

Когнитивные структуры и интерпретационные процессы

Жизнь была бы проще, если бы у каждого события было свое название, объясняющее его значение. Означает ли взгляд этого человека в вашу сторону, что он хотел бы встретиться с вами? Означает ли рукопожатие в конце беседы с работодателем, что вы приняты? Что означает критический разбор вашей статьи профессором: вы никудышний студент или ваша работа настолько хороша, что профессор не пожалел времени на разговор с вами? Простые знаки, снижающие неопределенность событий, значительно уменьшили бы стрессы социальной жизни. Отсутствие подобных знаков заставляет людей как-то интерпретировать неопределенный социальный мир.

Значение, которое люди приписывают событиям, оказывает огромное влияние на психический опыт. Эмоциональные реакции зависят от того, интерпретируется ли событие как имеющее отношение к личным целям или как потенциально контролируемое (Lazarus, 1991). Принимаемые решения зависят от того, с какой точки зрения интерпретируются перспективы — выгоды или потерь (Kahneman & Tversky, 1984; Mellers, Schwartz, & Cooke, 1998). Мотивационные состояния зависят от того, воспринимается деятельность как личная задача или как навязанная работа (Deci & Ryan, 1991). Личностное функционирование — это главным образом адаптация не к событиям самим по себе, а к тому значению, которое им приписывается. Многие теоретики утверждают, что когнитивные и интерпретационные процессы образуют ядро личности и психического опыта (например, Cantor & Kihlstrom, 1987; Heider, 1958; Higgins, 1999; Kelly, 1955; Kreitler & Kreitler, 1992; Ross & Nisbett, 1991).

Общие соображения

Изучение процессов, посредством которых человек приписывает значение событиям, непосредственно влияет на наше понимание двух классических вопросов психологии личности: вопросов индивидуальных различий и внутриличностной согласованности. Люди часто по-разному интерпретируют одни и те же события. То, что вызывает интерес и мобилизует одного, другой воспринимает как неприятную обязанность. То, что для одного возможность, шанс, для другого — угроза, опасность. Многие индивидуальные различия в эмоциях, мышлении и действиях, которые мы рассматриваем как существенные проявления личности, обусловлены характерным для человека способом интерпретации событий своей жизни (Higgins, 1999). Кроме того, стабильные, организованные когнитивные структуры лежат в основе стабильного, согласованного чувства Я. Даже при столкновении с новыми событиями, неожиданными результатами и жизненными кризисами, личные воспоминания человека и его система представлений обычно обеспечивают непрерывное ощущение идентичности.

Из того, что мы знаем и интерпретируем, ничто так не важно, как собственное Я. У человека формируются стабильные представления о своих качествах. Эти представления выполняют множество функций (например, Baumeister, 1998). Человек внимательно относится к информации, имеющей отношение к его Я-концепции. Он использует знание собственных достоинств и недостатков при постановке целей и планировании будущего. Кроме того, он создает автобиографию и дает новую интерпретацию событиям прошлого в свете актуальных представлений и переживаний (McAdams, 1996; Ross, 1989; Ross & Newby-Clark, 1998). Результатом этого обычно бывает согласованный личный нарратив* или совокупность личных нарративов, являющихся важнейшими компонентами ощущения идентичности (Harre, 1998).

В этой главе анализируются психические механизмы, с помощью которых человек интерпретирует окружающий мир и самого себя. Мы сосредоточимся на том, как в результате взаимодействия между внешней информацией и личными знаниями рождается личностный смысл. В нашем обзоре мы рассмотрим ряд аспектов личностного функционирования: как представления человека о самом себе влияют на его интерпретацию других людей; как субъективные представления о мире и других людях влияют на индивидуальные различия в эмоциональном дистрессе, антисоциальном поведении и межличностных отношениях и как интерпретационные (повествовательные) процессы влияют на ощущение человеком собственной идентичности. Материал, представленный в этой главе, служит основой для следующих глав, поскольку когнитивные структуры и интерпретационные процессы — это центральные элементы эмоциональной и мотивационной систем.

Мы начнем с краткого исторического обзора психологических исследований знания и значения. Возвратившись к настоящему, мы проанализируем факторы, влияющие на то, какую когнитивную категорию или какой когнитивный конструкт использует человек при интерпретации того или иного события. Затем мы рассмотрим вопрос о том, как личностное функционирование зависит от сложных когнитивных структур или *схем*, включая и схемы о собственном Я. Последующие разделы главы посвящены роли когнитивных структур в эмоциональном опыте и межличностном поведении, а также более общему вопросу о функционировании различных аспектов знаний человека о себе в качестве согласованных интегрированных систем личности. Главу завершает рассмотрение нарративных процессов.

* Согласованный личный нарратив (повествование) — в данном контексте согласованное представление человека о себе, своей личности, в результате самоинтерпретации, выраженной в Я-концепции. — Примеч. науч. ред.

Общие темы

Исследовательские данные о когнитивных структурах и процессах формирования значений важны для психологии личности в двух отношениях. К этим двум темам мы будем неоднократно возвращаться в этой главе. Первая заключается в том, что когнитивные структуры контекстуализированы. Люди имеют представления, релевантные одним социальным контекстам и нерелевантные другим. Некоторые социальные условия могут активировать представления, которые остаются латентными в других условиях. Когнитивные структуры и мыслительные стратегии, отличающие одного человека от другого, нельзя понять в рамках глобального когнитивного стиля. Более общее значение этого момента для личного функционирования очевидно. Поведенческие тенденции человека также не могут полностью отражены глобальными диспозиционными переменными

(Например, основными свойствами Большой пятерки. — Примеч. науч. ред.) в той мере, в какой когнитивные структуры влияют на социальное поведение.

Вторая тема заключается в том, что при традиционном ранжировании людей по параметрам индивидуальных различий дается искаженное представление о психических основах человека. В исследованиях неоднократно демонстрировалось, что люди, находящиеся на одном уровне на оси глобальных индивидуальных различий, имеют разные скрытые когнитивные структуры. Это справедливо вне зависимости от того, описываются ли люди, занимающие на оси индивидуальных различий средние или крайние позиции. Человек может занять при ранжировании среднюю позицию и потому, что у него мало представлений об изучаемой психической тенденции, и поэтому он не получает крайне высокого или низкого показателя, и, кроме того, потому, что у него много представлений об исследуемой психической тенденции, но они противоречивы (например, Sujanowski & Andersen, 1998). При суммировании различных представлений получается средний балл, который дает искаженную информацию о когнитивно сложной личности и ошибочно уравнивает принципиально разных людей. Кроме того, разные люди с одинаково высокими или низкими показателями могут различаться и по уровню представлений об изучаемом психическом атрибуте, и эти различия имеют огромное значение. Исследование Я-схемы, подробно описанное ниже, основано на методе, позволяющем разграничить людей, обладающих одинаково высокими или низкими показателями по какому-либо параметру индивидуальных различий, но различающихся по значимости этого параметра в их Я-концепции.

Указанные моменты вместе ставят под сомнение правомерность традиционного взгляда на отношения в психологии личности между исследованием черт-диспозиций и исследованием социально-когнитивных процессов. Согласно этой точке зрения, социально-когнитивные процессы опосредуют влияние общих параметров личности на социальное поведение. Поэтому целью исследования становится выявление социально-когнитивных механизмов, связанных с каждой из множества черт. Гипотетически можно выявить когнитивные структуры, характерные для умеренно дружелюбных или недобросовестных людей. Хотя эта идея популярна среди теоретиков диспозиционного направления (McCrae & Costa, 1996), она обычно отвергается исследователями, которые изучают эти когнитивные структуры (Cervone & Shoda, 1999c). Если социально-когнитивные структуры контекстуализированы и если разные люди, занимающие одно положение на оси некоего личностного параметра, могут обладать разными когнитивно-личностными структурами, то исследование социального познания не объясняют, как положение человека на оси диспозиционного параметра влияет на его поведение. Напротив, эти исследования заставляют усомниться в самом тезисе о том, что человека можно адекватно описать с помощью диспозиционных параметров.

Отношения между психологией личности и социальной психологией

Значительная часть данных, анализируемых в этой главе, была получена социальными психологами. На протяжении второй половины XX века социальные психологи уделяли пристальное внимание личному восприятию и формированию значений. Однако было бы ошибкой рассматривать работы в данной области как несущественные для психологии личности. Представление о том, что социальная психология и психология личности разрабатывают фундаментально разные проблемы (притом, что первая изучает влияние ситуаций на поведение, а вторая — внутриличностные источники вариативности), устарело; при таком представлении неправильно устанавливаются отношения между этими дисциплинами и недооценивается их взаимодополнительность.

Идея о том, что люди реагируют на субъективное значение, которое они приписывают событиям, подчеркивается практически во всех значимых теориях в истории психологии личности. Это справедливо даже по отношению к теориям, которые в принципе нельзя называть когнитивными. Данное Оллпортом классическое определение личности, по существу, выдвигает на первый план знания и интерпретационные процессы, поскольку психические системы, которые «делают функционально эквивалентными множество стимулов» (Allport, 1937, p. 295), неизбежно оказываются системами, участвующими в формировании значений и категоризации. Таким образом, изучение когнитивных представлений и процессов формирования значений лежит в основе психологии личности (Higgins, 1999), так же как и социальной психологии (Newman, in press). Если человек эмоционально и поведенчески реагирует на значение, которое он приписывает социальным событиям, полное объяснение диспозиционных тенденций и личностного функционирования, безусловно, требует анализа представлений, когнитивных процессов и приписывания значений.

Из этого не следует, что психология личности — это всего лишь область применения принципов социальной психологии. Персоналог должен пытаться решить проблемы, которым уделяется мало внимания в смежных дисциплинах. Сюда входят вопросы о согласованном функционировании множества аффективных и социально-когнитивных процессов в качестве личностных систем, а также о формировании у человека некой совокупности социальных знаний и знаний о себе, отличающих его от других людей. То есть данные социальной психологии не решают всех проблем психологии личности, но составляют необходимое условие для их решения.

Исторические предпосылки

Психологическое исследование представлений и процессов формирования значений имеет давнюю историю. Фредерик Бартлетт (Bartlett, 1932) продемонстрировал, что познание и память человека — это не пассивные процессы, при которых сознание просто регистрирует поступающую извне информацию. На процесс приобретения знаний динамически влияют уже существующие представления, или *схемы*. Схемы структурируют и реорганизуют входящие сигналы из среды. Поэтому значение, которое люди приписывают событиям, частично отражает уже накопленные ими знания и сформировавшиеся представления (Bartlett, 1932; см. также Neisser, 1967). Работы Бартлетта заложили основы проводимого в рамках когнитивной психологии изучения процесса переработки информации «сверху—вниз» (например, Rumelhart, 1975), то есть переработки информации, при которой знания высшего уровня используются для интерпретации специфических ситуационных входящих сигналов.

Теория Джерома Брунера о *перцептивной готовности* (Burner, 1957a) стала еще одним важным предвестником современных исследований. Брунер изучил процессы, посредством которых люди категоризируют неопределенную или фрагментарную информацию. Он установил, что свойства стимула лишь частично определяют то, к какой он относится категории. Личностные факторы влияют на «доступность» альтернативных категорий, то есть на легкость или скорость, с какой определенные категории появляются в сознании и «захватывают» (Bruner, 1957b, p. 132) сигнал из среды. Доступность знаний стала одной из главных тем в современных исследованиях личности (Higgins, 1990; 1999).

Персоналогом, отделившим личным знаниям и процессам формирования значений главное место в структуре личности, был Джордж Келли (Kelly, 1955). В своей теории личностных конструкторов он выдвинул положение о том, что психический опыт

зависит от того, как человек предвосхищает события. Эти субъективные ожидания формируются благодаря применению личностных конструктов, то есть представлений или когнитивных шаблонов, относящихся к категории похожих или непохожих на другие. Системы личностных конструктов — это довольно устойчивые личностные структуры, которые направляют личностные процессы, определяя понимание человеком самого себя и социального мира, а также ожидания в отношении своего Я и окружающих.

Два аспекта теории Келли имеют особое значение для современной психологии личности. Во-первых, Келли признавал, что системы конструктов могут изменяться:

«Совсем не обязательно загонять себя в угол; совсем не обязательно быть задавленным обстоятельствами; совсем не обязательно быть жертвой собственной биографии» (Kelly, 1955, p. 15). У человека есть возможность проверить альтернативные конструкты и таким образом обогатить и радикально изменить свою систему конструктов. Этот принцип — принцип *конструктивного альтернативизма* — расширяет область интересов психологии личности. Системы конструктов — это не статичные качества, которые просто описывают то, что люди склонны делать. Это динамические структуры, лежащие в основе адаптивности и способности человека к психическому росту. Таким образом, в системе Келли изучаются как актуальные тенденции, так и потенциал. В этом смысле Келли предвосхитил последующие достижения в данном направлении исследования. В работах, посвященных социальному интеллекту и когнитивной компетентности, демонстрируется, как когнитивные системы дают человеку способность справляться с новыми обстоятельствами (Cantor & Kihstrom, 1987). Представители когнитивно-поведенческого направления доказывают, что от психического дистресса может избавить изменение представлений, применяемых для интерпретации жизненных событий (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), что подтверждает взгляд Келли на гибкость систем конструктов и на их роль в психическом благополучии. Работы, посвященные способности человека занимать альтернативные позиции во внутреннем диалоге о самом себе, согласуются с идеями Келли о конструктивном альтернативизме (Hermans, 1996).

