.

bipolar disorder (биполярное нарушение) Эмоциональное расстройство, для которого характерно чередование спадов и подъемов настроения; другое название – маниакально-депрессивное нарушение.

bisexuality (бисексуальность) Предпочтение сексуальных отношений с партнерами обоих полов.

blended families (смешанные семьи) Новые семьи, в которых есть дети как от данного брака, так и от предшествовавших.

body ideal (идеальное тело) Представления человека о своем «идеальном» теле.

body image (образ тела) Составная часть Я-концепции, которая основывается на восприятии собственного тела и чувстве большей или меньшей удовлетворенности им. См. *self-concept (Я-концепция)*.

body leakage (передача информации с помощью тела) Ситуация, в которой поза человека говорит об истинных переживаниях человека больше, чем выражение его лица.

bulimia nervosa (булимия) Нарушение процесса питания, для которого характерно чрезмерное или неконтролируемое поглощение пищи, сопровождаемое провоцированием рвоты.

career (карьера) Образец целенаправленной профессиональной деятельности; проявляется в последовательности смены мест службы и занятий человека на протяжении его жизни.

centralized communication networks (централизованные коммуникативные сети) Тип взаимодействия в группах, когда 1 или 2 человека контролируют весь поток информации.

child sexual abuse (сексуальное насилие в отношении детей) Принудительные прикосновения и ласки тела и гениталий ребенка, приводящие иногда и к сексуальному взаимодействию.

chlamydia (хламидиоз) Одно из наиболее типичных заболеваний, передающихся половым путем, когда бактерии, воздействующие и на мужчин, и на женщин, передаются в результате полового контакта.

chronic phase of dying (хроническая фаза процесса умирания) Вторая фаза процесса умирания, во время которой человек начинает противостоять страху смерти.

claustrophobia (клаустрофобия) Иррациональный страх замкнутого пространства.

climacteric (климакс) Возрастные физиологические изменения репродуктивной способности, которые проявляются в менопаузе у женщин и более постепенном снижении оплодотворяющей функции спермы у мужчин.

cognition (познавательные процессы) Общий термин для обозначения процессов переработки информации, включающих такие процессы, как внимание, восприятие и память.

cognitive-behavioral therapies (когнитивно-бихевиоральная терапия) Использование техник как когнитивной, так и бихевиоральной терапии с целью изменения неправильного мышления и неадаптивного поведения людей.

cognitive dissonance (когнитивный диссонанс) Неприятные чувства, возникающие, когда действия человека не соответствуют его установкам, или принимается решение, осознаваемое как неправильное.

cognitive therapies (когнитивная терапия) Подход в психотерапии, согласно которому неадаптивное поведение людей является следствием не столько самих внешних обстоятельств, сколько суждений и реакций людей в их отношении; побуждает людей к более рациональному взгляду на себя и свои проблемы.

cohabitation (сожительство) Люди, не состоящие в браке, живущие вместе, разделяющие друг с другом постель и стол.

collectives (большие неорганизованные группы) Большие неорганизованные группы, толпы, в которых маловероятно наличие лидера или четких правил (см. примечание в гл. 7)*.

* В отечественной науке, признанной и в американских публикациях, существует совсем другое понимание термина «коллектив». См. напр.: *Кумарин В.В.* Теория коллектива в трудах А.С. Макаренко. – Киев, 1979. – С. 9 и др. (*Прим. ред.*).

collectivist cultures/ collective societies Культуры или общества, в которых общественная выгода определяется успехами каждого отдельного человека.

commitment (обязательство, приверженность) Обещание сделать что-либо, как, например, посвятить себя профессиональной деятельности или взаимоотношениям. В любовных отношениях обязательство является когнитивной составляющей любви, включающей в себя как сиюминутные обещания любви, так и долговременные обязательства.

community-based service (муниципальные службы) Общий термин для обозначения различных служб психического здоровья, расположенных по месту жительства пациента, например муниципальные центры психического здоровья.

community mental health center (муниципальный центр психического здоровья) Центр, обеспечивающий людям, проживающим в определенном районе, различные психологические услуги.

companionate love (товарищеская любовь) Практически ориентированные взаимоотношения в любви, преимущественно основанные на эмоциональной близости и обязательствах, нежели на физической, сексуальной близости.

compliance (покорность, подчинение) Изменение поведения в ответ на прямое требование другого человека сделать что-либо.

- compromise (компромисс)** Тактика взаимного приспособления людей, предполагающая изменение мнений или способов поведения.
- compulsion (компульсия, непреодолимое побуждение)** Действие, в связи с которым человек чувствует необходимость повторять его снова и снова; обычно оно напоминает ритуал или соответствует определенным правилам.
- confederates (ассистенты)** Помощники экспериментатора, получившие от него инструкцию относительно того, как надо себя вести (при проведении эксперимента).
- conflict spiral (разрастание конфликта)** Ситуация, при которой негативная эмоция провоцирует еще более конфликтную и интенсивную негативную эмоцию; возникает между двумя или более людьми.
- conformity (конформность)** Изменение поведения под воздействием реального или воображаемого влияния других людей.
- confrontation (конфронтация)** Тип поведения, при котором люди адекватно воспринимают существующие симптомы болезни.
- consummate love (совершенная любовь)** Совершенная, гармоничная любовь, для которой характерны как эмоциональная и сексуальная близость, так и обязательства между партнерами.
- contempt (in sexual relationships) (унижение партнера в сексуальных отношениях)** Поведение, имеющее целью оскорбить сексуальность партнера.
- contingency theory of leadership (теория взаимодополняющего лидерства)** Теория, согласно которой существуют два типа лидеров – эмоциональный и деловой. Лидерство каждого типа эффективно в различных ситуациях.
- correlational studies (исследование взаимосвязей)** Исследования, цель которых – выявление статистической взаимосвязи между двумя или более различными переменными или постоянными величинами.
- crisis intervention (психотерапевтическое вмешательство в период кризиса)** Помощь людям, находящимся в состоянии острого кризиса, но которым для восстановления не требуется многих психотерапевтических сессий. Часто она осуществляется через телефонные службы доверия.
- criticism (in sexual relationships) (критицизм в сексуальных отношениях)** Модель ответного сексуального поведения, когда один из партнеров подвергает критике характер другого.
- crystallized intelligence (формальный интеллект)** Способность применять накопленные ранее знания для умозаключений и решения проблем.
- cultural diversity (культурное разнообразие)** Множество мыслимых образцов, с помощью которых люди различных культур и этнического происхождения в той или иной степени сохраняют как свою национальную, так и этническую идентичность.
- culture (культура)** Идеи, обычаи, достижения искусства и навыки, характерные для группы людей в определенный исторический период.
- date rape (изнасилование на свидании)** Принуждение к сексуальному взаимодействию, которое происходит на свидании.
- day hospitals (дневные стационары)** Больницы, осуществляющие необходимое лечение пациентов только в течение рабочего дня и затем отпускающие пациентов домой.

- death (смерть)** Прекращение биологических процессов у человека, которое регистрируется при отсутствии дыхания, сердцебиения и электрической активности мозга.
- decentralized communication networks (децентрализованные коммуникативные сети)** Тип взаимодействия в группах, при котором все их члены относительно свободно общаются друг с другом.
- decidophobia (боязнь принятия решений)** Страх принятия важных жизненных решений.
- decision making (принятие решений)** Процесс сбора информации и выбор оптимального решения.
- defense mechanisms (механизмы защиты)** Бессознательные механизмы психики, как бы автоматически защищающие нас от переживания беспокойства и таким образом помогающие сохранить чувство собственной ценности перед лицом угрозы (например, забывание неприятных событий, мысленное обесценивание их и т.п.). См. *repression*.
- defenses (защиты)** Сокращенное название механизмов защиты.
- defensiveness (in sexual relationships) (защитное сексуальное поведение)** Поведение, при котором ищут оправдания, отказываются от ответственности или используют другие способы самозащиты.
- delusions (заблуждения)** Вера в то, что в реальности не имеет никаких оснований.
- denial (отрицание)** Первая стадия процесса умирания, когда люди обычно считают, что они не должны умереть.
- depersonalization (деперсонализация)** Переживание отсутствия связи со своим телом.
- depression (депрессия)** Эмоциональное состояние, характеризующееся сильной беспричинной грустью, которое может принимать различные формы, некоторые из которых более серьезны и стабильны, чем другие.
- desensitization (десенситизация, избирательное снижение чувствительности)** Бихевиоральный метод контролирования тревоги; основан на формировании связи между обстоятельством, вызывающим страх и, казалось бы, несовместимым с ним ответом, например, таким, как расслабление.
- development (развитие)** Относительно устойчивые изменения в способностях и поведении людей, приобретаемые в течение жизни вследствие биологических процессов роста и взаимодействия с окружающей средой.
- development of personality (развитие личности)** Согласно Фрейд, психическое развитие проходит через последовательность психо-сексуальных стадий, высшей точкой которого является взрослая личность.
- devil effect (эффект дьявола)** Склонность считать людей «плохими», если они обладают некоторыми отрицательными свойствами.
- diathesis-stress hypothesis (наследственно-средовая гипотеза)** Предположение, согласно которому шизофрения является результатом взаимодействия генетической (наследственной) предрасположенности и внешних стрессо-генных воздействий.
- differentiated marriage (брак с распределением супружеских ролей)** Супружеские пары, в которых работают оба супруга, но работа мужа является более значимой. Домашняя работа распределяется в соответствии с типичными половыми ролями; свободное время муж и жена проводят вместе.