Второй момент, имеющий особое значение, — это то, что Келли ратовал за сочетание идиографических и номотетических исследовательских стратегий. Общие процессы, посредством которых системы конструктов развиваются, изменяются и функционируют, можно изучать номотетически. Однако содержание индивидуальной системы конструктов должно исследоваться идиографически. Келли стремился не классифицировать человека в соответствии с какой-либо таксономической системой индивидуальных различий, а выявить уникальную личную таксономическую систему, с помощью которой человек категоризирует события (Kelly, 1955). Он разработал Репертуарный тест ролевых конструктов (Role Construct Repertory Test — «Rep»), позволяющий оценивать индивидуальную совокупность конструктов, используемую уникальным индивидом. Этот метод предполагает, что испытуемый составляет список лиц, исполняющих ряд социальных ролей, а затем указывает, чем пары людей из этого списка похожи друг на друга и чем они отличаются от некоего третьего лица. Поскольку эта методика позволяет выявить конструкты респондента, используемые для понимания других людей, она раскрывает способы организации индивидом своего личного опыта. Оценочная стратегия Келли предвосхитила собой недавно разработанные методы репрезентации знаний о себе и межличностных знаний (Ogilvie, Fleming, & Pennell, 1998).

Таким образом, Келли опередил свое время. Он разработал когнитивно-феноменологическую теорию, когда в науке доминировал бихевиоризм, а в клинике — психоанализ. В ретроспективе становится понятно, что появление его теории в это время помешало ее развитию. У Келли не было возможности ознакомиться с достижениями когнитивной психологии на высших ступенях ее развития, а она могла бы обеспечить основу для его теоретических рассуждений о познании и личности. За десятилетия, отделяющие нас от времени создания теории конструктов, в этой области были достигнуты поразительные успехи. Идеи, предложенные Келли, продолжают жить в работах множества исследователей, изучающих когнитивные (например, Kreitler & Kreitler, 1992) и социально-когнитивные (обзор у Cervone & Shoda, 1999b) основы личностного функционирования.

Современное состояние: модели репрезентации знаний

Не имеет смысла включать в исторический обзор работ, посвященных знаниям и процессам интерпретации в личностном функционировании, теории, появившиеся вслед за основополагающими теориями Бартлетта, Брунера и Келли. Работы, появившиеся в конце 1950-х — начале 1960-х годов слишком многочисленны и слишком хорошо известны и поэтому не требуют дополнительного упоминания. «Когнитивная революция» в психологии распространилась стремительно: представители практически всех психологических направлений обратились к изучению вопросов психической репрезентации и использования накопленных знаний.

Читателю следует иметь в виду, что когнитивная революция не принесла с собой некой монолитной картины психики. Существуют разные модели с разными выводами. Главное — разделение на тех, кто считает, что знания хранятся в памяти в относительно статичной форме, и тех, кто рассматривает знание как структуру, состоящую из множества элементов, ни один из которых самостоятельно не представляет тот или иной факт о мире (см. Smith, 1998). Первые модели — это системы, основанные на символах. Элементарными единицами анализа при изучении процесса переработки информации являются хранящиеся в памяти символы. Этими символами могут быть связанные конструкты, образцы, схемы или обобщенные теории. Вопрос, на который необходимо получить ответ, состоит в том, как человек представляет и использует хранящиеся знания. В этой главе мы обычно исходим из того, что знания составляют хранящиеся в памяти представления. Вторые модели — это *модели параллельной переработки информации, или коннекционистские модели* (Rumelhart et al., 1986; Read & Miller, 1998). Здесь знания представлены в виде паттерна активации, распространяющейся на множество процессуальных элементов. Каждый процессуальный элемент крайне прост. Ни один отдельный элемент не содержит ни единой доли знаний. Знания выстраиваются через некий паттерн активации организованной совокупности элементов. В одно и то же время или параллельно может формироваться множество паттернов активации. Задача исследователя коннекционистского направления — определить, способны ли эти модели объяснить важные феномены, которые в противном случае можно было бы объяснить лишь через символические системы (Smith, 1998). Модели параллельной переработки важны для психологии личности уже потому, что они обеспечивают основу для понимания таких удивительных феноменов, как параллельные потоки мышления (Kihstrom, 1990; см. гл. 11). Подобную диссоциацию можно объяснить как естественное следствие того, что психические системы одновременно обрабатывают более одного потока информации. В целом, модели параллельной переработки информации демонстрируют, как системы информации выполняют сложные задачи при отсутствии исполнительных элементов высшего уровня, контролирующих сам процесс переработки. То есть они иллюстрируют стратегию «снизу—вверх», о которой шла речь в предыдущих главах.

В целях удобства мы говорим о знаниях как о хранящихся в памяти устойчивых представлениях, хотя и признаем, что многие феномены, которые мы обсуждаем, могут, в принципе, укладываться в коннекционистские системы, не предполагающие хранение статических символов.

Роль активированных знаний в интерпретации событий

Значение некоторых событий вполне очевидно. Человек разрешает ситуацию неопределенности, не только анализируя наличную информацию, но и используя накопленные знания. Таким образом, наши интерпретации окружающего мира отражают не только мир, но и нас самих.

Любая ситуация может интерпретироваться с применением ряда разных конструктов. Друг, отказавшийся принимать участие в групповом обучении, может восприниматься как самодовольный, застенчивый, ленивый или независимый. Конкретное содержание конструкта, возникающего в сознании в подобных обстоятельствах, детерминировано как временными ситуационными факторами, так и устойчивыми личностными характеристиками воспринимающего (Higgins, 1996a). Далее мы проанализируем временные источники доступности конструкта, то есть факторы, временно влияющие на вероятность того, что конструкт будет использован для интерпретации какого-либо события. Затем мы рассмотрим постоянно доступные конструкты — конструкты, постоянно возникающие в сознании у данного человека. Эти конструкты можно понимать как устойчивые личностные структуры, определяющие стабильные паттерны индивидуального опыта и индивидуальные различия.

Временные источники доступности конструкта

Конструкты могут стать временно доступными за счет социальных стимулов, побуждающих людей рассматривать определенный конструкт. Эти стимулы акцентируют конструкты, то есть повышают уровень активации того или иного конструкта (Higgins & King, 1981), делая более вероятным его использование для интерпретации события. Акцентирование может внести качественное изменение в интерпретацию событий. Хиггинс, Ролс и Джонс (Higgins, Rholes, & Jones, 1977) акцентировали конструкты черт, прося испытуемых удерживать в памяти название какой-то черты в процессе чтения. Затем испытуемые участвовали в якобы не связанном с предыдущим исследованием, где их просили прочесть описание действий какого-то персонажа. Эти действия были двусмысленны; например, заявление персонажа о своих исключительных способностях могло быть проявлением и уверенности в себе, и самодовольства. Интерпретирование испытуемыми поведения персонажа зависело от содержания конструкта, акцентированного в якобы не связанном с этим предыдущем эксперименте. Например, люди, которых прежде просили запомнить слово «самодовольный», были склонны интерпретировать поведение персонажа как самодовольное и оценивали его негативно.

Вероятность использования конструкта для интерпретации стимула повышается, если он был активизирован недавно и активизировался более часто (Srull & Wyer, 1979). Важно отметить, что подобные эффекты акцентирования — это не продукт сознания воспринимающего, его намерения использовать акцентированный конструкт. Они отражают неосознаваемые когнитивные процессы. Эффекты акцентирования более выражены, когда человек не осознает связи между акцентированием и интерпретируемой информацией (Lombardi, Higgins, & Bargh, 1987). Даже в том случае, когда акцентирование происходит на подпороговом уровне, акцентированный материал влияет на социальную перцепцию (Bargh & Pietromonaco, 1982). Осознание акцентирования может привести к контрастным эффектам, а не к ассимиляции (Newman & Uleman, 1990), поскольку люди делают поправку на воспринимаемое влияние когнитивного акцентирования.

Помимо срока давности и частоты акцентирования фактором, определяющим, будет ли использоваться конструкт для формирования значения, является связь, или соответствие между конструктом и стимулом. Это свойство называется применимостью конструкта (Higgins, 1996a). Вероятность применения конструкта к стимулу выше, если свойства стимула частично совпадают с элементами конструкта. То есть мы считаем, что некий человек агрессивен не только при недавнем акцентировании понятия агрессивности, но и при частичном совпадении особенностей этого человека (например, агрессивная кожаная одежда) с нашими представлениями об агрессивных людях.

Постоянно доступные конструкты

Хотя ситуационные стимулы могут определять, будет ли использоваться данный конструкт для интерпретации события, приписывание значения событиям не следует рассматривать как преимущественно ситуационно обусловленный процесс. Личностные факторы влияют на то, какие особенности ситуации привлекают внимание и как они интерпретируются. Представления человека определяют расшифровку событий. Можно выделить два типа индивидуальных различий, основанных на знаниях (Higgins, 1996a; 1999). Во-первых, люди различаются по имеющимся у них конструктам. Конструкты, присутствующие в когнитивной системе одного человека, могут отсутствовать в когнитивной системе другого. Одни, к примеру, интерпретируют удачливость другого человека как отражение «хорошей кармы» из прошлой жизни, другие могут не иметь ни малейшего представления о самом понятии карма. Во-вторых, между людьми, хранящими в памяти определенный конструкт, существуют значительные различия в доступности постоянных конструктов, то есть в легкости или готовности, с которой данный конструкт появляется в сознании. Хиггинс, Кинг и Мэвин (Higgins, King, & Mavin, 1982) сделали первый шаг в изучении индивидуальных различий в конструктах, постоянно доступных человеку.

Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1982) предположили, что на воспоминания человека о людях, на впечатления от них влияют сформированные, легко доступные когнитивные конструкты. Чтобы проверить эту гипотезу, они выявили у каждого из своих испытуемых легко и трудно доступные конструкты. Испытуемые составляли список черт, описывающих каждого из предложенного перечня лиц (самих себя; человека, который им нравится; человека, который им не нравится; и т. д.). Черты, которые приходили на ум первыми, обозначались как наиболее доступные. Неделю спустя испытуемые участвовали в якобы не связанном с предыдущим исследованием, в котором им предлагалось прочесть описание действий некоего персонажа. Описание составлялись идиографически для каждого испытуемого. Некоторые из описанных действий были применимы к постоянно доступным конструктам испытуемого (например, к конструкту «дружелюбный» могло быть подобрано действие «легко завязывает разговор»), тогда как другие были связаны со сравнительно менее доступными конструктами. Прочтя текст, испытуемые описывали персонаж и пытались сделать пересказ. Как и предполагалось, постоянно доступные конструкты влияли на впечатления испытуемых и их воспоминания о персонаже. Персонажи рассматривались как воплощение когнитивных категорий испытуемого. Испытуемые были склонны забывать информацию о персонажах, если она была связана с относительно труднодоступными личностными конструктами.

Как оказалось, решение использовать идиографические оценочные процедуры было решающим для успеха исследования. В содержании постоянно доступных конструкторов испытуемых оказалось мало сходства (Higgins et al., 1982). В действительности большинство конструкторов было названо только одним испытуемым. Следует отметить, что это разнообразие конструкторов обнаруживалось, несмотря на относительную однородность группы испытуемых — студентов одного университета. При использовании группы испытуемых, менее однородной в демографическом плане, необходимость в идиографической оценке возрастает. Нельзя полностью раскрыть содержание представлений человека о себе, пытаясь ограничить их рамками простой, универсальной классификационной системы когнитивных конструкторов.

Временно и постоянно доступные конструкторы, по-видимому, функционируют посредством общих процессов. Временные вариации в доступности конструктора влияют на формирование впечатлений точно так же, как устойчивые индивидуальные различия в доступности конструкторов. При замене постоянно доступных конструкторов недавно акцентированными, но не постоянно доступными конструкторами, можно получить одинаковые результаты в формировании впечатлений (Bargh, Lombardi, & Higgins, 1988). Таким образом, можно считать, что когнитивное акцентирование производит временные индивидуальные различия (Higgins, 1999).

Эффекты временной и постоянной доступности аддитивны. Человек склонен использовать конструкторы, постоянно доступные и акцентированные (Bargh, Bond, Lombardi, & Tota, 1986). Сочетание контекстуального акцентирования и постоянной доступности может настолько активировать конструктор, что он будет использоваться даже при интерпретации неопределенных стимулов, имеющих весьма далекое отношение к данному конструктору (Higgins & Brendl, 1995). Например, человек, постоянно интерпретирующий действия с точки зрения религиозных убеждений и только что посетивший церковь, будет склонен применять эти убеждения при интерпретации действий, в которых другие не усмотрели бы никакой моральной подоплеки.

Представленные выше данные позволяют получить ясное представление о механизмах активации знаний. Любой данный конструктор (например, «интеллектуальный сноб»), вероятнее всего, используется при интерпретации в том случае, если конструктор был недавно акцентирован (например, недавно человек столкнулся с типичным «интеллектуальным снобом»), если объект обладает свойствами, частично совпадающими с конструктором (например, человек с пафосом обсуждает изощренное авангардное искусство), или если конструктор постоянно имеет высокий уровень активации (человек по тем или иным причинам часто размышляет о таком конструкторе, как «интеллектуальный сноб»).