- direct decision therapy (терапия прямого решения)** Терапия, главная цель которой состоит в том, чтобы помочь клиентам увидеть их проблемы в свете собственных предыдущих решений. Последние могут уже не соответствовать ситуации и, таким образом, психотерапевт помогает клиенту выбрать подходящую альтернативу.
- discrimination (дискриминация)** Негативное отношение или несправедливое обращение с людьми, которые относятся к иной группе по таким признакам, как возраст, пол или расовая принадлежность.
- disease-prone personality (люди, склонные к заболеваниям)** Люди, которые представляются незащищенными и невротичными. Некоторые психологи считают, что у них снижена сопротивляемость к болезням.
- desire for success (жажда успеха)** Побуждение к преуспеванию, успеху.
- distress (дистресс, отрицательный стресс)** Стресс, который приводит к вредным последствиям.
- divorce (развод)** Формальное и юридически оформленное расторжение супружеских отношений.
- door-in-the-face effect («решительный отказ»)** Манипулятивная техника, в соответствии с которой человек просит необоснованно много (и получает отказ), а затем высказывает свое истинное желание (более осуществимое).
- downward comparison (нисходящее сравнение)** Тип поведения, при котором люди сравнивают свои обстоятельства с положением тех, кому «еще хуже».
- dying trajectory («сценарий» умирания)** Предвосхищение срока, оставшегося до конца жизни, и то, как человек себя ведет перед лицом смерти.
- early adulthood (ранняя зрелость)** Первоначальная стадия взросления, начинающаяся в старшем подростковом возрасте или около 20 лет и продолжающаяся до 30 лет и далее, для которой характерно становление личной и финансовой независимости.
- ego (эго, Я)** «Исполнительный орган» психики, управляющий различными компонентами личности в соответствии с так или иначе понимаемым принципом реальности.
- electroconvulsive therapy (ECT) (электрошоковая терапия)** Стимуляция электрическим током области головного мозга, вызывающая судороги; иногда применяется для лечения хронической депрессии.
- emotion (эмоция)** Комплексное состояние, включающее в себя телесные изменения, субъективные переживания, опыт, впечатления извне и реакции на события.
- emotional intelligence (EQ) (эмоциональный интеллект)** Способность контролировать собственные эмоции и откликаться на эмоции других.
- entrapment («попадание в ловушку»)** Трата времени, энергии и денег на заведомо безнадежное мероприятие.
- environment (окружающая среда)** Совокупность условий, влияющих на развитие человека и его поведение.
- erectile inhibition disorder (подавленная эрекция)** Нарушение, известное как импотенция, или неспособность мужчины к эрекции.
- ethnicity (этничность)** В социологии – совокупность различных признаков, качеств людей, таких, как географическое место рождения, расовая принадлежность, язык, привычки.

- eustress (эустресс, положительный стресс)** Стресс, приводящий к положительному результату.
- excitement (stage in the sexual response cycle) (возбуждение – фаза в цикле сексуального реагирования)** Стадия, на которой сексуальное возбуждение приводит к увеличению мышечного напряжения, приливу крови к гениталиям и учащенному сердцебиению.
- existential therapy (экзистенциальная терапия)** Подход, подчеркивающий способность клиента к личностному росту путем утверждения своего свободного выбора и личностных ценностей.
- experience of dying (опыт смерти)** Череду физиологических и психологических изменений, переживаемых умирающими людьми, например, безнадежно больными.
- external locus of control (внешний локус контроля)** Вера людей в то, что «ход событий» контролирует нечто внешнее по отношению к ним.
- extroverts (экстраверты)** Люди с направленностью «вовне», включенные в жизнь, возможно, склонные к доброжелательности.
- false consensus effect (эффект ложного совпадения мнений)** Допущение, что другие чувствуют и думают, как мы.
- family therapy (семейная терапия)** Подход, основанный на предположении, что психологическое расстройство одного человека отражает проблемы семьи; психотерапия, сосредоточенная на семье в целом.
- fear (страх)** Предчувствие определенной и объективной опасности.
- fear of failure (страх неудачи)** Боязнь сделать что-то неправильно и быть униженным этой неудачей.
- female orgasmic disorder (нарушение оргазма у женщин)** Отсутствие оргазма у женщин.
- first impression (первое впечатление)** Первоначальное мнение, которое складывается у нас о человеке; также склонность оценивать других на основе недостаточной информации.
- fixation (фиксация)** Личность продолжает отреагирование полностью подавленных или «крамольных» желаний в символическом плане, как бы эмоционально «застревает» на этой стадии развития.
- fluid intelligence (гибкость мышления)** Способность перерабатывать новую информацию, основываясь на навыках восприятия и памяти.
- forming (формирование)** Первая стадия в развитии группы, когда люди просто собираются вместе.
- free association (свободное ассоциирование)** Психотерапевтическая техника, согласно которой терапевт просит клиента говорить первое, что приходит ему в голову, как бы тривиально это ни звучало.
- friendship (дружба)** Нежная привязанность между людьми любого пола.
- fundamental attribution error (базовая ошибка атрибуции)** Тенденция рассматривать какое-либо поведение людей как следствие их личностных качеств в большей степени, нежели внешних обстоятельств.
- funerals (похороны)** Церемонии и ритуалы, связанные с захоронением или кремацией тела усопшего.
- gender (пол)** Социальные и культурные различия между маскулинностью и фемининностью.

- gender roles (гендерные роли)** Социальные и культурные представления о том, что свойственно мужчине, а что – женщине.
- gender stereotypes (гендерные стереотипы)** Широко распространенные обобщения относительно особенностей мужчин и женщин, преувеличивающие различия между полами.
- general adaptation syndrome (общий адаптационный синдром)** Согласно Г. Селье, реакция организма на стресс, которая включает в себя три последовательные стадии – тревога, сопротивление и истощение.
- generalized anxiety disorder (генерализованная тревожность)** Хроническое состояние рассеянной или смутной тревоги.
- genes (гены)** Биохимические единицы в хромосомах, с помощью которых передаются наследственные признаки.
- genital herpes (герпес половых органов)** Вирусная инфекция, которая, как считают специалисты, передается преимущественно через половые контакты.
- genital stage (генитальная стадия)** Стадия развития личности, которая начинается с наступления пубертата и сексуальной зрелости, когда пробуждаются сексуальные побуждения.
- gestalt therapy (гештальт-терапия)** Психотерапевтический подход, основанный на применении опыта «здесь и теперь» для усиления интегрированности (целостности) личности клиента.
- Giving/getting pact (соглашение получения/отдачи)** Неписанные правила, которыми люди руководствуются в личных контактах, профессиональной деятельности и в сообществе; ожидание ответных позитивных действий.
- gonorrhoea (гонорея)** Распространенное заболевание, передающееся половым путем; для него иногда свойственны ощущение жжения в процессе мочеиспускания и мутные, обладающие неприятным запахом выделения.
- good grief (плодотворное переживание горя)** Поведение при утрате, ведущее к обретению опыта и личностному росту.
- great man theory (of leadership) (теория великого человека)** Теория, согласно которой все выдающиеся лидеры характеризуются определенными личностными свойствами.
- grief (горе)** Сильное эмоциональное страдание, связанное с опытом утраты.
- grief work («переживание горя»)** Здоровый процесс переживания эмоций, связанных с утратой близкого человека.
- group polarization effect (полярность групповых решений)** Эффект группового взаимодействия, состоящий в том, что группа как целостная единица с большей вероятностью меняет уровень риска решения (как в сторону его повышения, так и в сторону снижения), по сравнению с отдельными индивидами.
- groupthink (групповое мышление)** Тенденция группы достигать преждевременного согласия вследствие стремления к гармоничным отношениям; отказ от критического мышления и поисков наилучшего решения.
- halfway house (реабилитационные центры)** Места, в которых недавно выписанные пациенты с психическими расстройствами и склонностью к наркотической зависимости могут находиться под

наблюдением, пока в их жизни не наступит решительный перелом.

- halo effect (эффект святого)** Склонность считать людей «хорошими», если они демонстрируют некоторые положительные качества.
- happiness (счастье)** Состояние благополучия, которое связано с разнообразным опытом, включающим ежедневное удовольствие, благоприятные обстоятельства и позитивный взгляд на жизнь.
- health (здоровье)** Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не простое отсутствие болезней и дряхлости.
- heredity (наследственность)** Передача черт от родителей потомкам.
- heterosexuality (гетеросексуальность)** Эмоциональное и сексуальное предпочтение партнеров противоположного пола.
- heuristics (эвристики)** Правила быстрого и эффективного принятия решений.
- hierarchy of needs (иерархия потребностей)** Согласно А. Маслоу, способ функционирования взаимосвязанных потребностей и мотивов, когда наиболее активизированной оказывается иерархически наиболее низкая из неудовлетворенных потребностей.
- Hispanic Americans (испаноязычные американцы)** Американцы, принадлежащие к различным расовым группам, выходцы из разных регионов (например Мексики, стран Центральной и Южной Америки), говорящие на испанском языке.
- homophobia (гомофобия)** Боязнь и негативные установки по отношению к гомосексуалам.
- homosexuality (гомосексуальность)** Эмоциональное и сексуальное предпочтение партнеров своего пола.
- hospice (хоспис)** Центр, обеспечивающий заботу о безнадежно больных, сочетающий усиленный физический уход с домашней обстановкой; цель хосписов – предоставление возможности достойной смерти.
- human freedom (свобода человека)** Врожденная способность свободного выбора и самоопределения.
- humanistic perspective (гуманистический подход)** Направление в психологии, подчеркивающее целостность человеческого опыта, способность свободного выбора и возможность личностного роста.
- hyperstress (гиперстресс)** Чрезмерный стресс.
- hypoactive sexual desire or inhibited sexual desire (гипоактивное или сниженное сексуальное желание)** Слабый интерес к сексуальным отношениям или сниженное желание сексуального взаимодействия.
- hypochondriacs (ипохондрики)** Люди, которые обычно безосновательно жалуются на плохое самочувствие и демонстрируют беспричинный страх заболеть.
- hypostress (гипостресс)** Недостаточный стресс.
- hypothalamus (гипоталамус)** Небольшая по размеру, но важная структура мозга, регулирующая многие аспекты поведения, например аппетит и гормональную активность.

- id (Оно)** Вместилище бессознательной психической энергии, которая является побудительной силой человека.
- ideal self (идеальное Я)** Наши представления о том, какими бы нам хотелось быть.
- illusion of control (иллюзия контроля)** Ошибочное представление о том, что мы можем контролировать случайные события.
- «I» messages (Я-сообщения)** Правдивые и безоценочные выражения эмоций по поводу проблемного поведения какого-нибудь человека.
- immune system (иммунная система)** Сложная система, отслеживающая опасность, включающая в себя мозг и некоторые клетки крови, обнаруживающие и устраняющие инородные тела.
- incidence (of disorders) (частота психических расстройств)** Сообщения о новых случаях психических расстройств, зарегистрированных в данный период времени.
- independence (независимость)** Состояние автономности, способность человека действовать самостоятельно.
- individualism (индивидуализм)** Идея о том, что общество и правительство не должны регулировать проявления основных человеческих свобод.
- individualistic societies (индивидуалистические общества)** Общества, в которых индивидуальная выгода ценится больше, чем общественная.
- information age (эра информации)** Эпоха, когда главные сферы производства вовлечены в создание, развитие и распространение информации.
- ingratiation (провокация)** Создание впечатления зависимости от других; требование особой любви и удовлетворения желаний. Примером может служить лесть.
- in-group (ин-группа)** Группа, с которой мы себя отождествляем.
- inhibited sexual arousal (подавленное сексуальное возбуждение)** Сниженное сексуальное возбуждение, например трудности поддержания эрекции у мужчин или продуцирования достаточной вагинальной смазки у женщин.
- inhibited vaginal lubrication (подавленная вагинальная смазка)** Недостаточное выделение вагинальной смазки у женщин в процессе полового акта вследствие недостаточного наполнения кровью сосудов влагалища.
- insight therapies (глубинная терапия)** Любая терапия, которая ставит своей целью достижение личностных изменений преимущественно путем роста понимания клиентом самого себя.
- integrative solutions (for conflicts) (комплексные решения конфликтов)** Решения, которые учитывают интересы обеих сторон конфликта, так что в выигрыше может оказаться каждый.
- interdependence (взаимозависимость)** Зрелая зависимость между людьми в определенной социальной группе.
- internal locus of control (внутренний локус контроля)** Вера человека в то, что нечто, находящееся в нем самом, контролирует события его жизни.
- intimacy (близость)** Эмоциональный аспект любви, включающий в себя близость, взаимные чувства,

общение и поддержку.

intimate relationships (близкие отношения) Эмоционально близкие отношения между двумя или более людьми (например, друзьями или влюбленными), которые могут как включать, так и не включать физическую, сексуальную близость.

jealousy (ревность) Сложное чувство, возникающее в связи со страхом потерять значимые отношения, для которого характерны гнев по отношению к изменнику и чувство незащищенности.

job (работа) Состояние занятости; сочетание видов деятельности и обязанностей, связанных с данным рабочим местом.

job satisfaction (удовлетворенность работой) Чувства людей по поводу различных сторон их работы; они зависят от таких обстоятельств, как заработная плата и коллектив сослуживцев.

late adulthood (поздняя зрелость) Последняя стадия развития во взрослом возрасте, от 65 лет и до смерти; для нее характерна адаптация к изменениям здоровья, дохода и социальных ролей.

latency period (период латентной сексуальности) Согласно З. Фрейду, период между 5 и 12 годами, в течение которого ребенок утрачивает интерес к эрогенным зонам. Сексуальные влечения находятся в дремлющем состоянии.

learned helplessness (приобретенная беспомощность) Неадаптивная пассивность, которую человек приобретает вследствие череды неблагоприятных событий, не поддающихся его контролю.

learned optimism (приобретенный оптимизм) Позитивный способ объяснения как плохих, так и хороших событий нашей жизни, увеличивающий личностный контроль и адаптивность.

learning theory (теория научения) Система принципов, представляющих процесс научения как постоянные изменения в поведении вследствие практической деятельности, опыта.

leisure (досуг) Свободное от работы и выполнения обязанностей время, которое можно употребить для восстановления сил в соответствии с желаниями самого человека.

libido (либидо) Психическая энергия сексуального влечения.

life review (обозрение своей жизни) Процесс рефлексии в старости, защищающий от осознания того факта, что жизнь подошла к концу.

life trajectory (линия жизни, жизненная траектория) Знание об оставшемся времени жизни и планы относительно того, как его следует прожить.

living will (волеизъявление) Способы информирования врачей и членов семьи больного по поводу прекращения процедур, поддерживающих жизнь (в случае безвыходной ситуации).

locus of control (локус контроля) Начало, которое, по представлениям человека, осуществляет контроль за событиями его жизни. Эту первопричину человек ищет либо в себе самом (внутренний локус контроля), либо вовне (внешний локус контроля).

logotherapy (логотерапия) Подход В. Франкла, направленный на духовные аспекты психопатологии; например, клиенты могут быть поставлены перед необходимостью осознания ответственности за поиск смысла жизни.

loneliness (одиночество) Чувство пустоты и изолированности, которое является следствием отсутствия удовлетворяющих человека отношений.