Таким образом, активация конструкторов — это общий механизм, с помощью которого социальные и личностные факторы влияют на значение, приписываемое человеком тому или иному событию. Этот простой вывод имеет большое значение. Традиционная стратегия психологов — использовать для анализа личностных и ситуационных факторов разные принципы — заменяется общей концептуальной системой анализа и личности, и ситуаций. Иными словами, принципы активации знаний отражают подход к личностным и ситуационным детерминантам, основанный на «общих принципах» (Higgins, 1999). В качестве иллюстрации рассмотрим феномен, хорошо изученный социальными психологами, — помощь незнакомому человеку. При традиционном подходе социальные психологи предложили бы один набор принципов для объяснения того, как ситуация влияет на поведение. Уровень помощи, к примеру, можно было бы объяснить числом присутствующих (Darley & Latane, 1968). Персоналоги предложили бы свой набор принципов для объяснения индивидуальных различий в оказании помощи в любой данной ситуации. На оказание помощи гипотетически могло бы влиять дружелюбие. Однако это разграничение имеет серьезные недостатки. Концептуально согласовать фактор «присутствующих» и «дружелюбия» не так-то просто. Поэтому здесь невозможно получить целостную картину общих процессов, опосредующих как ситуационные, так и личностные факторы. При анализе же активации конструкторов такую картину получить можно. Присутствие нескольких/многих людей может в разной степени активировать когнитивные конструкторы, связанные с «личной ответственностью». Люди могут различаться по тому, в какой мере эти конструкторы для них доступны. Поэтому ситуационные и личностные факторы — это лишь альтернативные источники дисперсии в общем процессе активации знаний (Higgins, 1999).

Спонтанные суждения о других людях

Работы, рассмотренные выше, были посвящены интерпретациям и впечатлениям людей, находящихся в определенных условиях, при которых их открыто просят поделиться своими впечатлениями о том или ином персонаже. Для реальной жизни такие определенные условия нетипичны. При естественном ходе событий люди редко размышляют о мотивах и качествах других людей, даже если их просят об этом. Необходимость немедленно прореагировать на ситуацию оставляет мало времени на раздумья. Быстрые, спонтанные суждения характерны для значительной части социальной жизни. Поэтому важным становится вопрос о том, существуют ли закономерные различия между людьми в их немедленных, «автоматических» выводах (Bargh, 1989; 1994).

Есть все основания считать, что социальные выводы обычно делаются спонтанно, то есть при отсутствии сознательного намерения или осознания формирования впечатления о других людях (Uleman, 1989; Uleman, Newman, & Moskowitz, 1996). Парадигма подсказок при воспроизведении, которую предложили Ульман с коллегами (Winter & Uleman, 1984; Winter, Uleman, & Cunniff, 1985), иллюстрирует этот феномен. Испытуемые читают описания социального поведения (например, «Электротехник получил повышение по службе»), а затем пытаются с помощью разных подсказок воспроизвести прочтенный материал. Подсказками служат слова, которые либо обозначают личностные черты, подразумеваемые описанными действиями (например, «хороший работник»), либо семантически связанные с материалом (например, «электропровода»). Подсказки-черты облегчают воспроизведение в той же степени, что и семантические подсказки (Winter & Uleman, 1984). Поскольку подсказки помогают лишь в той мере, в какой они соответствуют исходной кодировке материала (Tulving & Thomson, 1973), эти результаты (см. также Bassili, 1989; Newman & Uleman, 1990, 1993; Uleman et al., 1996) свидетельствуют о том, что воспринимающий спонтанно кодирует описываемые действия в терминах личностных диспозиций персонажа. Парадигмы времени реакции (Newman, 1991) и эффекта сохранения (Carlson & Skowronski, 1994) позволяют получить данные, служащие дополнительным подтверждением тому, что воспринимающие спонтанно делают выводы о личностных чертах человека, действия которого они наблюдают.

Черты, которыми человек спонтанно наделяет других людей, могут влиять на когнитивные процессы даже после того, как сами эти черты забываются (Greenwald & Banaji, 1995; Schacter, 1987). Тем не менее черты, о которых ранее были сделаны выводы, запоминаются быстрее (Carlson, Skowronski, & Sparks, 1995). То есть выводы о чертах могут влиять на социальное мышление через процессы, протекающие вне сферы сознания.

Не все люди одинаково склонны к спонтанному определению черт на основе наблюдаемых действий. Мысленное выведение черт более типично для людей, считающих, что диспозиционная информация имеет особую ценность при прогнозировании

поведения других людей (Newman, 1991), а также для культур, в которых действия человека понимаются с точки зрения личностных диспозиций и мотивов (Duff & Newman, 1997; Newman, 1993).

Парадигмы спонтанного выведения черт оказались ценным методом выявления индивидуальных различий в представлениях, связанных с личностью. Представления людей раскрываются в содержании социальных выводов, которые незамедлительно «приходят на ум».

Ульман, Уинборн, Уинтер и Шехтер (Uleman, Winborne, Winter, & Shechter, 1986) исследовали связь между содержанием спонтанных выводов и индивидуальными различиями в авторитарных представлениях (Adorno, Frenkel-Brunswick, Levinson, & Sanford, 1950), подразумевающих осуждение людей, которые нарушают моральный кодекс и восприятие окружающих с точки зрения власти и жесткости. При использовании метода подсказки в том случае, когда подсказки представляли собой интерпретационные тенденции сильно и слабо выраженного авторитаризма, у испытуемых с сильно/слабо выраженными авторитарными представлениями (Christie, 1991) уровень воспроизведения различался.

Зелли с коллегами (Zelli, Cervone, & Huesmann, 1996; Zelli, Huesmann, & Cervone, 1995) исследовали связи между индивидуальными различиями в опыте воздействия агрессии и спонтанными выводами о личностных чертах. Постоянно переживаемая агрессия, рассуждали они, должна формировать весьма доступные когнитивные структуры, предрасполагающие человека спонтанно интерпретировать неопределенные действия как враждебные. Эта категоризация действий должна соответственно отражаться в выводах о личностных чертах действующего лица (Jones & Davis, 1965; Gilbert, 1989; Trope, 1986). Зелли с сотрудниками предположили, что эти тенденции в выводах будут *более* очевидны, если испытуемый будет делать социальные выводы спонтанно, а не сознательно обдумывать поведение персонажа, поскольку обдумывание может привести к корректровке исходных выводов, которая нивелирует спонтанно проявившиеся индивидуальные различия. Студентов колледжа, сообщивших о редком/частом столкновении с агрессией, просили прочесть предложения, которые можно было интерпретировать либо как враждебные, либо как невраждебные. Например, в предложении «Полицейский оттолкнул Дэйва в сторону» действия полицейского можно интерпретировать как агрессию либо как проявление бдительности перед лицом опасности. В условиях, когда выводы делались спонтанно, испытуемые просто пытались воспроизвести предложенные фразы. При условиях же, когда выводы обдумывались, испытуемые вспоминали предложения, рассуждая, почему персонаж поступил именно так, а не иначе. Затем испытуемые пытались вспомнить предложения, получив враждебную или невраждебную подсказку. В ситуации обдумывания выводов враждебные и невраждебные подсказки оказались примерно одинаково эффективными у группы с высоким и с низким уровнем агрессии. В ситуации же спонтанных выводов враждебные подсказки лучше помогали агрессивным испытуемым (Zelli et al., 1996). Из этого следует, что агрессивные лица спонтанно делали вывод о том, что неопределенные действия были агрессивными (см. также Zelli et al., 1995). Просьбы поразмышлять о ситуации побудили испытуемых рассмотреть альтернативные интерпретации поведения персонажа. Таким образом, содержание спонтанно сделанных выводов давало более достоверную информацию о скрытых индивидуальных различиях.

Подобные результаты (Zelli et al., 1995; 1996) иллюстрируют существенное влияние легко доступных знаний. Полученный ранее опыт может повлиять на социальные выводы даже в ситуациях, относительно не связанных с исходными контекстами, в которых этот опыт был получен. В работах, посвященных когнитивным искажениям у агрессивных лиц (Dodge, 1993; Zelli & Dodge, 1999), используются показатели индивидуальных различий, отражающие агрессивное поведение как реакцию на угрозу во враждебных условиях. Однако когнитивные искажения у агрессивных лиц обнаруживаются и в сравнительно безобидных лабораторных условиях, в которых абсолютно отсутствуют какие-либо угрозы или физические препятствия. Даже положительные ситуационные сигналы в лаборатории активируют устойчивые тенденции к агрессивному интерпретированию. Как предполагают Барг с соавторами (Bargh et al., 1986), влияние постоянно доступных конструктов можно наблюдать «в разных ситуациях, контекстах и при взаимодействии с разными партнерами» (р. 877).

Индивидуальные различия в связях между понятиями

Люди различаются не только по степени когнитивной доступности конкретных конструктов, но и по тому, как разные конструкты связаны между собой в памяти. Понятия, тесно связанные с точки зрения одного человека, могут быть не связанными с точки зрения другого. В представленных ниже исследованиях (Bargh, Raymond, Pryor, & Strack, 1995) этот принцип иллюстрируется в контексте, имеющем большую социальную значимость, — в контексте сексуальных домогательств и агрессии.

Барг с соавторами (Bargh et al., 1995) на примере двух тесно связанных между собой понятий (власть и сексуальность) исследовали, как активация одного понятия автоматически приводит к активации другого. Они обследовали мужчин, получивших высокие и низкие показатели по самоотчетам о тенденции к сексуальному домогательству женщин и о привлекательности агрессивных сексуальных отношений. В одном из исследований на подпороговом уровне акцентировали понятия, связанные с властью. У мужчин, сообщивших о предпочтении сексуально агрессивных стимулов и высокой вероятности сексуальных домогательств, подпороговое акцентирование понятия, связанного с властью, облегчало реагирование на сексуальные стимулы. Иными словами, актуализация понятий, связанных с властью, обуславливала более быструю реакцию на сексуальные стимулы. И напротив, у мужчин, не склонных к сексуальным домогательствам и в меньшей степени предпочитавших сексуальную агрессию, понятие власти и секса оказались не связанными друг с другом. Во втором исследовании было обнаружено, что у мужчин, склонных к сексуальным домогательствам, акцентирование понятий, связанных с властью, может повышать субъективную привлекательность женщин (Bargh et al., 1995).

Как отмечают Барг с соавторами (Bargh et al., 1995), автоматичность этих связей между властью и сексом приводит к тому, что некоторые мужчины не осознают своих тенденций к домогательству. Это объясняется следующим. Акцентированные конструкты особенно эффективны, если люди не осознают их присутствия и влияния (Lombardi et al., 1987). Если акцентирование не осознается, акцентированный конструкт автоматически активируется всякий раз при наличии соответствующего стимула. Если человек автоматически кодирует стимул в соответствии с данным конструктом, кодирование кажется правильным (Gilbert, 1991); вероятность критического отношения к собственным выводам при автоматической категоризации значительно меньше, чем в ситуации, когда эти выводы основаны на результатах вдумчивого анализа информации. В случае связи между властью и сексуальностью (если обладание властью акцентирует у мужчины мысли о сексе) мужчина может *ошибочно* проинтерпретировать дружелюбную, но деловую манеру поведения женщины как свидетельство ее влечения к нему и даже не поставит под сомнение этот ошибочный вывод или неуместность своего последующего поведения. Это, конечно же, не означает, что в такой ситуации мужчина несет меньшую ответственность за свое неподобающее поведение. Даже если в определенных условиях действия человека не совсем осознанны и подконтрольны, он все же несет ответственность

за свое поведение, поскольку он должен был лучше разобраться в том, как подобные обстоятельства могут сбить его с пути, и установить внутренние запреты на сексуальные похождения в ситуациях неравенства сил (см. Dennett, 1984).

Схематические когнитивные структуры и Я-схемы

Некоторые аспекты знаний не только легко доступны, но и весьма сложны и организованны. В процессе взаимодействия с окружающим миром и размышлений над полученным опытом у людей формируются сложные когнитивные структуры. Эти когнитивные структуры служат не только для внесения ясности в получаемую информацию, но и определяют, на какую информацию мы направляем внимание и как мы заполняем пробелы в том случае, когда нам доступна лишь часть информации. Эти организованные, активные когнитивные структуры называются схемами, термином, который восходит к работам Канта (1781), посвященным проблеме приобретения знаний, а в психологии — к исследованиям памяти Бартлетта (Bartlett, 1932) (подробный исторический обзор см. у Gardner, 1985).

Схема — это нечто большее, чем информация или перечень фактов. Схемы — это взаимосвязанные, организованные системы знаний (Fiske & Taylor, 1991; Singer & Salovey, 1991; Smith, 1998). Насыщенность и сложность этих когнитивных структур настолько велика, что часто мы не способны воспроизвести все наши схематические знания о человеке или событии. Наша схема для посещения кабинета зубного врача, к примеру, включает не только очевидные факты, такие как необходимость сесть в специальное кресло, но и нюансы, такие как особенности ожидаемой межличностной манеры поведения врача (Abelson, 1981). Во многих случаях мы бы даже не смогли перечислить эти детали. Мы замечаем их, когда схема нарушается, например если наш зубной врач во время лечебной процедуры зевает, смеется или выглядит тревожным.

Когнитивные схемы неизбежно влияют на наши мысли и действия. Наблюдая за событиями, мы не просто фиксируем информацию, а активно соотносим ее с уже сформированными психическими системами, от которых зависят наши последующие выводы, ожидания и действия (Neisser, 1976). Схемы направляют мысли и о людях, и о ситуациях. Если наш новый знакомый обсуждает качественные вина и современные тенденции в кулинарии, то мы интерпретируем эти факты с точки зрения имеющихся у нас представлений о знатоках вин или, более обобщенно, о культурных людях. Таким образом, наши ожидания в отношении человека частично основаны на содержании этих общих личностных категорий (Cantor & Mischel, 1979). Если во время встречи подают пиво и пунш, играет громкая музыка, то мы рассматриваем ее как неформальную вечеринку (Cantor, Mischel, & Schwartz, 1982), а наши ожидания в отношении этого события будут зависеть от общих представлений о формах поведения, ожидаемых и уместных в подобных условиях. Наконец, схемы влияют не только на интерпретации, но и на действия. Например, Я-схемы о просоциальном поведении влияют на уровень жертвований в пользу других людей, особенно если человек обладает развитым самосознанием (Froming, Nasby, & McManus, 1998). Схемы могут влиять на поведение не только напрямую, но и опосредованно — через влияние на оценочные процессы, управляющие мотивацией (Cervone, 1997).

При переработке информации, управляемой схемами, мы обычно «выходим за пределы наличной информации» (Bruner, 1957a). При интерпретации социальных событий к информации, почерпнутой из окружающего мира, мы добавляем знания, хранящиеся в памяти. Применение сформировавшихся представлений обычно приносит пользу, позволяя быстро оценивать сложные условия. Но эта когнитивная экономия имеет и негативные стороны. Применение схем, не в полной мере соответствующих сложившейся ситуации, может приводить к ошибочным социальным суждениям (Nisbett & Ross, 1981; Wilson & Brekke, 1994).

Многие из наших схем универсальны, по крайней мере у представителей одной культуры. Знание культурных обычаев, социальных институтов и традиционных форм межличностного взаимодействия настолько универсально, что мы не задумываемся о том, что обеспечивает плавное социальное функционирование. Некоторые схемы более специфичны (Markus, Hamill, & Sentis, 1987), то есть они имеются у одних людей, но отсутствуют у других. Даже в одной и той же культуре или в одном и том же социальном контексте существуют значительные индивидуальные различия в степени сформированности представлений о тех или иных аспектах социальной жизни. Этот принцип иллюстрируют политические знания (Fiske, Lau, & Smith, 1990; Krosnick, 1990). Если одни люди сравнительно слабо разбираются в политических процессах, то другие обладают изощренными схемами, связанными с политикой. Люди, имеющие такие схемы, способны правильно определить идеологические позиции политиков и лучше запоминают политические события (Fiske et al., 1990). Следует отметить, что человек может обладать развитыми политическими схемами, но при этом придерживаться любых политических взглядов. Он может быть и консерваторм, и центристом, и либералом.

Схемы: три особенности

Пример политических схем иллюстрируют три аспекта схематических знаний, о которых читателю необходимо помнить при рассмотрении представленных ниже исследований, посвященных использованию схем при переработке информации. Первый аспект — это разница между позицией по какому-либо параметру индивидуальных различий и наличием развитых схем, связанных с отражаемым этим параметром атрибутом. Между уровнем и схематичностью есть два существенных различия. Во-первых, человек может обладать схемой для некоего атрибута, и иметь как крайне низкий, так и крайне высокий показатель по связанному с ним параметру индивидуальных различий. Точно так же как и либералы, и консерваторы могут обладать сложными схемами, связанными с политикой, люди, имеющие как высокие, так и низкие показатели по какому-либо личностному параметру, могут обладать сложными схемами в отношении данной личностной особенности. Во-вторых, человек может получить крайне высокий или крайне низкий показатель по какому-либо параметру и в то же время не обладать схемой, связанной с данным атрибутом. Человек может считать себя убежденным консерваторм, имея весьма расплывчатые представления о политике. Поэтому оценка схем может дать информацию о личностной структуре, которую не позволяют получить традиционные методики оценки выраженности той или иной личностной черты.

Второй момент заключается в том, что схематические знания контекстуализированы. Люди редко обладают «схемами вообще». Структуры схематических знаний формируются в определенных жизненных условиях и связаны с ними. У человека, имеющего ясные представления о межличностных отношениях между коллегами по работе, могут отсутствовать аналогичные знания о межличностных отношениях между членами семьи. Поэтому при разрешении межличностных конфликтов на работе этот человек будет более эффективен, чем при разрешении межличностных конфликтов дома. Таким образом, схемы — это устойчивые когнитивные структуры, обуславливающие вариации в поведении от одного контекста к другому. Исключение из этого правила — наличие у людей «абстрактных» схем (Ohissou, 1998), содержащих знания, применимые к разным ситуациям.

Например, дарвиновские принципы естественного отбора могут быть представлены как абстрактная схема, которую люди могут применять к целому ряду ситуаций, связанных с конкуренцией в борьбе за ресурсы.

Третий момент касается когнитивных и поведенческих следствий обладания схематическими знаниями. Схемы позволяют быстро и гибко реагировать на требования среды. Люди, обладающие большим запасом знаний в той или иной области, могут быстро интерпретировать новые стимулы, ставить под сомнение интерпретации, кажущиеся ошибочными, а также изобретать и оценивать различные копинг-стратегии. Таким образом, схемы обогащают когнитивный и поведенческий репертуар человека (Cantor & Kihlstrom, 1987), расширяя его возможности для действия.

Вывод, который можно сделать, проанализировав указанные выше моменты, заключается в том, что схемы — это устойчивые структуры личности, не тождественные личностным чертам. Черты обычно соответствуют среднему уровню выраженности тех или иных особенностей человека. Схемы же могут лежать в основе как средних тенденций, так и вариаций в поведении от контекста к контексту; кроме того, они влияют не только на типичные диспозиционные тенденции, но и на потенциал действия, который редко себя обнаруживает. Например, люди могут различаться по тому, обладают ли они схемами, содержащими информацию о том, как заводить знакомства. Эти вариации могут никак не проявляться в повседневном социальном поведении, если человек живет в семье, и они могут обусловить заметные межличностные различия, если человек окажется в незнакомых условиях, например переехав в другой город (Cantor & Harlow, 1994). Обладание схемой дает человеку больше возможностей для приспособления к новым обстоятельствам.

Я-схемы

В принципе, человек может описать себя в отношении широкого диапазона личностных качеств. Это подтверждает способность респондентов отвечать на все вопросы развернутых личностных опросников. Однако если не просить человека описать себя, многие из этих качеств вряд ли будут им отмечены. Таким образом, с точки зрения отдельного человека не все личностные свойства одинаковы. Некоторые из них лежат в основе нашего ощущения Я, тогда как другие характеристики настолько периферийны, что мы никогда бы не задумались о них, если бы нас не попросил психолог.

У людей формируются довольно ясные представления об этих основополагающих характеристиках. Такие представления называются *Я-схемами*. Таким образом, Я-схемы — это «когнитивные обобщения о собственном Я, обусловленные прошлым опытом и организующие, направляющие процесс переработки информации, связанной с Я» (Markus, 1977, p. 64). Я-схемы — динамические структуры знаний, влияющие на приобретение и интерпретацию новой информации о себе и о других людях.

Исследование Я-схем, проведенное Маркус (Markus, 1977), послужило образцом для дальнейших исследований в этой области. Для выявления схематических атрибутов она использовала двойной критерий. Испытуемые оценивали себя по ряду параметров черт, имеющих два полюса, а также указывали личную значимость каждого из параметров. Люди, которые были отнесены к группе с развитыми схемами по тому или иному атрибуту, по их собственным оценкам, занимали крайнюю позицию (то есть имели крайне высокие или низкие показатели) по данному параметру и расценивали его как чрезвычайно важный. Таким образом, при этом подходе появляется возможность дифференцировать людей, занимающих одинаковое положение на оси определенной черты, но по-разному оценивающих значимость данного понятия для собственной Я-концепции. В описываемом исследовании были выделены три группы женщин, различавшихся по схематичности в отношении независимости: независимые схематики (люди, придающие большое значение независимости и считающие себя независимыми), зависимые схематики (люди, придающие большое значение независимости, но считающие себя зависимыми) и асхематики (люди, считающие свое положение на оси параметра независимости близким к среднему и не придающие большого значения независимости/зависимости).

Динамический характер Я-схемы был раскрыт в последующих заданиях на переработку информации. Оценивая степень соответствия собственному Я ряда прилагательных, описывающих личностные свойства, независимые испытуемые с развитыми схемами независимости быстрее выбирали прилагательные, связанные с независимостью, а зависимые испытуемые с развитыми схемами независимости быстрее выбирали прилагательные, связанные с зависимостью. У испытуемых же асхематиков время реакции на обозначения независимости/зависимости не различалось, а испытуемые с развитыми схемами независимости не различались по времени реакции на прилагательные, не связанные с независимостью. Выполняя задание привести поведенческие примеры представленных черт, независимые и зависимые испытуемые смогли привести больше примеров независимого и зависимого поведения соответственно. Прогнозы вероятности совершения независимых и зависимых действий у испытуемых с развитыми схемами различались, тогда как испытуемые со слабо развитыми схемами не различались по субъективной вероятности совершения независимых/зависимых поступков. При предоставлении ложной обратной связи, не соответствующей их Я-образу, испытуемые с развитыми схемами чаще отвергали полученную информацию (Markus, 1977).

Использованные Маркус (Markus, 1977) методики оценки времени реакции оказались чрезвычайно ценным дополнением к исследовательским работам по психологии личности. Методики оценки времени реакции позволяют исследователю не только выявить представления человека, но и оценить скорость или легкость, с которой эти представления возникают в сознании. Это очень важно, поскольку каким бы ни было их содержание, представления, редко возникающие в сознании, вряд ли играют существенную роль в повседневной жизни человека. Кроме того, показатели времени реакции обладают тем преимуществом, что они не поддаются сознательному контролю. Ускорить свои мыслительные процессы невозможно. Поэтому показатели времени реакции менее подвержены систематическим ошибкам вследствие, например, желания испытуемого представить себя в лучшем свете. Наконец, использование методик оценки времени реакции основано на четких принципах психической хронометрии в экспериментальной психологии (Posner, 1978). Поэтому исследование Маркус сыграло важную роль в сближении психологии личности и когнитивной психологии.

Если принять во внимания все эти преимущества, не приходится удивляться тому, что в значительной части последующих работ для исследования когнитивных структур личности использовались методики оценки времени реакции. Исследовательские данные подтверждают, что люди, которые, по их собственному мнению, занимают крайние позиции по тому или иному личностному параметру, быстрее реагируют на связанные с этим качеством слова. На прилагательные, чрезвычайно близкие к образу Я или чрезвычайно далекие от него, человек реагирует быстрее, чем на слова, имеющие умеренную связь с образом Я (Kuiper, 1981). Лица, дающие себе высокую оценку по параметру фемининности и низкую — по параметру маскулинности (Markus, Crane, Bernstein, & Siladi, 1982) или причисленные к группе фемининных при использовании контрольных перечней прилагательных (Mills, 1983), реагируют быстрее на прилагательные, описывающие проявления фемининности. Женщины, обладающие развитыми схемами в отношении массы тела, быстрее оценивают соответствие собственному Я прилагательных,

связанных с полнотой, и силуэтов полных людей (Markus, Hamil, & Sentis, 1987). Аналогично была установлена связь между схемами соблюдения диеты и попытками похудеть (Kendzierski & Whitaker, 1997).

Разная продолжительность латентного периода реакции выявлена не только при оценке терминов, характеризующих личностные качества, но и при заполнении личностных опросников, предназначенных для оценки той или иной личностной черты. При использовании методики самоотчета, оценивающей как нормальные личностные вариации, так и психопатологию, испытуемые с более высокими показателями по шкалам индивидуальных различий быстрее отвечают на вопросы, соответствующие данной черте (Fekken & Holden, 1992). Методики оценки латентного периода реакции также обладают дискриминантной валидностью. Продолжительность латентного периода реакции на вопросы предлагаемого теста имеет более тесную корреляционную связь с соответствующими тестовыми показателями, чем с показателями по другим шкалам, не имеющим соответствия с вопросами теста (Holden & Fekken, 1993). Методики оценки скорости реагирования на вопросы теста также демонстрируют значительную ретестовую надежность, хотя ее уровень варьирует при оценке разных параметров индивидуальных различий и оказывается ниже уровня надежности самих тестов (Fekken & Holden, 1992).

Анализ времени реакции оказался ценным приемом для изучения связи между представлениями человека о себе и представлениями о нем других людей. Фурман и Фандер (Fuhrman & Funder, 1995) установили, что схемы, формирующиеся у человека в отношении самого себя, во многом совпадают со схематическими представлениями о нем других людей. Крайне высокая или крайне низкая оценка человеком какого-либо из своих качеств связана не только с его собственным временем реакции при вынесении суждений о самом себе, но и со скоростью вынесения суждений о нем его знакомых.