- longitudinal studies (лонгитюдные исследования)** Исследования, в которых одни и те же люди изучаются на протяжении длительного периода времени.
- love (любовь)** Глубокие и нежные чувства привязанности к одному или более людям.
- maintenance activities (виды деятельности, поддерживающие жизнь)** Время, посвященное не досугу и работе, а действиям, необходимым для поддержания жизни, например, приготовлению еды или сну.
- major depression (истинная депрессия)** Относительно постоянное состояние глубокой депрессии, которое проявляется в плохом аппетите, бессоннице, беспокойстве, апатии, усталости, чувстве собственной никчемности или повторяющихся время от времени мыслях о смерти.
- maladaptive behavior (неадаптивное поведение)** Значимые нарушения в одной или более областях психологического функционирования, в особенности, в том, что касается работы и взаимодействия с другими людьми.
- marital adjustment (приспособление к супружеской жизни)** Изменения и способы приспособления партнеров друг к другу в супружестве.
- marital satisfaction (удовлетворенность браком)** Чувство удовлетворения супружеской жизнью, особенно личными отношениями с партнером.
- marital therapy (супружеская терапия)** Подход в психотерапии, имеющий дело с динамикой как супружеских отношений, так и с состоянием каждого из партнеров.
- marriage (супружество)** Пребывание в браке; юридически оформленный союз мужа и жены.
- matching hypothesis (гипотеза соответствия)** Гипотеза, согласно которой существует тенденция вступить в близкие отношения с человеком, похожим на нас, особенно внешне.
- mediators (медиаторы, посредники)** Третья сторона в конфликте, сохраняющая нейтралитет и помогающая конфликтующим сторонам в процессе общения прийти к взаимоприемлемому решению проблемы. Медиаторы помогают наладить общение, используют творческий подход и др. методы
- menopause (менопауза)** Прекращение менструального цикла у женщин.
- meta-analysis (мета-анализ)** Статистическая процедура, позволяющая оценить влияние какого-либо фактора по многим исследованиям.
- microexpressions (микроэкспрессии, микромика)** Быстро меняющиеся выражения лица, которые длятся доли секунды.
- middle adulthood (средняя зрелость)** Средняя стадия развития во взрослом возрасте (около 40–65 лет), когда происходит решение проблем, связанных с профессиональной деятельностью и семейными отношениями.
- midlife transition (переходный период середины жизни)** Период, начинающийся примерно в 35–40 лет, когда человек оценивает себя и свою жизнь и осознает, что половина жизни уже позади.
- mindguards («хранители идей»)** Один из признаков группового мышления, когда некоторые ее члены берут на себя контроль за оппозиционно настроенными участниками.
- minority groups (меньшинства)** Любая малочисленная группа в сообществе или нации, которая отличается по этническому, расовому, религиозному или политическому признакам от группы большего объема, осуществляющей за ней контроль.

- mistaken impressions (ошибочные впечатления)** Ошибочное восприятие других людей, которое часто является следствием недостатка информации.
- mixed motives (клубок мотивов)** Набор противоположных мотивов (например, в конфликте).
- moral anxiety (моральное беспокойство)** Беспокойство, причиной которого является чувство вины по поводу того, что человек совершил. Беспокойство может иметь реальное или вымышленное основание.
- motivation (мотивация)** Общий термин, относящийся к силам, побуждающим поведение и направляющим его к конкретным целям.
- motive (мотив)** Специфическая сила, направленная на цель и побуждаемая отсутствием удовлетворения (или депривацией, подавлением) потребностей индивида.
- motive targets (мотивационные цели)** Объекты, на которые направлены наши мотивы.
- mourning (траур)** Внешнее выражение тяжелой утраты и горя, например, ношение черной одежды.
- multimodal therapy (мультимодальная терапия)** Всесторонний и гибкий подход к терапии поведения, поощряющий использование разнообразных техник.
- multiple orgasm (множественный оргазм)** Переживание более чем одного оргазма за короткий промежуток времени.
- narcissistic personality (нарциссическая личность)** Нарушение личности, характеризующееся неадекватно завышенным чувством самооценности; ему часто сопутствует ощущение собственной неполноценности.
- nature-nurture issue (проблема врожденного/приобретенного)** Продолжающиеся споры об относительном вкладе наследственности, опыта (научения) и окружающей среды в развитие психологических качеств и поведения.
- near-death experience (опыт предсмертного состояния)** Стадия воспоминаний, связанных с возвратом к жизни, переживаемых на грани смерти.
- need (потребность)** Состояние напряжения и депривации (нехватки чего-либо), которое побуждает нас к поиску соответствующего удовлетворения (удовлетворяющих обстоятельств).
- negotiations (переговоры)** Попытка достижения совместной договоренности, когда все стороны приходят к зрелому соглашению.
- neurotic anxiety (невротическая тревожность)** Тревога, причиной которой является конфликт между Я (Эго) и Оно (Ид). Человек чувствует, как некоторые импульсы Ид угрожают выйти из под контроля Эго, что может привести к недопустимому поступку, за который он будет наказан.
- neurotransmitter (нейротрансмиттер, нейромедиатор)** Химическое вещество, участвующее в передаче нервных импульсов между нейронами.
- new rules (новые правила)** Изменение руководящих принципов поведения, связанное с ценностными установками личности в отношении самореализации.
- nicotine addiction (привыкание к никотину, никотиновая зависимость)** Трудности при отказе от никотина, в частности, от сигарет; следствие эффекта привыкания к никотину и сформированности привычки курить.

- non-age-related changes (изменения, не связанные с возрастом)** События, которые могут случиться в любом возрасте или вообще не случиться, например, болезнь.
- non-zero sum (нулевой результат)** Ситуация, в которой стороны в конфликте что-то выигрывают, а что-то проигрывают (т.е. ситуация, когда каждая из конфликтующих сторон в целом ничего не выигрывает (*Прим. перев.*)).
- norm of reciprocity (взаимные обязательства)** Неписаное правило для взаимоотношающихся отношений, гарантирующее обоюдную выгоду.
- norming (выработка правил)** Третья стадия в формировании группы, когда группа приходит к согласию в отношении правил, по которым она будет функционировать.
- norms (нормы)** Неписанные правила, по которым группа функционирует и оказывает давление на выражающих несогласие членов.
- nutrition (рацион)** Соблюдение сбалансированной диеты для сохранения здоровья.
- obedience (подчинение)** Выполнение прямого распоряжения или приказа.
- obesity (полнота, тучность)** Чрезмерная полнота; обычно определяется как превышение оптимального веса в зависимости от роста, телосложения и возраста на 20% и более.
- observational learning (научение в процессе наблюдения)** Научение в процессе наблюдения за другими людьми и событиями, не предполагающее обязательного прямого вознаграждения и подкрепления.
- obsession (обсессия, навязчивость)** Мысль или образ, постоянно присутствующие в сознании, несмотря на попытки человека игнорировать их или оказывать им сопротивление.
- obsessive-compulsive disorder (обсессивно-компульсивное нарушение – синдром навязчивости и непреодолимых побуждений)** Состояние, для которого характерно непроизвольное сосредоточение на непрошеной мысли и/или непроизвольном повторении ненужных действий.
- occupation (виды трудовой деятельности, не требующие высшего образования)** Виды деятельности и система ответственности, необходимые для выполнения конкретных рабочих задач, например, обязанностей нянечки.
- oral stage (оральная стадия)** Согласно Фрейд, первые годы жизни, когда рот имеет важнейшее значение для удовлетворения желаний Ид (Оно).
- organismic actualizing tendency (тенденция организма к актуализации)** Врожденная биологическая склонность человеческого организма к саморазвитию и самореализации.
- orgasm (оргазм, стадия цикла ответного сексуального поведения)** Пик сексуального возбуждения, который доставляет удовольствие и приводит к расслаблению.
- outgroups (аут-группа)** Любая социальная группа, которая воспринимается как «чужая» по отношению к «своей» группе.
- panic disorder and panic attacks (паническое нарушение и приступы паники)** Тип психологических нарушений, связанных с тревогой, при котором случаются приступы паники.
- paralinguistics (паралингвистика)** Неречевые, но значимые составляющие речевого общения, такие как жесты.

- parallel marriage (супружество с традиционным распределением обязанностей)** Супружество, в котором деньги зарабатывает в основном муж, а домашняя работа распределяется в соответствии с типичными половыми ролями.
- passion (страсть)** Мотивационный аспект любви, который включает в себя физиологическое возбуждение и сильное желание соединиться с любимым.
- passionate love (пылкая любовь)** Сильная эмоциональная реакция на возможного партнера романтической любви.
- people- or relationship-oriented leaders (лидеры, ориентированные на людей или отношения)** Лидеры, которые ориентируются на чувства членов группы и межличностные отношения.
- perceived control (переживаемый контроль)** Точка зрения, согласно которой мы можем влиять на многие события нашего окружения, воздействующие на нашу жизнь.
- performing (деятельность)** Последняя стадия группового развития, когда группа достигает удовлетворительного функционирования и делает свое дело.
- personal control (личный контроль)** Достижение контроля над своей жизнью; во многом совпадает с переживаемым контролем (см. *perceived control*).
- personal distress (личный дистресс)** Сильное или постоянное негативное переживание, которое мешает функционированию или чувству благополучия.
- personal freedom (личностная свобода)** Врожденная способность свободного выбора и самоопределения.
- personal growth (личный рост)** Изменение или развитие личности в желаемом направлении, включая реализацию врожденных возможностей.
- personality (личность)** Характерные для человека способы мыслить, чувствовать и вести себя в различных ситуациях.
- personality disorders (личностные нарушения)** Негибкие и неадаптивные формы поведения, являющиеся причиной значительных нарушений в профессиональном и социальном функционировании людей.
- personality dynamics (личностная динамика)** Взаимодействие между различными психическими силами, сопровождающееся беспокойством, конфликтом, активизацией защитных механизмов и перераспределением психической энергии в различных личностных структурах.
- personality traits (личностные черты)** Устойчивые способы мышления, чувствования, действия и отношения к окружающим, которые проявляются в широком спектре ситуаций.
- person-centered therapy (лично-центрированная терапия)** Подход к терапии К. Роджерса, утверждавшего, что искренность, принятие, сопереживание и понимание клиента терапевтом являются необходимыми и достаточными условиями положительных изменений в ходе психотерапии.
- perspectives (перспективы)** Понимание идей или событий с различных точек зрения.
- phallic stage (фаллическая стадия)** Согласно Фрейду, стадия развития от трех до пяти или шести лет жизни, когда ребенок получает сексуальное удовольствие, трогая свои гениталии.