В исследованиях с использованием приема измерения времени реакции исследователи обычно относят испытуемых к схематикам, основываясь исключительно на крайне высокой или низкой оценке испытуемым какого-либо из своих качеств, а не на двойном критерии крайнего показателя и субъективной важности, предложенном Маркус (Markus, 1977; см. также Burke, Kraut, & Dworkin, 1984; Nystedt, Smari, & Voman, 1989). Тем не менее исследования дают положительные результаты, поскольку крайние показатели и субъективная важность обычно связаны; «хотя наличие схемы и крайние показатели выраженности какой-либо черты не обязательно коррелируют, обычно это так» (Fekken & Holden, 1992, p. 117). Чаще всего у человека формируются схематические Я-знания в тех сферах, в которых он отличается от окружающих. Качества, отличающиеся от нормы, обычно обращают на себя внимание и рассматриваются как информативные по отношению к человеку (McGuire & McGuire, 1988; Nelson & Miller, 1995). Исследования, направленные на оценку спонтанных самоописаний, свидетельствуют о том, что отличительные качества становятся более ярко выраженными в Я-концепции. Дети склонны рассматривать себя с точки зрения определенного физического атрибута, если по этому атрибуту они существенно отличаются от среднего (McGuire & Padawar-Singer, 1976). Этническая принадлежность выступает более четко, если человек принадлежит к этническому меньшинству (McGuire, McGuire, Child, & Fujioka, 1978). Пол более ярко выступает в Я-концепции, если в семье большинство принадлежит к противоположному полу (McGuire, McGuire, & Winton, 1979). Таким образом, Я-схемы отражают окружающий нас социальный контекст (Markus & Cross, 1990), и, кроме того, более общие социокультурные факторы также формируют различные аспекты Я-концепции (Markus & Kitayama, 1994; Triandis, 1990). В японской культуре, где социальные роли и социокультурные обязанности важнее личных качеств, при самоописании у людей отмечается более медленная реакция, чем у американцев, особенно в отношении положительных качеств (Markus & Kitayama, 1994).

Прежде чем обратиться к рассмотрению других вопросов, касающихся представлений человека о себе, подчеркнем, что использование методов оценки времени реакции — это не единственный способ выявления Я-схем в отношении того или иного личностного качества. Еще один метод — оценка памяти. Если после предъявления длинного списка дескрипторов личности человек вспоминает сравнительно больше терминов, связанных с определенным качеством, можно сделать вывод о том, что он обладает довольно развитыми когнитивными схемами в отношении данного качества (Froming et al., 1998; Rogers, Kupier, & Kirker, 1977).

Я-схемы, переработка информации о других людях и компетентность в переработке информации. Я-схемы влияют не только на процесс переработки информации о собственном Я, но и на усвоение и интерпретацию информации о других людях. Оценивая других, человек исследует параметры, по которым у него имеются развитые схемы, и чувствует себя более уверенно при оценке именно этих параметров (Fong & Markus, 1982). Личностные качества, которые человек оценивает в себе особенно положительно, являются для него главными при оценке других людей (Lewicki, 1983). Знания, связанные с этими качествами, более доступны при вынесении суждений о личностных особенностях другого человека (Lewicki, 1984). Заметим, однако, что степень влияния представлений человека о себе на его восприятие других зависит от контекста. В заданиях, непосредственно требующих от воспринимающего использовать личные знания, влияние схем на переработку информации более выражено; точно так же оно более выражено, когда перед испытуемым ставится цель оценить другого человека, а не просто воспроизвести информацию (Catrambone & Markus, 1987).

Я-схемы обеспечивают предметно специфические социальные навыки, сходные с навыками решения задач, демонстрируемыми экспертами в таких, например, когнитивных областях, как шахматы (DeGroot, 1965). При решении задач эксперты, в отличие от новичков выделяют в материале крупные смысловые блоки, так как обладают способностью варьировать стратегии переработки информации в зависимости от условий задачи (Chase & Simon, 1973). То есть эксперты демонстрируют более эффективное и гибкое когнитивное функционирование. Аналогично, при выполнении межличностных заданий схемы обеспечивают компетентностью, способствующей более эффективному и гибкому личностному функционированию. Наблюдая связанную со схемой последовательность действий, состоящую из серии традиционно маскулинных поступков, мужчины, обладавшие развитыми схемами маскулинности, организовали информацию в более крупные единицы действия (Markus, Smith, & Moreland, 1985), что указывает на распознавание ими в последовательности действий значения более высокого порядка (Newtson, 1973). Однако когда их просили сосредоточиться на деталях, обладатели развитых схем были способны распознать больше значимых действий низшего уровня, чем асхематики (Markus et al., 1985). Аналогично этому эксперты в области клинической диагностики структурируют результаты наблюдения за поведением в более крупные организующие категории, чем новички, и лучше способны использовать альтернативные объяснительные теории, когда наблюдаемое ими поведение не соответствует их ожиданиям (Dawson, Zeitz, & Wright, 1989). Эти способности незаменимы для эффективного решения новых или содержащих неожиданные моменты межличностных задач.

Исследования, посвященные компетентности в переработке информации, делают актуальным вопрос об индивидуальных различиях, который мы уже затрагивали ранее. Люди различаются не только по абстрактным личностным тенденциям (McCrae & Costa, 1996), но и по специфическим способностям (Bandura & Walters, 1963; Mischel, 1973; Wallace, 1966, 1967). Наблюдаемые различия в личностном функционировании часто отражают различия в способности интерпретировать события окружающего

мира и гибко на них реагировать. Люди с богатым опытом и знаниями в социальной области более способны адаптировать свои когнитивные стратегии к наличной ситуации (Cantor & Harlow, 1994; Cantor & Kihlstrom, 1987). Этот момент иллюстрируют исследования, направленные на оценку индивидуальных различий в дискриминативной легкости, то есть способности распознавать социальные сигналы, указывающие на назначение социальных ситуаций (Chin, Hong, Mischel, & Shoda, 1995). При измерении дискриминативной легкости оценивалось, в какой степени испытуемый кодировал отрывки из рассказов с точки зрения сложных обусловленных связей между внутренним психическим состоянием персонажа, предшествующей межличностной ситуацией и наблюдаемым поведением. Было обнаружено, что люди, способные к более сложному кодированию, в повседневной жизни имеют более полноценные социальные отношения (Chiu et al., 1995).

Валентность в Я-схемах. В рассмотренных выше исследованиях Я-схем сопоставляются лица, либо обладающие, либо не обладающие схематическими когнитивными структурами в той или иной области. Кроме наличия или отсутствия Я-схем, можно сопоставлять их валентность. Схемы могут включать преимущественно позитивную или негативную информацию о собственном Я. В некоторых важных сферах у людей могут сформироваться как позитивные, так и негативные представления о себе. Этот момент иллюстрируют исследования у женщин Я-схем сексуальности (Andersen & Cyranowski, 1994; Cyranowski & Andersen, 1998).

Андерсен и Цирановски (Andersen & Cyranowski, 1994) использовали основанный на самоотчете показатель когнитивных обобщений женщинами в отношении своего сексуального Я и выделили четыре подгруппы. К позитивным схематикам были отнесены женщины, имевшие устойчивые представления о собственной готовности к сексуальному опыту и способности к сексуальной страстности. Негативные схематики придерживались взглядов, основанных на сексуальном консерватизме или стыдливости. «Косхематики» имели устойчивые позитивные и негативные представления о собственной сексуальности, а асхематики таковых вообще не имели. Между этими группами отмечались существенные различия. Как и ожидалось, у позитивных схематиков на протяжении всей их жизни оказалось больше сексуальных партнеров и они вели более активную сексуальную жизнь на момент опроса, чем негативные схематики. Однако, что, вероятно, более важно, асхематики и косхематики также различались. У косхематиков отмечался более высокий уровень любви и романтизма в отношении с предшествующими сексуальными партнерами (Andersen & Cyranowski, 1994), а также более высокий уровень сексуальной тревожности (Cyranowski & Andersen, 1998). Важно отметить, что эти группы не различаются по общим самоотчетам о сексуальной активности в прошлом. То есть их поведенческая биография «обманчиво сходна» (Cyranowski & Andersen, 1998, p. 1375). У асхематиков — умеренная сексуальная активность, обусловленная умеренным уровнем мотивации к романтическим отношениям. У косхематиков отмечается умеренная сексуальная активность, которая обусловлена конфликтом между высокой потребностью в близости и тревогой, проистекающей из негативных представлений о себе. Как уже неоднократно подчеркивалось, выявить психические детерминанты, идя «сверху—вниз», невозможно (см. гл. 3). Одни и те же глобальные тенденции имеют разные детерминанты у разных людей. Еще один вывод, который можно сделать на основе этих результатов, состоит в том, что различия в представлениях женщин о собственной сексуальности нельзя охарактеризовать с помощью какого-то одного линейного параметра. Простой позитивно-негативный параметр уравнивает асхематиков и косхематиков. И те и другие оказываются на середине шкалы, хотя имеют существенные различия.

Позитивные и негативные Я-схемы могут различаться не только по валентности, но и по общей структуре. Мэлл и Горовиц (Mall & Horowitz, 1995) полагают, что элементы информации, составляющие негативные Я-схемы, в целом, более тесно взаимосвязаны, чем позитивные представления. Люди, обладающие негативными схемами, демонстрируют большее постоянство в представлениях о себе при использовании разных методов самоотчета (Malle & Horowitz, 1995).

Результаты изучения позитивно и негативно заряженных Я-схем подтверждают идею о том, что Я-концепция многомерна (например, Cantor & Kihlstrom, 1987; Kihlstrom & Klein, 1994; Markus & Wurf, 1987). Я-концепция имеет множество аспектов; одни из них соответствуют друг другу, а другие — противоречат. Мы рассмотрим проблему согласованности между разными аспектами Я в одном из следующих разделов.

Схемы отношений

Преобладающие схемы включают в себя не только знания о самом себе или о других людях. Как отмечалось при обсуждении процессов привязанности в главе 7, у людей также формируются схемы о межличностном взаимодействии. Информация о межличностных отношениях может интегрироваться со знаниями о себе и о других людях, образуя «схему отношений» (Baldwin, 1992, 1999). Интериоризированные представления о повторяющихся межличностных взаимодействиях формируют ожидания в отношении социальных ситуаций, определяя их интерпретацию и эмоциональную реакцию на них (Baldwin, Fehr, Keedian, Seidel, & Thompson, 1993; Collins, 1996; Horowitz, 1991b).

Дауни и Фельдман (Downey & Feldman, 1996) провели аналогичный анализ когнитивных процессов и межличностных отношений. Ими была исследована чувствительность к отвержению, тенденция ожидать и бурно реагировать на возможность отвержения со стороны лиц, с которыми установлены близкие отношения. Дауни и Фельдман понимают чувствительность к отвержению как контекстуализированную информационно-процессуальную диспозицию. У некоторых взрослых, возможно в связи с детским опытом привязанности (Bowlby, 1980), формируются ожидания в отношении межличностного отвержения. Впоследствии, во взрослой жизни, эти мысли актуализируются определенными контекстами, например ситуациями, связанными с конфликтами или спорами с партнером. Дауни и Фельдман определяют лиц, чувствительных к отвержению, с помощью метода самоотчета. Было обнаружено, что эти люди особенно подвержены чувству отверженности при столкновении с неопределенным межличностным поведением незнакомого человека (Downey & Feldman, 1996, study 2). В своих устоявшихся близких отношениях и лица, чувствительные к отвержению, и их партнеры сравнительно менее удовлетворены своими отношениями (Downey & Feldman, 1996, study 4). Результаты лонгитюдного исследования свидетельствуют о том, что отношения лиц, чувствительных к отвержению, прерываются чаще, чем отношения людей, менее чувствительных к возможности отвержения (Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998). Примечательно, что лица, чувствительные к отвержению, демонстрируют не общую тенденцию испытывать негативные эмоции, а специфическую подверженность тревожному чувству отвержения в межличностных отношениях. Когнитивные структуры, лежащие в основе чувствительности к отвержению, актуализируют контекстно-специфические переживания, а не общее негативное настроение.

Когнитивные структуры, личные стандарты и эмоциональный

ОПЫТ

Мы используем свои знания о социальном мире для определения не только значения событий вообще, но и их значения лично для нас. Мы интерпретируем не только личные качества людей, ситуации и действия, но и их значения для нашего благополучия. Люди часто оценивают личную значимость событий, сравнивая их с образом результата, который был бы желательным или приемлемым в данных условиях. Эти критерии оценки желательности событий называют *стандартами*. Хотя иногда стандарты формируются под воздействием информации, получаемой непосредственно из окружающего мира (Miller & Prentice, 1996), часто мы сравниваем происходящие события с интериоризованными личными стандартами, образующими устойчивые структуры личности.

Интериоризованные стандарты

Интериоризованные стандарты — важное понятие в концепциях личности на всем протяжении развития психологии личности. И во введенном Фрейдом понятии суперэго (Freud, 1923), и в концепции социальных стремлений и идеализированных Я-образов Адлера (Adler, 1927) и Хорни (Horney, 1950) (см. Hall & Lindzey, 1978), и в феноменологическом анализе Я-реального и Я-идеального Роджерса (Rogers, 1959) признается влияние интериоризованных стандартов на психическую адаптацию. В теории поля Левина (Lewin, 1935) и в теории социального научения Роттера (Rotter, 1954) подчеркивается роль интериоризованного уровня притязаний в мотивации, достижениях и клиническом изменении поведения. В современной психологии личности психологические стандарты рассматриваются как ключевые механизмы при анализе саморегуляции и целенаправленного действия (Bandura, 1986; 1999; Carver & Scheier, 1998; Karoly, 1993b). Роль интериоризованных стандартов в мотивации, достижениях и поведенческих изменениях рассматривается в главе 12. Здесь же мы проанализируем влияние личных стандартов на эмоциональный опыт.

Стандарты несоответствия и подверженность определенным эмоциональным состояниям

Влияние событий на эмоциональное состояние не детерминировано событиями как таковыми. Их роль зависит от нашей интерпретации их значения лично для нас. Низкая оценка при вступительных экзаменах в колледж может вызвать и разочарование, и смущение, и тревогу, и гнев, и даже облегчение от сознания того, что теперь уже не придется беспокоиться о поступлении в престижное учебное заведение. Эти разные эмоциональные реакции во многом обусловлены разными представлениями, которые возникают в сознании при оценке произошедшего события. Личные критерии, или стандарты, с которыми мы сравниваем результаты, определяют многие аспекты нашей эмоциональной жизни.

Хиггинс (Higgins, 1987, 1990) предлагает весьма удачную классификацию психологических стандартов и анализирует факторы, от которых зависит возникновение в сознании определенных стандартов в определенной ситуации. Хиггинс разграничивает качественно различные типы стандартов. *Реалии* — это представления о реальных качествах людей или социальных групп. *Возможности* представляют собой атрибуты, которые могут появиться когда-то в будущем. Особое значение при определении непосредственного психологического влияния событий имеют *ориентиры*, являющиеся критериями, которые на данный момент рассматриваются как желательные для индивида стандарты (Higgins, 1990). Исследования демонстрируют, что при расхождении между реальным положением дел и личными ориентирами возможны разные эмоциональные реакции (Higgins, 1987).

Хиггинс и его коллеги Бонд, Кляйн и Страуман (Higgins, Bond, Klein, & Strauman, 1986) предлагают выделять два параметра, дифференцирующие разные саморепрезентации и ориентиры. Первый, называемый *сферой Я*, служит для разграничения атрибутов, которыми человек действительно обладает (*Я-реальное*), атрибутами, которыми человек надеется или желает обладать (*Я-идеальное*), и атрибутами, представляющими собой обязанности и обязательства (*Я-должное*). Второй параметр, *позиции Я*, служит для разграничения разных точек зрения, с которых человека можно рассматривать: личная позиция человека и позиция значимого другого. При объединении этих параметров получается классификационная система, включающая две точки зрения на Я (реальная/собственная и реальная/чужая) и четыре типа личных ориентиров (идеальные/собственные, идеальные/чужие, должные/собственные, должные/чужие).

В рамках этой таксономии Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1986) сосредоточились на расхождении между реальным Я и идеальными/должными стандартами. По их мнению, расхождение между реальным и идеальным, а также между реальным и должным порождают качественно различные типы эмоционального дискомфорта. Если ситуация воспринимается как несоответствующая идеальным стандартам, субъективная неудача при попытке достичь идеализированного, желательного позитивного результата должна вызывать чувство печали или уныния. Если же обстоятельства рассматриваются как несоответствующие стандартам должного, они отражают невозможность выполнить обязанности или обязательства. Угроза негативных результатов, связанных с невыполнением обязанностей, должна вызывать волнение и тревогу (Higgins et al., 1986; ср. Lazarus, 1991). Таким образом, одни и те же объективные обстоятельства должны приводить к разным эмоциональным состояниям в зависимости от того, какие стандарты — стандарты идеальные или стандарты должного — оказались наиболее доступными.

Прежде чем в подробностях описывать конкретные эмпирические стратегии, которые использовали Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1986), полезно было бы рассмотреть стратегию, какую они решили не использовать. Выделяя два параметра (сферы и позиции), разграничивающие разные психические репрезентации Я, они не утверждали, что отдельного человека можно описать, найдя соответствующую ему точку в двумерном пространстве. Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1986; Higgins, 1990) представили классификационную систему социальных стандартов, а не классификационную систему людей. Поиск характеризующей человека единственной точки в номотетической системе измерения — это стратегия, не позволяющая выявить содержание индивидуальной системы конструкторов или индивидуальные различия в представлениях человека о самом себе. У некоторых людей имеются устойчивые расхождения более чем одного типа. Например, человек может ощущать расхождение между чужими и собственными, а также между чужими и идеальными стандартами. Расположить такого человека на средней точке континуума собственные — идеальные означало бы проигнорировать сложность его системы конструкторов. Другой же человек может вообще не иметь интериоризованных чужих/собственных либо чужих/идеальных стандартов; для него знания, связанные с этими критериями, могут быть недоступны (Higgins, 1990). Поэтому его нельзя поместить на континуум чужие/собственные — чужие/идеальные. Не пытайтесь предложить номотетическую таксономию для людей, Хиггинс анализирует

содержание Я-знаний идиографически и сочетает идиографические оценки с номотетическими принципами, имеющими отношение к потенциальным типам саморепрезентации, к процессам, влияющим на их доступность, и связям между доступными знаниями и эмоциями (Higgins, 1990).

Для оценки индивидуальных различий в устойчивой доступности расхождений между реальным Я и личными ориентирами, Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1986) использовали процедуру оценки, предполагающую свободный ответ испытуемого. Испытуемых попросили составить список атрибутов: 1) которыми, по их мнению, они действительно обладают, 2) которыми они бы в идеале хотели обладать, и 3) которыми, по их мнению, они должны, обязаны обладать. Для количественной оценки расхождений между Я-реальным и каждым из двух личных ориентиров к атрибутам из списка Я-реального были подобраны соответствующие атрибуты из списков Я-идеального и Я-должного. Число совпавших атрибутов вычиталось из числа несовпавших атрибутов, результатом чего были показатели расхождения между реальным и идеальным, а также между реальным и должным. При использовании этой процедуры были выделены группы испытуемых, у которых отмечались расхождения преимущественно между реальным и идеальным и преимущественно между реальным и должным. Эти испытуемые принимали участие в следующей исследовательской процедуре, когда регистрировались их эмоциональные реакции на некое воображаемое негативное жизненное событие. Хотя все испытуемые мысленно оказывались в одной и той же ситуации, их эмоциональные реакции были разными. Как и прогнозировалось, лица с расхождением между реальным и идеальным, представляя негативный результат, впадали в уныние, но не испытывали волнения. Лица же с легкодоступными расхождениями между реальным и должным начинали волноваться, но не впадали в уныние. При представлении позитивного события выделенные группы не различались. Таким образом, расхождения стандартов порождают специфическую уязвимость в отношении разных типов дистресса в ситуации негативного исхода.

Во втором исследовании, в котором производились экспериментальные манипуляции с Я-расхождениями, были получены результаты, подтверждающие теорию Я-расхождений (Higgins et al., 1986). Напомним, что акцентирующие стимулы могут на время изменить доступность конструкторов. Используя этот факт, Хиггинс с соавторами (Higgins et al., 1986) случайным образом ставили испытуемых с расхождениями и между реальным/идеальным, и между реальным/должным в экспериментальные условия, в которых акцентировались либо идеальные стандарты, либо стандарты должного. Акцентирование стандартов разных типов приводило к разным эмоциональным реакциям. При акцентировании расхождений с идеальным, испытуемые чувствовали уныние. При акцентировании стандартов должного испытуемые испытывали тревогу (табл. 9.1). Важно отметить, что эти эмоциональные эффекты не обязательно были результатом акцентирования как такового. Во второй группе, в которой не отмечались ни расхождения между реальным и идеальным, ни расхождения между реальным и должным, те же акцентирующие стимулы не вызывали никакого эмоционального эффекта (Higgins et al., 1986).

Было обнаружено, что легкодоступные Я-расхождения связаны не только с временными колебаниями эмоций, но и с хроническим эмоциональным дистрессом. Люди, у которых преобладают расхождения между реальным и идеальным, предрасположены к унынию, тогда как люди, у которых преобладают расхождения между их реальной Я-концепцией и стандартами должного, склонны испытывать страх и волнение (Strauman & Higgins, 1988; Strauman, 1992). У пациентов с социальными фобиями и пациентов с клинической депрессией отмечаются в основном расхождения между реальным и должным и между реальным и идеальным соответственно (Strauman, 1989). Кроме того, по результатам использования методики Q-сортировка расхождения между реальным и должным Я связаны с повышенным уровнем невротизма и пониженным уровнем субъективного благополучия (Pavot, Fujita, & Diener, 1997). Я-расхождения — прогностический фактор в отношении эмоционального состояния родителей после рождения детей (Alexander & Higgins, 1993). Расхождения между реальным и идеальным в период до рождения ребенка несут риск уныния после его рождения, что может обуславливаться тем фактом, что уход за ребенком мешает реализации надежд и желаний, не связанных с семейными делами. Интересно отметить, что родители, у которых преобладают расхождения между реальным и должным, после рождения ребенка менее склонны к эмоциональному волнению (Alexander & Higgins, 1993). Трудности ухода за ребенком, по-видимому, отвлекают родителей от других обязанностей и обязательств, которые прежде вызывали дистресс.

Постоянное ощущение расхождений между реальной Я-концепцией и стандартами также может привести к ухудшению физического здоровья. Люди, считающие, что они не реализуют все свои возможности, и полагающие, что, по мнению окружающих, они обязаны их реализовать, испытывают больший физический дистресс, страдая в том числе головной болью, плохим аппетитом и проблемами с пищеварением (Higgins, Vookles, & Tykocinski, 1992). Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что акцентирование Я-расхождений может повлиять на функционирование иммунной системы. В одном из исследований (Strauman, Lemieux, & Coe, 1993) с помощью идиографически составленных письменных заданий акцентировались Я-расхождения и оценивалась последующая активность естественных клеток-киллеров, на которой отражается уровень психического стресса. Акцентирование вызвало негативное настроение и снизило активность естественных клеток-киллеров (Strauman et al., 1993). Была также обнаружена связь между Я-расхождениями и расстройствами пищевого поведения. Среди студентов расхождения между реальным и идеальным связано с неудовлетворенностью собственным телом, тогда как расхождение между реальным и должным коррелирует с установками и поведением, характерными для анорексии, которая, как правило, предполагает тревожность и обеспокоенность требованиями, предъявляемыми другими людьми (Strauman, Vookles, Berenstein, Chaiken, & Higgins, 1991). Однако в одной из работ (Szymanski & Cach, 1995) расхождение между реальным и идеальным не оказалось прогностичным в отношении эмоционального дистресса, связанного с образом тела.

Несмотря на положительные в целом результаты, некоторые сомнения вызывает способность разработанных методик оценки выявить различные формы Я-расхождений. В одном из исследований (Tangey, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998) были обнаружены тесные взаимосвязи между различными типами Я-расхождений, измеренными с помощью метода составления списка атрибутов, который предлагают Хиггинс с соавторами. В результате различные Я-расхождения не были связаны с конкретными эмоциональными переживаниями. Личностные конструкторы, стандарты и эмоциональный опыт — это сфера, в которой теория пока опережает метод. Для более точной проверки теоретических идей необходимы более совершенные методики оценки. Значение, приписываемое людьми личностным атрибутам (Hayes & Dunning, 1997), даже тем, которые, по их мнению, точно описывают их самих (Servone, 1997), может быть разным у разных людей и даже разным в разных ситуациях. Поэтому для точной оценки представлений человека о себе психологу может понадобиться нечто большее, чем список отдельных атрибутов. Полезным в этом плане могло бы быть выявление индивидуальных способов увязывания определенного атрибута с определенными социальными условиями или межличностными отношениями. В следующих разделах этой главы рассматриваются методы оценки системы представлений человека о себе и об окружающих.

Конструкты, направленные на Я, как интегрированные структуры. Знания человека о своем Я-реальном и о стандартах, представляющих личные ориентиры, бывают настолько тесно взаимосвязанными, что образуют интегрированную когнитивную структуру. Активация любого элемента этой структуры может привести к активации всей структуры и вызвать определенное эмоциональное состояние. Это происходит даже в том случае, когда стимул, изначально активировавший структуру, лишь опосредованно связан с Я-концепцией.

Страуман и Хиггинс (Strauman & Higgins, 1987) просили испытуемых, у которых преобладали расхождения между реальным и идеальным и расхождения между реальным и должным, а также испытуемых, у которых отсутствовали какие-либо Я-расхождения, завершить серию незаконченных предложений, описывающих других людей. Эти предложения были идиографически составлены таким образом, чтобы атрибуты другого человека соответствовали элементам собственных устойчивых расхождений испытуемого. Данные самоотчета, физиологические и поведенческие показатели свидетельствовали о том, что ненавязчивое акцентирование атрибутов, релевантных Я испытуемого, вызывало волнение или уныние у испытуемых с расхождением между реальным и должным и между реальным и идеальным соответственно (Strauman & Higgins, 1987). Таким образом, эмоции, обусловленные Я-расхождениями, возникали даже тогда, когда испытуемых побуждали думать о *других* людях. Частичное совпадение между атрибутами других людей и представлений о самом себе активировало интегрированную структуру представлений, которая являет собой устойчивое Я-расхождение.