- phenomenal self (феноменальное Я)** Обобщенная Я-концепция, доступная осознанию.
- phenomenology (феноменология)** Подход, описывающий непосредственный опыт человека, без каких-либо попыток метафизического или причинного анализа.
- phobic disorders (фобические нарушения)** Состояния, при которых присутствует постоянный иррациональный страх в отношении какого-либо объекта или деятельности.
- physical fitness (физическая форма)** Способность целостного организма эффективно функционировать в соответствии с факторами, связанными как со здоровьем, так и определенными навыками.
- plateau (stage in the sexual response cycle) (стадия плато в цикле ответного сексуального поведения)** Стадия, предшествующая оргазму, когда сексуальное возбуждение наиболее выражено.
- pleasure principle (принцип удовольствия)** Принцип, согласно которому бессознательные желания в силу своей природы влекут человека к их удовлетворению.
- postindustrial society (постиндустриальное общество)** Общество, для которого характерно преобладание индустрии услуг в противоположность преобладанию производства и сельского хозяйства в индустриальном обществе.
- posttraumatic stress disorder (посттравматический стресс)** Сильное беспокойство, для которого характерны симптомы тревоги и избегающего поведения; является следствием исключительных стрессогенных факторов, таких, как угроза физического насилия.
- power distance (удаленность от власти)** Представление о том, что люди в организованных структурах различаются по степени власти и авторитета. Чем более высокий статус и авторитет приписываются члену общества, тем больше дистанция между ним и другими членами.
- power of attorney (власть поверенного)** Документ, уполномочивающий кого-либо – родственника, друга или адвоката – принять решение, относительно медицинского вмешательства, когда пациент, его подписавший, будет не способен сделать это сам.
- prejudice (предубеждение)** Несправедливая установка, обычно негативная, основанная на членстве в группе.
- premature or retarded ejaculation (преждевременное или задержанное семяизвержение)** Задержка или отсутствие оргазма у мужчины.
- prevalence (of disorder) (распространенность заболеваний)** Общее количество случаев заболевания, отмеченных в данной популяции в данное время.
- primary drives (первичные влечения)** Потребности, имеющие признанное физиологическое основание и связанные с процессом выживания. См. *basic needs*.
- primary emotions (первичные эмоции)** Утверждается, что основные эмоции, такие, как отвращение и грусть, часто объединяются, образуя вторичные эмоции, например, раскаяние (подобно смешению основных цветов при образовании других, смешанных, цветов).
- primary group (первичная группа)** Небольшая группа с близкими, непосредственными («лицом к лицу») отношениями, например, семья.
- propinquity (соседство)** Физическое соседство (по проживанию, месту в классе и т.д.).
- psychoanalysis (психоанализ)** Направление психотерапии, разработанное Фрейдом, целью которого

является улучшение понимания клиентом своих бессознательных конфликтов и овладение ими.

psychodynamic theory (психодинамическая теория) Теория, согласно которой человеческое поведение основывается на динамике взаимодействия побудительных сил личности, таких, как желания, беспокойство и конфликты.

psychological disorder (психологическое нарушение) Клинически значимое поведенческое или психологическое сочетание проявлений (паттерн), включающее в себя симптом душевной боли, ухудшение в одной или более областях функционирования, увеличение вероятности страданий или смерти и утрату личностного контроля.

psychological hardiness (психологическая устойчивость) Установка, позволяющая людям максимально концентрироваться в тяжелой ситуации. Свойство людей, успешно справляющихся со стрессом.

psychosexual stages (стадии психосексуальности) Согласно Фрейд, последовательность критических стадий в процессе развития; способы, которые люди используют для разрешения конфликтов между различными ищущими удовлетворения импульсами, вытесненными содержаниями сознания и ограничениями со стороны окружения; эффективное их разрешение становится доступным только во взрослом возрасте.

psychosurgery (нейрохирургическое вмешательство) Хирургическая процедура, включающая в себя разрушение мозговых структур, с целью регуляции аномального поведения.

psychotherapy (психотерапия) Помощь со стороны обученного и дипломированного терапевта, когда он осуществляет определенную деятельность, способствующую положительным изменениям в установках и поведении клиента.

psychotic symptoms (психотические симптомы) Симптомы, указывающие на психоз (например, шизофрению), которые включают в себя галлюцинации (например, слышание голосов), заметное ухудшение в способности заботиться о себе, в социальном функционировании и другие признаки значительных нарушений психики.

rape (изнасилование) Сексуальное взаимодействие, которое происходит без согласия, с применением реальной силы или под угрозой ее.

reactance (реактивное сопротивление) Реакция противодействия, которая наблюдается при ограничении свободы личности.

reality principle (принцип реальности) Реалистическая ориентация Эго (Я), которая руководит им в попытках обеспечить равновесие между поисками удовольствия со стороны Ид (Оно) и моральным контролем со стороны супер-Эго (сверх-Я).

refractory period (рефрактерный период) Стадия, следующая за оргазмом, когда никакая дополнительная стимуляция не приводит к еще одному оргазму.

relapse (рецидив) Возврат к предшествующей стадии; в психологии, возврат к первоначальному (нежелательному) поведению.

reminiscence (воспоминания, реминисценции) Мысли о себе, пересмотр событий прошедшей жизни и их значения.

REM sleep (rapid eye movement – фаза быстрого сна) Стадия сна, когда наблюдаются быстрые движения глаз и отмечается наибольшее количество сновидений.

- repression (вытеснение)** Автоматическое, бессознательное отрицание чувств, которые, будучи допущенными в сознание, могут представлять угрозу.
- resentment (негодование)** Вторая стадия умирания, на которой умирающий человек испытывает чувство негодования по отношению к здоровым людям.
- resistance (сопротивление)** Внутренние колебания или нежелание раскрывать некоторый болезненный опыт в процессе психотерапии.
- resolution (stage in the sexual response cycle) (расслабление, разрешение – фаза в цикле ответного сексуального поведения)** Стадия, непосредственно следующая за оргазмом, когда организм возвращается в нормальное, не возбужденное состояние.
- responsibility diffusion (диффузия ответственности)** Меньшая степень ответственности за рискованное решение, принимаемое группой, по сравнению с индивидуальным решением.
- reversed marriage (супружество с нетрадиционным распределением ролей)** Брак, в котором работа жены играет первостепенную роль; распределение домашних обязанностей происходит вне зависимости от пола. Сильно выражены товарищеские отношения.
- right to die (право на смерть)** Этическая и юридическая точка зрения на то, что люди, способные осознать стоящий перед ними выбор в отношении лечения и последствий этого выбора, имеют право решать свою судьбу, как, например, прекратить лечение, продлевающее им жизнь.
- risky shift (смена уровня риска)** Повышение уровня рискованности поведения человека в группе в сравнении с тем, как он вел бы себя, будучи вне группы.
- role (роль)** Набор правил, определяющих способы поведения члена группы в определенной ситуации.
- romantic love (романтическая любовь)** Сильная эмоциональная привязанность к человеку противоположного пола, преимущественно на основе физической, сексуальной близости.
- schizophrenia (шизофрения)** Группа психотических расстройств, для которых характерны существенные нарушения мышления, восприятия и эмоциональной сферы, а также социальная дезадаптация.
- seasonal affective disorder (SAD) (сезонное аффективное нарушение)** Депрессия, которая с большей вероятностью случается в определенное время года, как правило, зимой.
- secondary erectile inhibition disorder (вторичное снижение эрекции)** Обычно известно как импотенция, или утрата мужчиной способности к эрекции, хотя раньше эта способность у него была.
- secondary group (вторичная группа)** Формальные группы, образованные для решения конкретных задач и распадающиеся, когда исчезает основание для их существования. В них меньше, чем в первичных группах, представлено непосредственное взаимодействие членов друг с другом.
- securely attached (прочная привязанность)** Тип привязанности, при котором люди поддерживают счастливые, доверительные любовные отношения.
- self-acceptance (самопринятие)** Оптимальное осознание и утверждение индивида в качестве целостного Я; любовь и вера в себя.
- self-actualization/self-actualized (самоактуализация)** Процесс осуществления врожденных возможностей, включающий в себя как биологический рост, так и усилия в отношении осознанного личностного роста.