Предпосылки. Согласно теории Я-расхождения (Higgins, 1987), на развитие стабильных социально-когнитивных структур может влиять и социальный опыт и факторы темперамента. Однако до недавнего времени исследователям не удавалось непосредственно изучить то, что в будущем становится сформированными стандартами идеального и должного; доступными для изучения были лишь косвенные признаки. Например, было обнаружено, что подсказки, связанные с актуальными личными ориентирами, значительно облегчают воспроизведение детских впечатлений, что свидетельствует о том, что личные ориентиры являются интериоризованными репрезентациями яркого или часто повторявшегося в прошлом опыта (Strauman, 1992). В исследованиях проблемы порядка рождения (см. гл. 7) обнаруживается, что расхождения между реальным Я и стандартами, представляющими позицию других людей (идеальные/чужие и должные/чужие стандарты), у первенцев более тесно связаны с эмоциональным дистрессом (Newman, Higgins, & Vookles, 1992). На основе этого можно предположить, что первенцы испытывают большее социализирующее давление родителей и, как следствие, более интенсивно интериоризируют стандарты других людей для оценки собственного поведения (Higgins, 1989).

Более непосредственные данные о факторах раннего развития, влияющих на стандарты саморегуляции во взрослой жизни, предлагают Маниан, Страуман и Денни (Manian, Strauman, & Denney, 1998). Был использован ретроспективный план исследования. Испытуемые сообщали и об имеющихся расхождениях с Я, и о своих воспоминаниях в отношении стиля воспитания, который использовали их родители. Испытуемые, актуальные Я-концепции которых отражали преимущественно идеальные стандарты, оценивали стиль воспитания своими родителями в основном как теплый, принимающий, тогда как испытуемые, в стиле саморегуляции которых преобладали стандарты долженствования, чаще сообщали о родительском отвержении. Кроме того, Я-расхождения у взрослых оказались связанными с такими показателями темперамента, как позитивное и негативное настроение; преобладание идеальных/должных расхождений — соответственно с высоким уровнем позитивной и негативной эмоциональности (Manian et al., 1998).

В будущем представляется целесообразным проведение проспективных исследований. При более тонком разграничении характеристик темперамента (см. Каган, 1998а) удалось бы получить более подробную информацию; методики оценки глобальной негативной эмоциональности не позволяют связать разные профили темперамента, включающие тревогу/грусть (которые отражают негативную эмоциональность), с развитием стандартов либо идеального, либо должного. Тем не менее эта работа (Manian et al., 1998) представляет собой многообещающий первый шаг на пути решения одной из труднейших задач исследования когнитивных структур и личности — определения роли врожденных аффективных факторов в развитии стабильных социально-когнитивных структур или, как формулирует это Мишел, понимания того, как биохимические и соматические факторы функционируют в качестве «*предиспозиций*» (Mischel, 1999b), то есть факторов, предрасполагающих людей к формированию определенных когнитивно-аффективных структур, которые, в свою очередь, лежат в основе устойчивых поведенческих диспозиций. Наконец, было бы полезно зафиксировать расхождения на разных этапах развития для определения роли семьи и контекстуальных факторов в развитии Я-систем. Хартер (Harter, 1998) анализирует исследования, указывающие на то, что в период между 6 и 12 годами у детей развиваются расхождения между их представлениями о себе и интериоризованными образами того, чего от них ожидают родители (например, Osterwegel & Oppenheimer, 1993). Это происходит по мере того, как у ребенка развивается способность занимать позицию своих родителей (Harter, 1998).

Знания, кодирование и индивидуальные различия в агрессивном поведении

Значительные личные и социальные последствия агрессивного поведения заставили многих ученых исследовать роль социально-когнитивных механизмов в формировании и сохранении агрессивного и антисоциального поведения (например, Bandura, 1973, 1986; Caprara, 1996a; Crick & Dodge, 1994; Dodge, 1993; Huesmann, 1988; Huesmann, 1997). В основе тенденций к агрессивному поведению в отношении других людей и оправдании или рационализации деструктивных поступков лежит ряд механизмов (например, Bandura et al., 1996b; Caprara, Barbaranelli, & Zimbardo, 1996). Здесь мы сосредоточимся на одном конкретном механизме — на тенденции видеть в неопределенной ситуации враждебную конфронтацию, требующую агрессивной реакции.

Крик и Додж (Crick & Dodge, 1994) проводят скрупулезный анализ социально-когнитивных механизмов агрессивного поведения. Они полагают, что память на агрессивные эпизоды интегрируется в агрессивные схемы, управляющие процессом переработки социальной информации. Легкодоступные агрессивные схемы побуждают человека воспринимать безобидные ситуации как враждебные. Эти интерпретации побуждают к агрессивному поведению в обстоятельствах, в которых наиболее адекватным было бы просоциальное поведение. Например, «использование агрессивной схемы при интерпретации ситуации, возникшей в игре-борьбе с товарищем, заставляет ребенка игнорировать признаки того, что ситуация требует участия в борьбе понарошку, а не ответной агрессии» (Crick & Dodge, 1994, p. 83).

Исследования подтверждают, что люди, склонные к агрессии, чаще ошибочно приписывают враждебность другим людям и в большем количестве социальных ситуаций (обзор см. у Dodge, 1986; 1993). Эти враждебные установки проявляются в

неопределенных и сравнительно неопределенных ситуациях (Nasby, Hayden, & DePaulo, 1980; Slaby & Guerra, 1988), когда действия направлены на самих испытуемых, а не на других людей (Dodge & Frame, 1982; Dodge & Somberg, 1987; Sancilio, Plumert, & Hartup, 1989) и когда агрессивные действия производятся неоднократно (Waas, 1988). Ошибочное интерпретирование агрессивными людьми социальных ситуаций обусловлено, по крайней мере частично, их тенденцией интерпретировать поведение окружающих с привлечением собственных Я-схем. Агрессивный человек не анализирует социальную ситуацию, а преодолевает неоднозначность действий окружающих, полагаясь на информацию о самом себе (Dodge & Tomlin, 1987). Как отмечалось ранее, агрессивные схемы могут стать настолько легкодоступными, что люди, часто испытывающие агрессию, будут делать вывод о наличии агрессии произвольно, то есть даже тогда, когда у них не будет сознательного намерения делать заключения в отношении другого человека и его намерений (Zelli et al., 1995, 1996).

Выводы о враждебности отражаются на поведении. Ребенок, делающий вывод о том, что другие имеют враждебные намерения по отношению к нему, чаще реагирует агрессивно (Dodge, 1993). Особого внимания заслуживают два аспекта связи между выводами о враждебности и агрессивными действиями. Во-первых, агрессивные дети не делают вывода о враждебности во всех потенциально угрожающих ситуациях. Они делают его лишь в специфических ситуациях диадного взаимодействия. В случае непосредственного наблюдения агрессивного поведения в парах убеждение ребенка, что некий сверстник имеет по отношению к нему враждебные намерения, связано с более высоким уровнем агрессии по отношению к этому сверстнику (Hubbard et al., 1998; приводится у Zelli & Dodge, 1999). Эта контекстуальная специфичность когнитивных процессов и поведения при агрессии согласуется с результатами идиографического анализа агрессии, согласно которым агрессивные дети демонстрируют специфические паттерны сильно и слабо выраженной агрессии в разных контекстах (Shoda, Mischel, & Wright, 1994). Они согласуются также с результатами исследований, свидетельствующими о том, что люди делают неодинаковые атрибуции в разных сферах жизнедеятельности (Cutrona, Russell, & Jones, 1985).

Второй важный результат исследований кодирующих механизмов и агрессии заключается в том, что враждебные интерпретационные установки не являются прогностичными в отношении всех форм агрессии. Люди, склонные делать вывод о том, что окружающие ведут себя враждебно, предрасположены к *реактивной агрессии*, то есть к агрессивному реагированию на субъективную угрозу или провокацию (Dodge & Coie, 1987; Hubbard et al., 1996). Враждебные установки не прогностичны в отношении активных, то есть планируемых заранее, агрессивных действий. *Активная же агрессия* связана с убеждением в том, что агрессия будет иметь позитивные социальные результаты (Crick & Dodge, 1996; Hubbard et al., 1998). Интересное следствие этого факта состоит в том, что одно и то же агрессивное действие, например когда ребенок бьет кулаком другого, может порождаться разными когнитивными механизмами в разных социальных контекстах. Если ребенка спровоцировали, его поведение будет отражать уверенность в наличии угрозы. Если же ребенок первый напал на сверстника, его действия будут отражать уверенность в получении поощрения за свою агрессию по отношению к этому человеку. Это исследование иллюстрирует один момент, который мы уже подчеркивали в предыдущих главах: часто при анализе личностного функционирования оказывается трудно найти скрытую причину внешней диспозиционной тенденции. Разные люди совершают один и тот же поступок по разным причинам. В стратегиях объяснения развития агрессии «снизу—вверх» (Zelli & Dodge, 1999) этой проблемы удается избежать, поскольку сначала выделяются когнитивные и аффективные процессы, способные породить агрессию, и только потом эти процессы увязываются с конкретными формами агрессивного поведения.

Согласованные системы знаний о собственном Я

Как мы выяснили, социальные знания и знания о собственном Я — это не просто перечень самостоятельных фактов, а система взаимосвязанных представлений. Кроме того, область изучения социально-когнитивных механизмов и личности не ограничивается реакциями, вызываемыми в лабораторных условиях, как это следует из сложившегося стереотипа, а включает в себя устойчивые когнитивные структуры, имеющие огромное значение для межличностной и социальной жизни человека. Таким образом, в современных работах начинает подтверждаться идея Келли (Kelly, 1955) о том, что анализ когнитивных систем может обеспечить основу для анализа структуры личности и различий между людьми.

Тем не менее работы, которые мы рассматривали до этого момента, имеют некоторые недостатки, поскольку отдельные исследования обычно направлены на изучение лишь одной сферы социальных знаний либо одного аспекта жизнедеятельности. Что необходимо — так это исследования, охватывающие всю структуру когнитивной системы личности: наиболее важные темы в системе представлений человека, согласованные взаимосвязи между отдельными блоками знаний и субъективное разграничение между внешне схожими людьми, местами и задачами. В ряде работ был проведен теоретический анализ целостной когнитивной системы личности. Например, Кантор и Килстром (Cantor & Kihlstrom, 1987) считают, что социальные знания и знания о собственном Я образуют тесно взаимосвязанные блоки декларативных и процедурных знаний; что у людей есть тенденция к формированию сложных структур знаний в определенных сферах их жизнедеятельности. Иными словами, они обладают предметно специфическим социальным интеллектом (ср. Markus & Wurf, 1987); и целостная структура знаний настолько индивидуальна, что содержание систем представлений должно оцениваться идиографически, несмотря на то что в основе их развития и функционирования лежат общие психические процессы (ср. Higgins, 1999). Однако воплотить эти принципы на практике не так-то просто. Проблема заключается не только в объеме информации, составляющей личные и социальные знания. Есть еще две проблемы. Во-первых, некоторая часть этих знаний представлена имплицитно, неявно. Поэтому методики самоотчета иногда не способны отразить важные когнитивные структуры (Greenwald & Banaji, 1995; Westen, 1991). Во-вторых, оценить представления и воспоминания — это не то же самое, что взять книгу с полки. Структуры знаний не просто оцениваются, они динамически конструируются и реконструируются. Представления и нарративы о собственном Я могут претерпевать изменения (Hermans, 1992).

К счастью, эти трудности не обескуражили исследователей. Они предприняли ряд попыток, которые позволили выйти далеко за пределы анализа отдельных аспектов знаний и подойти ближе к пониманию того, как согласованность когнитивных систем обуславливает согласованность и непрерывность личностного функционирования. Здесь мы рассмотрим три исследовательские стратегии: 1) изучение целостной системы конструктов человека; 2) идиографические методики, направленные на выявление структуры знаний о собственном Я; 3) изучение личных нарративов, которые часто выполняют функцию связывания разнообразных аспектов жизни человека.

Множество аспектов Я и сложность Я

Один из подходов к исследованию целостной структуры когнитивной системы состоит в поиске параметров, по которым различаются системы представлений разных людей. Хотя представления о собственном Я отражают индивидуальное своеобразие, существуют некоторые общие параметры, при использовании которых можно сравнить системы конструкторов разных людей.

Частично под влиянием работ Келли (Kelly, 1955) исследователи анализируют индивидуальные различия в сложности систем конструкторов. Одни люди для категоризации любого из множества разнообразных стимулов применяют довольно простой набор атрибутов, тогда как другие используют богатый запас дифференцированных представлений. Проведя исследование (ставшее впоследствии классическим), Биери (Bieri, 1955) обнаружил, что люди с более сложными системами конструкторов более точно предсказывают социальное поведение окружающих. Люди с менее сложными системами оказались предрасположенными к тому, что в дальнейшем стали называть эффектом ложного консенсуса, то есть к переоценке человеком вероятности того, что другие поведут себя так же, как он (Ross, Greene & House, 1977).

Лайнвилл (Linville, 1985, 1987) высказывает гипотезу о том, что люди различаются по сложности Я по общей сложности их представлений о собственных качествах. Одни люди могут считать, что они обладают небольшим количеством важных качеств, каждое из которых релевантно какой-то значительной сфере их социальной жизни. Другие же воспринимают себя с точки зрения большого количества качеств, в разной степени релевантных различным сферам жизнедеятельности. Считается, что когнитивная сложность служит «буфером», защищающим от пагубного воздействия стрессовых жизненных событий (Linville, 1985, 1987; сравни, Steele, 1988). Например, у лиц со сложным Я меньше вероятность того, что какое-то одно событие негативно повлияет на их разнообразные представления и цели. Лайнвилл оценивает сложность Я, прося испытуемых разделить ряд личностных атрибутов (слова, обозначающие некие личностные черты) на множество смысловых подгрупп. Затем подсчитывается показатель, характеризующий количество измерений Я-репрезентаций (Scott, 1969). Было обнаружено, что эмоциональные реакции людей с высоким уровнем когнитивной сложности на обратную связь при выполнении заданий отличаются меньшей вариабельностью (Linville, 1985). Кроме того, у этих людей наблюдается меньше физических и психических симптомов в периоды стресса (Linville, 1987).