- self-concept (Я-концепция)** Целостный образ того, как человек воспринимает себя, свои чувства, убеждения и ценности.
- self-consistency (тенденция к внутренней согласованности)** Тенденция к восприятию жизненного опыта в соответствии с Я-концепцией; опыт, не соответствующий Я, искажается или отрицается сознанием.
- self-direction (самостоятельность)** Потребность знать больше о себе и окружающем мире, чтобы более эффективно управлять своей жизнью.
- self-disclosure (самораскрытие)** Процесс, когда человек делится интимными или личными фактами своей жизни с другими людьми.
- self-efficacy (самоэффективность)** Вера в свои возможности организовать и выполнить ряд действий, обеспечивающих достижение успеха.
- self-enhancement (самоодобрение)** Тенденция к поиску положительной информации (обратной связи) в отношении себя.
- self-esteem (самооценка)** Чувство личностной значимости, связанное с Я-концепцией.
- self-fulfilling prophecy (самореализующееся пророчество)** Исполнение пророчеств, когда ожидания превращаются в реальность благодаря действиям самого человека.
- self-fulfillment (самореализация, самовоплощение)** Реализация наших глубинных потребностей, включая потребность в самоактуализации.
- self-healing personalities (люди, способные к самоизлечению)** Люди, которые устойчивы к заболеваниям вследствие того, что эффективно справляются со стрессом.
- self-image (образ-Я)** То, как мы себя представляем.
- self-serving attribution (пристрастные атрибуции)** Приписывание высоких достижений личностным достоинствам субъекта.
- self-verification (самопроверка)** Стремление к объективной информации (обратной связи) о себе, получаемой от других.
- sensation-seeking motive (поиск новых ощущений)** Стремление к поиску впечатлений и нового опыта частично обусловлено биологическими факторами.
- service industries (индустрия услуг)** Индустрия, ориентированная преимущественно не на производство промышленных товаров, а на обслуживание, например, транспортные службы, образование, различные службы помощи.
- sexual abuse (сексуальное насилие)** Ситуации, в которых человек насильственно побуждается к сексуальному контакту.
- sexual dysfunctions (сексуальные нарушения)** Стойкие внутренние проблемы человека, которые удерживают его от сексуального взаимодействия или препятствуют получению удовольствия от него.
- sexual exploitation (сексуальная эксплуатация)** Вовлечение в сексуальные отношения по принуждению.

- sexual harassment (сексуальные притязания)** Любое нежелательное внимание сексуального характера, которое проявляется к человеку на службе и мешает ему работать.
- sexual intercourse (половой акт)** Проникновение пениса во влагалище, обычно сопровождаемое движениями таза и переживанием оргазма одним или обоими партнерами.
- sexual response cycle (цикл ответного сексуального поведения)** Основные этапы сексуального ответа мужчин и женщин в процессе сексуального взаимодействия.
- sexual victimization (сексуальное преследование)** Принуждение к сексуальному взаимодействию под давлением силы, например, изнасилование.
- sexually transmitted diseases (STDs) (заболевания, передающиеся половым путем – ЗППП)** Инфекция, передающаяся преимущественно половым путем.
- shyness (застенчивость)** Стремление избегать общения или близости с другими людьми.
- simple phobia (простая фобия)** Распространенный феномен, когда люди испытывают иррациональный страх в отношении обычных объектов, например собак, змей, насекомых, мышей.
- social changes (социальные изменения)** Изменения в социальных институтах и социальных образцах данного общества.
- social-cognitive perspective (социально-когнитивный подход в теориях личности и психотерапии)** Подход, в соответствии с которым человеческое научение и поведение определяется как высшими познавательными функциями, так и влиянием окружающей среды.
- social comparison (социальное сравнение)** Соотнесение себя с другими с целью понять, как мы выглядим на их фоне.
- social influence (социальное влияние)** Попытки одного человека изменить поведение или установки других людей.
- social loafing (социальное уклонение)** Социально-психологический феномен, состоящий в том, что вклад в совместную деятельность со стороны каждого члена группы оказывается меньше, чем в случае индивидуальной деятельности аналогичного типа.
- social norms (социальные нормы)** Обобщенные ожидания в отношении соответствующего поведения в данной ситуации или обществе.
- social phobia (социальная фобия)** Иррациональный страх и острое желание избежать ситуаций, в которых человек может стать объектом пристального внимания других.
- social selves (социальные Я)** То, как нам кажется, нас представляют другие; социальные Я зависят от социальных ролей и социального взаимодействия человека.
- social support (социальная поддержка)** Процесс, когда человек или группа предлагают советы или материальную помощь другим людям для преодоления стресса.
- stage of exhaustion (стадия истощения)** В соответствии с теорией стресса Селье, стадия, когда организм не может дольше продолжать выделение гормонов, защиты рушатся и появляются физиологические симптомы стресса.
- stage of resistance (стадия сопротивления)** В теории стресса Селье – это стадия, на которой развивается сопротивление в отношении стрессогенного воздействия.

stereotypes (стереотипы) Широкие обобщения в отношении людей, которые (обобщения) в действительности имеют небольшие основания, либо не имеют их вовсе.

stimulus needs (потребность в стимуляции) Психосоциальные мотивы или потребности, имеющие незначительное отношение к процессу физического выживания и больше относящиеся к ощущению собственного благополучия во взаимодействии с окружающей средой. Эти потребности побуждают к поиску стимулов во внешней среде.

storming (стадия разногласий) Вторая стадия развития группы, когда одни члены, узнав установки других, не соглашаются с ними или переходят к открытой конфронтации.

stress (стресс) Тип ответного поведения людей на события, нарушающие их равновесие или превышающие их возможности овладения ситуацией.

stress-related illness (болезни, связанные со стрессом) Любое заболевание, которое в значительной степени зависит от эмоционального состояния, образа жизни или окружения человека.

stress tolerance (устойчивость к стрессу) Степень и продолжительность стресса, которую мы можем вытерпеть, не впадая в иррациональное и дезорганизованное поведение.

stressor (стрессогенный фактор) Общее обозначение разнообразных внешних и внутренних воздействий (стимулов), вызывающих стресс.

structure of personality (структура личности) Базовые составляющие (компоненты), образующие личность.

substitution (замещение) Ситуация, при которой место желаемых средств или целей занимают альтернативные средства и цели.

suicide (самоубийство) Намеренное лишение себя жизни.

superego (супер-Эго, сверх-Я) Часть психики, которая была сформирована родителями как звеном, передающим моральные стандарты общества.

survival motives (мотивы выживания) Мотивы, имеющие очевидное физиологическое основание и связанные с процессами выживания.

symmetrical marriage (симметричное супружество) Супружеские пары, в которых оба супруга работают вне дома и придерживаются идеи равноправия в отношении тендерных (половых) ролей.

syphilis (сифилис) Серьезное заболевание, передающееся половым путем, вызываемое спиралевидной бактерией, или спирохетой.

task-oriented leaders (лидеры, ориентированные на задачу) Лидеры, ориентирующиеся, прежде всего, на качественное и своевременное выполнение работы. См. *people-or relationship-oriented leaders*.

technological society (общество высоких технологий) Общество, основанное на использовании высоких технологий.

technophobia (технофобия) Боязнь техники.

temperament (темперамент) Врожденная предрасположенность к определенному типу поведения.

terminal phase (of dying) (конечная стадия умирания) Осознание тщетности надежд на

выздоровление; человек как бы отходит от людей и уступает приближающейся смерти.

therapist (психотерапевт) Специально обученный, дипломированный специалист (врач), применяющий особые техники для усиления положительных изменений в установках и поведении клиента.

third force in psychology (третья сила в психологии) Утверждение, согласно которому гуманистическая психология является существенной альтернативой детерминизму психодинамического подхода и бихевиоральной психологии.

tobacco abuse (никотиновая зависимость) Привычка к курению, вызывающая заболевания сердца и органов дыхания, а также нарушающая другие жизненно важные функции организма.

tokens («белые вороны») Члены группы, держащиеся особняком, поскольку они еще не готовы признавать себя в качестве ее полноправных членов (идентифицировать себя с группой).

transference (перенос, трансфер) Бессознательная склонность клиента проецировать на терапевта свои чувства и фантазии (как позитивные, так и негативные), испытываемые в отношении значимых фигур своего детства.

transinstitutionalization (трансинституционализация) Синдром «вращающихся дверей», когда пациенты с психическими расстройствами переходят из одного учреждения в другое, часто включая и тюрьмы.

transition (stage in a sexual response cycle) (переход – стадия цикла ответного сексуального поведения) Постепенный настрой на сексуальные отношения.

triangular theory of love (трехкомпонентная теория любви) Теория, согласно которой любовь включает в себя близость, страсть и приверженность.

trust (доверие) Абстрактные позитивные ожидания людей относительно того, что они могут рассчитывать на заботу и ответственность за удовлетворение своих потребностей со стороны своих друзей и партнеров как в настоящее время, так и в будущем.

Type A individuals (индивиды типа А) Склонные к соперничеству, нетерпеливые, трудно управляемые люди, у которых отмечается повышенный риск сердечных заболеваний.

Type B individuals (индивиды типа В) Люди, скорее спокойные, чем нетерпеливые или склонные к соперничеству.

unconditional leisure (свободный отдых) Любая свободно выбранная деятельность, за исключением работы и занятий по поддержанию жизни.

unembodiment (чувство бестелесности) Чувство отсутствия осязаемой связи со своим телом.

unresolved grief (непережитое горе) Психологическое состояние, при котором реакции на потерю близкого человека остаются подавленными и часто проявляются в необъяснимых физических или психологических симптомах.

voluntary marriage (добровольные супружеские отношения) Предложение, согласно которому двое людей должны сохранять супружеские отношения только до тех пор, пока они любят друг друга.

wellness (хорошее состояние) Идеал здоровья: борьба человека за сохранение и улучшение своего здоровья.

withdrawal (уход) Физическое или эмоциональное самоотстранение от деятельности, организации или

другого человека. В сексуальных отношениях тип ответного поведения, когда один партнер игнорирует другого.

work values (профессиональные ценности) Ценности, имеющие наибольшее значение и вызывающие чувство удовлетворения работой.

workplace (занятость, рынок труда) Деятельность вне дома на финансовой основе.

Ответы к тестам

Глава	Вопросы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	В	Б	А	Г	А	А	В	Б	А	В
2	А	Б	А	Г	Б	Г	В	А	В	Б
3	Г	А	А	Г	А	В	Б	Г	В	Г
4	А	Б	Г	В	Б	В	А	Г	В	А
5	В	А	Б	Г	А	Б	А	В	А	Г
6	Б	В	А	Г	В	Б	В	Б	Г	А
7	В	А	Б	Г	А	А	Б	А	Б	А
8	А	А	Б	Г	В	В	А	В	А	Г
9	В	Б	Б	В	Г	Б	А	А	Б	А
10	В	Г	Б	Б	А	В	А	В	Г	Б
11	В	А	Б	Г	А	А	А	В	А	Б
12	А	Б	Г	В	В	А	В	Г	В	А
13	Б	А	Б	В	Г	А	Г	В	Б	А
14	В	А	Г	Б	А	В	А	Г	В	Б
15	Г	Г	А	Б	Г	А	Г	В	Б	В
16	Б	Г	В	А	Г	В	А	Б	А	В

Содержание

Глава 1. Самоопределение в меняющемся мире	11
Цели обучения	11
Социальные изменения	12
Постиндустриальное общество	12
Неопределенное, но оптимистическое будущее	14
Другие социальные изменения	15
Выбор собственного жизненного пути	16
Неоднозначность личностной свободы	16
Брать на себя ответственность за собственную жизнь	18
Новые правила	22
Направленность этой книги	24
Преимственность и перемены	25
Как мы переживаем личностный рост	26
По ту сторону индивидуализма	27
Обзор главы	29
Социальные изменения	29
Выбор собственного жизненного пути	29
Направленность этой книги	30
Тест для самопроверки	30
Упражнения	31
Вопросы для самопознания	31
Для углубленного изучения	31
Глава 2. Личность и социальное развитие	32

Цели обучения	32
Различные подходы к пониманию личности	33
Биологический подход	33
Как применить этот подход к себе	35
Психодинамический подход	36
Структура личности	37
Личностная динамика	38
Развитие личности	39
После Фрейда	40
Критика и оценка	41
Как применить этот подход к себе	42
Социально-когнитивный подход	43
Теории социального научения	43
Познавательные процессы и поведение	44
Критика и оценка	45
Как применить этот подход к себе	46
Гуманистический подход	46
Феноменальное Я	47
Человеческая свобода	48
Самоактуализация	49
Критика и оценка	51
Как применить этот подход к себе	52
Обзор главы	53
Различные подходы к пониманию личности	53
Биологический подход	53
Психодинамический подход	53
Социально-когнитивный подход	53
Гуманистический подход	53
Интерпретация результатов	54
Ключ к тесту самоактуализации	54
Тест для самопроверки	54
Упражнения	55
Вопросы для самопознания	55
Для углубленного изучения	56
Глава 3. Мотивация и эмоции	56
Цели обучения	56
Понятие мотивации	57
Иерархия потребностей	57
Индивидуальные различия	58
Базисные потребности	59
Психосоциальные мотивы	60
Личностная мотивация	63
Эмоции	65
Что такое эмоции?	65
Эмоциональный опыт	66
Выражение эмоций	66
Управление эмоциями	67
Тревога, гнев, ревность, счастье	69
Обзор главы	73
Понятие мотивации	73
Эмоции	74
Интерпретация результатов	74
Ответы и объяснения к вопроснику «Контроль собственного веса»	74
Как подсчитывать баллы по шкале поиска новых ощущений	75
Как подсчитывать баллы по шкале самооффективности	75
Как подсчитывать баллы по шкале счастья	75
Тест для самопроверки	75
Упражнения	76
Вопросы для самопознания	77
Для углубленного изучения	77
Глава 4. Стресс	78
Цели обучения	78
Что такое стресс	78
Понятие стресса	79
Измерение стресса	80
Личностные и ситуационные факторы	83

Реакции на стресс	84
Физиологические реакции	85
Психологические реакции	87
Как вы реагируете на стресс?	89
Управление стрессом	90
Изменение вашего окружения	91
Изменение вашего стиля жизни	93
Стресс как источник личностного развития	96
Обзор главы	96
Что такое стресс	96
Реакции на стресс	96
Управление стрессом	97
Тест для самопроверки	97
Упражнения	98
Вопросы для самопознания	98
Для углубленного изучения	98
Глава 5. Тело и здоровье	99
Цели обучения	99
Образ тела	100
Как мы чувствуем свое тело	100
Наше идеальное тело	102
Образ тела, возраст и психологическое благополучие	103
Психологические факторы и физическое нездоровье	103
Иммунная система	104
Личность	105
Образ жизни	106
Окружающая среда	111
Отношение к болезни	112
Наблюдение и истолкование симптомов	112
Обращение за помощью	113
Как участвовать в лечении	114
Забота о здоровье	115
Как заботиться о своем здоровье	116
Разумное питание	117
Достаточный сон	119
Поддержание физической формы	121
Поиск социальной поддержки	122
Обзор главы	123
Образ тела	123
Психологические факторы и физическое нездоровье	123
Отношение к болезни	123
Забота о здоровье	123
Интерпретация результатов	124
Ключ к определению результатов по шкале социальных установок	124
Тест для самопроверки	124
Упражнения	125
Вопросы для самопознания	125
Для углубленного изучения	126
Глава 6. Я-концепция	126
Цели обучения	127
Что такое Я-концепция?	127
Образ себя	128
Идеальное Я	129
Множественные Я	129
Основные свойства Я-концепции	131
Внутренняя согласованность	131
Самооценка	132
Самоодобрение и самопроверка	135
Я-концепция и личностный рост	136
Какими бы мы хотели быть	136
Наши социальные Я	138
Научение посредством критики	138
Рост самостоятельности	139
Обзор главы	141
Что такое Я-концепция?	141
Основные свойства Я-концепции	141

Я-концепция и личностный рост	142
Интерпретация результатов упражнения «Образ себя и идеальное Я»	142
Интерпретация результатов, полученных по шкале самопринятия	142
Тест для самопроверки	143
Упражнения	143
Вопросы для самопознания	144
Для углубленного изучения	144
Глава 7. Как мы знакомимся с людьми и становимся друзьями	145
Цели обучения	145
Знакомство	146
Первые впечатления	147
Ошибочные впечатления	152
Застенчивость	153
Стремление друг к другу	154
Дружба	155
Когда друзья вместе	155
Взаимное содействие самопознанию	156
Друзья одного и противоположного пола	157
Сохранение дружеских отношений или разрыв	157
Одиночество	158
Обзор главы	160
Знакомство	160
Стремление друг к другу	161
Интерпретация результатов, полученных по шкале межличностной ориентации	161
Тест для самопроверки	161
Упражнения	162
Вопросы для самопознания	163
Для углубленного изучения	163
Глава 8. Принадлежность к группе	164
Цели обучения	164
Виды групп	164
Первичные группы	165
Вторичные группы	165
Неорганизованные большие группы	165
Ин-группы и аут-группы	166
Как образуются группы	166
Что объединяет группу?	167
Групповые процессы	168
Общение в группе	169
Социальное влияние	170
Эффект уклонения	173
Полярность групповых решений	173
Лидеры и ведомые	174
Теория великого человека	174
Фактор случайности	175
Теория взаимодополняющего лидерства	175
Гендерные роли и лидерство	176
Культура и лидерство	177
Когда группы сбиваются с пути	177
Групповое мышление и сектантство	177
Конфликт	179
Обзор главы	182
Виды групп	183
Как образуются группы	183
Что объединяет группу	183
Групповые процессы	183
Когда группы сбиваются с пути	183
Тест для самопроверки	183
Упражнения	184
Вопросы для самопознания	184
Для углубленного изучения	185
Глава 9. Брак и близкие отношения	185
Цели обучения	186
Любовь, близость и брак	186
Сущность любви	187
Любовь и близкие отношения	190

Сожительство	191
Вступление в брак.....	192
Приспособленность в браке	194
Разделение супружеских обязанностей.....	195
Общение и конфликт	196
Секс в браке	197
Изменения в браке со временем	198
Развод и повторный брак.....	199
Опыт развода	199
Неполные семьи	200
Повторный брак	201
Семейное посредничество	202
Обзор главы	202
Любовь, близость и брак	202
Приспособленность в браке	203
Развод и повторный брак.....	203
Интерпретация результатов	203
Тест «Мифы о браке».....	203
Тест для самопроверки	204
Упражнения	205
Вопросы для самопознания	205
Для углубленного изучения	205
Глава 10. Сексуальность.....	206
Цели обучения.....	206
Мужчина и женщина	207
Изменение взглядов на сексуальность	207
Физическая близость.....	209
Инициирование и отвержение сексуальных отношений.....	211
Человеческая сексуальность	212
Цикл ответного сексуального поведения.....	212
Индивидуальные и половые различия	215
Любовь и секс.....	218
Практические вопросы	219
Сексуальные расстройства	219
Контроль рождаемости.....	222
Заболевания, передающиеся половым путем	223
Сексуальное преследование	227
Обзор главы	229
Мужчина и женщина	229
Цикл ответного сексуального поведения.....	230
Практические вопросы	230
Интерпретация результатов теста «Удовлетворенность взаимодействием».....	230
Тест для самопроверки	230
Упражнения	231
Вопросы для самопознания	232
Для углубленного изучения	232
Глава 11. Работа и отдых	232
Цели обучения.....	233
Выбор профессии.....	233
Оценка себя, своих навыков, способностей.....	234
Поиск подходящей профессии.....	235
Принятие решения	239
Профессиональная подготовка	239
Профессии и перспективы.....	240
Прогнозируемый рост.....	240
Смена профессии или работы	241
Человек и его работа	241
Удовлетворенность работой.....	242
Национальные меньшинства на рынке труда	244
Женщина на работе.....	245
Отдых	248
Что такое отдых?.....	248
Работа и отдых.....	249
Отдыхайте правильно	250
Обзор главы	251
Выбор профессии	251

Профессии и перспективы.....	251
Человек и его работа.....	252
Отдых.....	252
Тест для самопроверки.....	252
Упражнения.....	253
Вопросы для самопознания.....	253
Для углубленного изучения.....	254
Глава 12. Личностный контроль и принятие решений.....	254
Цели обучения.....	254
Личностный контроль.....	255
Переживаемый контроль.....	256
Ошибочное восприятие и неадекватное приспособление.....	259
Приобретенный оптимизм.....	260
Принятие решений.....	262
Процесс принятия решений.....	263
Советы по принятию решений.....	264
Групповые решения.....	266
Решения и личностный рост.....	266
Обнаружение фундаментальных жизненных решений.....	268
Как принимать новые решения.....	268
Некоторые случаи из практики.....	269
Обзор главы.....	270
Личностный контроль.....	270
Принятие решений.....	270
Решения и личностный рост.....	270
Интерпретация результатов.....	270
Ключ к опроснику «Локус контроля».....	270
Тест для самопроверки.....	271
Упражнения.....	272
Вопросы для самопознания.....	272
Для углубленного изучения.....	273
Глава 13. Психологические нарушения.....	273
Цели обучения.....	273
Общее понимание психологических нарушений.....	274
Что такое «психологические нарушения»?.....	274
Возникновение нарушений.....	275
Классификация нарушений.....	276
Нарушения, связанные с тревогой.....	278
Генерализованная тревожность.....	278
Фобии.....	279
Навязчивости и непреодолимые побуждения.....	281
Депрессия и самоубийство.....	282
Пространство депрессии.....	282
Биполярное нарушение.....	284
Самоубийство.....	285
Отдельные нарушения.....	287
Нарушения, связанные с питанием.....	287
Личностные нарушения.....	289
Шизофрения.....	290
Обзор главы.....	292
Общее понимание психологических нарушений.....	292
Нарушения, связанные с тревогой.....	292
Депрессия и самоубийство.....	293
Отдельные нарушения.....	293
Интерпретация результатов.....	293
Тест для самопроверки.....	294
Упражнения.....	295
Вопросы для самопознания.....	295
Для углубленного изучения.....	295
Глава 14. Психотерапия.....	296
Цели обучения.....	296
Глубинная психотерапия.....	297
Психоанализ.....	298
Личностно-центрированный подход.....	299
Разнообразие подходов.....	300
Когнитивно-бихевиоральная психотерапия.....	301

Бихевиоральная психотерапия	301
Когнитивная психотерапия	302
Мультимодальная психотерапия	303
Отдельные виды психотерапии	304
Психотерапия супружеских пар, семейная и межличностных отношений	305
Медико-фармакологический подход	306
Местная служба помощи	308
Эффективна ли психотерапия?	308
Получение помощи	311
Обзор главы	314
Глубинная психотерапия	314
Когнитивно-бихевиоральная психотерапия	314
Отдельные виды психотерапии	314
Эффективна ли психотерапия?	315
Получение помощи	315
Интерпретация результатов	315
Вопросник «Отношение к получению профессиональной помощи»	315
Тест для самопроверки	315
Упражнения	316
Вопросы для самопознания	317
Для углубленного изучения	317
Глава 15. Старшие: развитие продолжается	318
Цели обучения	318
Развитие во взрослом возрасте	318
Ранняя зрелость	320
Отделение от родительской семьи	320
Выбор карьеры	321
Установление близких отношений	323
Образование семьи	323
Средняя зрелость	324
Переходный период зрелости	324
Физиологические и психологические изменения	325
Изменения в карьере	326
Изменения в половой сфере	326
Поздняя зрелость	327
Физиологические и психологические изменения	327
Индивидуальная и социальная адаптация	328
Пенсионные годы	331
Счастливая старость	332
Обзор главы	332
Развитие во взрослом возрасте	332
Ранняя зрелость	332
Средняя зрелость	333
Поздняя зрелость	333
Интерпретация результатов	333
Вопросник «Что вы знаете о старении?»	333
Тест для самопроверки	334
Упражнения	334
Вопросы для самопознания	335
Для углубленного изучения	335
Глава 16. Смерть и тяжелая утрата	336
Цели обучения	336
Смерть и умирание	337
Риски смерти	337
Осознание смерти	339
Опыт предсмертного состояния	339
Процесс умирания	340
Тяжелая утрата и горе	342
Переживание горя	342
Непроработанное горе	343
Успешное переживание горя	344
Жизнь и смерть в широкой перспективе	345
Право на смерть	345
Естественная смерть	348
Похоронные и другие службы	349
Смерть и личностный рост	350

Обзор главы	350
Смерть и умирание.....	350
Тяжелая утрата и горе.....	351
Жизнь и смерть в широкой перспективе.....	351
Интерпретация результатов	351
Тест для самопроверки	352
Упражнения	353
Вопросы для самопознания	354
Для углубленного изучения	354
Словарь терминов	354
Содержание.....	378

Переводное издание

**Иствуд Атватер,
Карен Даффи**

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Редактор Г.А. Клебче
 Корректор Г.Ф. Ефимова
 Оригинал-макет Н.В. Спасской
 Оформление художника В.А. Лебедева

Лицензия серия ИД № 03562 от 19.12.2000 г.
 Подписано в печать 21.10.2002 (с готовых ps-файлов)
 Формат 70x100 1/16. Усл. печ. л. 43,6
 Тираж 5 000 экз. Заказ № 899

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮНИТИ-ДАНА»
 Генеральный директор В.Н. Закаидзе

123298, Москва, ул. Ирины Левченко, 1
 Тел. (095) 194-00-15. Тел/факс (095) 194-00-14
www.unity-dana.ru E-mail: unity@unity-dana.ru

Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