В последующих работах были развиты идеи о когнитивной сложности. Шауерс и Клинг (Showers & Kling, 1996) обнаружили, что люди, склонные разделять свои представления на отдельные позитивно или негативно окрашенные категории, более подвержены острым, длительным реакциям на негативные события (см. также Showers, Abramson, & Hogan, 1998). Ниденталь, Саттерлунд и Уерри (Niedenthal, Sutterlund, & Wherry, 1992) добавили к концепции сложности Я временной параметр, связав когнитивную сложность в отношении реального/возможного Я с эмоциональными реакциями на задания, связанные с настоящими/будущими целями.

Однако последующие работы показали, что связи между сложностью Я и психическим опытом сложнее, чем предполагалось. В ряде исследований (Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995) было обнаружено, что сложность Я — это не однородный конструкт. Люди различаются по сложности своих представлений о позитивных/негативных аспектах Я. Показатели позитивной и негативной сложности Я коррелируют лишь умеренно, обладая разными психометрическими свойствами и по-разному связаны с показателями сопутствующего психического дистресса. Люди с более сложными негативными представлениями о себе оказались более склонными к депрессии. Вулфолк с соавторами (Woolfolk et al., 1995) не нашли никаких подтверждений того, что сложность Я защищает от пагубного воздействия стресса.

Еще в одном исследовании (Donohue, Robins, Roberts, & John, 1993) также было обнаружено скорее негативное, чем позитивное влияние высокодифференцированной Я-концепции. Оценив степень интегрированности/дифференцированности представлений людей о собственных личностных свойствах в отношении разных социальных ролей, исследователи обнаружили, что дифференцированная Я-концепция связана с более высоким уровнем депрессии и более низким уровнем самооценки и межличностной адаптированности. Люди с дифференцированной Я-концепцией, как оказалось, обладают не гибкими представлениями о собственном Я, а фрагментированным образом Я.

Очень трудно как-то разрешить все несоответствия в литературе, посвященной сложности Я. Вполне может быть, что между общей сложностью или дифференцированностью Я-концепции и психическим опытом нет прямой, неизменной функциональной связи. Это может объясняться целым рядом факторов. Люди могут по-разному интерпретировать явные несоответствия в своих представлениях о себе. Китаяма и Маркус (Kitayama & Markus, 1999), к примеру, отмечают, что представители азиатских стран ориентируются не на внутреннюю согласованность, а на равновесие между потенциально несопоставимыми аспектами Я. При таком мировоззрении дифференциация в Я-концепции имеет другой смысл, чем у людей, стремящихся к согласованности. Во-вторых, влияние представлений о собственном Я на эмоциональный опыт может опосредоваться переменными, которые обычно не учитываются в исследованиях, проводимых в этой области. Весьма вероятно, что такими переменными являются чувство собственной эффективности при выполнении множества ролей и обязанностей. Наконец, вероятно, что Я-концепция просто слишком сложна и специфична, чтобы отражать представления людей о себе с точки зрения одного-двух параметров индивидуальных различий (таких, как сложность или позитивная и негативная сложность). Значительная часть информации о человеке теряется, когда его сложная, многоплановая, многомерная система представлений описывается с помощью простых параметров индивидуальных различий. Это соображение заставляет некоторых исследователей изучать личные и социальные знания на уровне отдельного человека.

Идиографические репрезентации Я и социальные знания

Некоторые исследователи, отказавшись от поиска номотетических параметров, с помощью которых можно было бы сравнить когнитивные системы людей, анализируют личные и социальные знания на уровне отдельного случая. Базу данных для анализа взаимосвязей между представлениями человека (см. Cantor & Kihlstrom, 1987; Singer & Salovey, 1991) образуют нарративы с возможностью свободных ответов испытуемых (Horowitz, 1991a), а также рейтинги множества идиографически значимых объектов (Kelly, 1955; Kihlstrom, & Cunningham, 1991). Для выявления паттерна взаимосвязей в системе представлений индивида используются многомерные статистические методы, такие как кластерный анализ (Tunis, Fridhandler, & Horowitz, 1990) или многомерное шкалирование (Merluzzi, 1991). Интересная особенность этих методов состоит в том, что человек, делая рейтинговую оценку, может не осознавать эти паттерны, пока они не будут выявлены с помощью многомерных методов. Исследования свидетельствуют о том, что репрезентации, получаемые при использовании разных источников данных, например

спонтанных описаний и более структурированных методик, в основном совпадают (Hart, Sinson, Field, Ewert, & Horowitz, 1995), что подтверждает надежность многомерных идиографических методов.

Психические репрезентации Я неизбежно связаны с репрезентациями лиц, с которыми человек встречается в повседневной жизни. Репрезентации «Я с другими» играют важную роль в обеспечении внутриличностной согласованности и вариабельности личностного функционирования (Ogilvie & Ashmore, 1991; Ogilvie, Fleming, & Pennell, 1998; Rosenberg, 1988). Для изучения этого процесса исследователи анализируют представления людей о личных качествах, которые они проявляют во взаимодействии со значимыми в их жизни людьми. Тунис и соавторы (Tunis et al., 1990), к примеру, использовали иерархический кластерный анализ и обнаружили значительное совпадение в представлениях женщин о себе в разных контекстах с участием разных людей (мужа, отца, терапевта и т. д.).

Один из перспективных методов репрезентации содержания системы представлений индивида — процедура HICLAS (De Voeck & Rosenberg, 1988). Это процедура иерархической классификации (hierarchical classification — отсюда и название), при которой выделяются подгруппы или «семейства» репрезентаций «Я с другими». Например, при использовании этой процедуры может обнаружиться подгруппа лиц (например, начальник, бывший молодой человек, любимый дядя), с которыми испытуемый проявляет сходные личностные характеристики (например, стеснение, перфекционизм). Как правило (см., например, Ogilvie et al., 1998), сначала испытуемых просят составить список людей, значимых в их жизни, и список типичных для себя личных характеристик. Затем испытуемых просят указать, какие характеристики отличают их поведение по отношению к каждому из перечисленных значимых людей. С помощью алгоритма HICLAS выявляются кластеры «значимый другой — характеристики». Оджилви и соавторами (Ogilvie et al., 1998), к примеру, приводят случай, когда с помощью алгоритма HICLAS было обнаружено, что у испытуемого репрезентации «Я с другими» образуют два первичных кластера, отражающих темы «слабое, неполноценное Я» и «сильное Я», причем разные темы проявлялись в отношении с разными людьми (рис. 5).

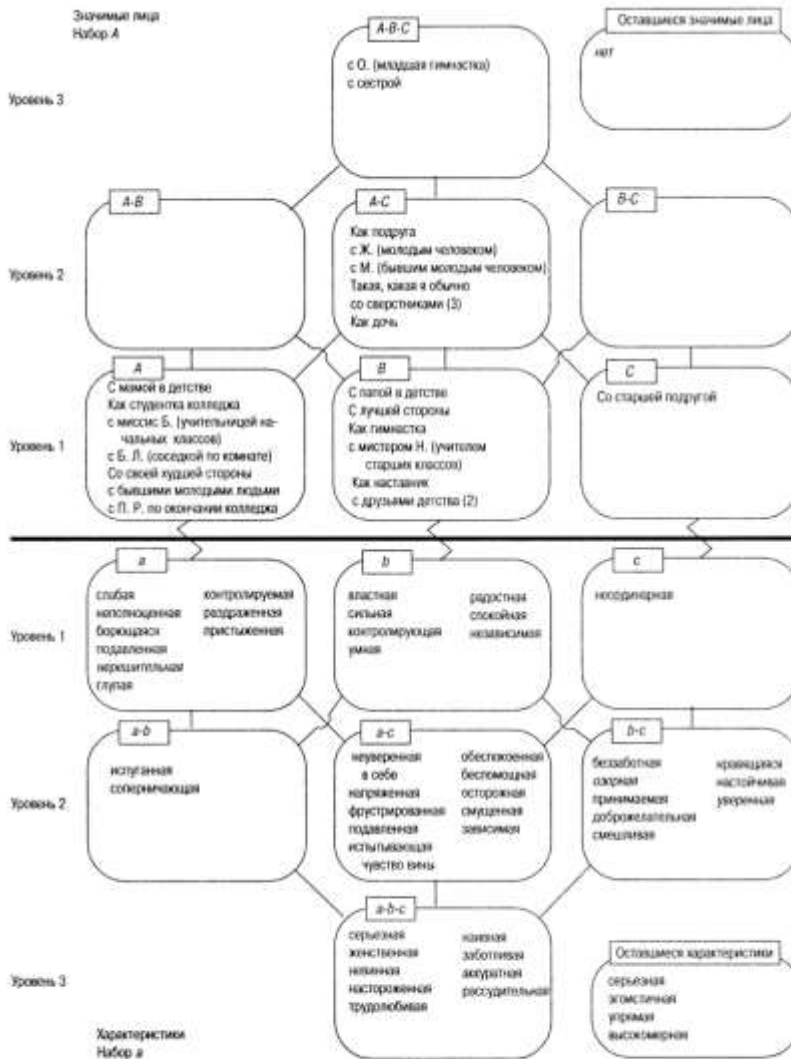


Рис. 5. Репрезентация знаний «Я с другими» в соответствии с HICLAS алгоритмом. Эта схема свидетельствует о том, что человек обладает двумя главными кластерами представлений, которые проявляются при взаимодействии с разными людьми. Первый кластер связан с недостатками и слабостями, второй — с сильными сторонами личности. Источник: Ogilvie et al., 1998

Многомерные идиографические методы заслуживают дальнейшего развития. Например, было бы полезно связать идиографические репрезентации, основанные на самоотчетах, с репрезентациями, полученными с использованием других источников данных. Тем не менее уже на данном этапе развития эти методы позволяют получить ценную информацию о когнитивных процессах и личности.

За рамками отдельных атрибутов: нарратив и диалог

В большинстве упомянутых выше работ указывалось на то, что Я-концепцию образует совокупность представлений о собственных атрибутах. Множество «фактов» о своем Я взаимосвязаны в целостной системе Я-знаний (Markus & Wurf, 1987). Рассмотрение Я как системы знаний (Pratkanis & Greenwald, 1985) помогает лучше понять динамику функционирования личности, в чем мы уже убедились и еще раз убедимся в последующих главах.

И все-таки этот подход к Я нельзя назвать целостным по крайней мере в двух отношениях. Во-первых, в сознании людей существуют не только отдельные представления о собственном Я, но и личные истории, или нарративы, связывающие разные элементы жизни. Во-вторых, люди ведут внутренний диалог — интрапсихический разговор (Hagge, 1998), или «проговаривание» (Hermans, 1996), посредством которого они создают и модифицируют свои нарративы. Нарратив и диалог — важнейшие условия поддержания согласованного ощущения личной идентичности. Даже если бы мы смогли перечислить все личностные атрибуты, жизнь была бы экзистенциальным кошмаром, если бы мы не могли последовательно представить свое прошлое.

Нарратив

Когнитивные психологи уже давно обращают внимание на разницу между отдельными фактами и памятью на личный опыт, то есть разницу между семантической и эпизодической памятью (Tulving, 1972). В отличие от фактов, хранящихся в семантической памяти, события жизни, запечатленные в эпизодической памяти, представлены в строгом временном порядке (одно событие следует за другим) и воспринимаются от первого лица (человек является частью эпизода, который он видит с определенной позиции). Восприятие от первого лица, характерное для эпизодической памяти, естественно приводит к большей эмоциональной окраске эпизодических воспоминаний. Вы можете хладнокровно вспомнить, что вы неуклюжи, но смутитесь, рассказывая другим или самому себе об эпизоде, когда вы на людях проявили неуклюжесть.

Брунер (Bruner, 1986) оценивал роль нарратива как настолько важную для психической жизни, что предложил разделять мышление на парадигматическое и нарративное. При парадигматическом или логически-научном способе мышления руководящим принципом являются логические правила аргументации. Эти правила позволяют делать выводы, справедливые в рамках общей логической системы. При нарративном же мышлении главное не истинность, а «жизненность» (Bruner, 1986, p. 11). Мы пытаемся создать согласованный, реалистичный рассказ о каком-то событии или череде событий. Таким образом, повествование рассматривается как фундаментальный способ мышления, качественно отличающийся от логического рассуждения. Брунер (Bruner, 1990) отмечает, что когнитивная психология уделяет слишком много внимания изучению логических знаний, игнорируя при этом контекстуализированные нарративные процессы, посредством которых человек осмысливает свое Я (см. также Gergen, 1993; Sarbin, 1986).

Нейропсихологические данные также подтверждают правомочность разделения памяти на факты и памяти на автобиографические эпизоды. Шахтер (Schacter, 1996), к примеру, описывает пациента, попавшего в автомобильную аварию и получившего повреждение лобных, теменных долей и левого гиппокампа. Этот человек мог заниматься повседневными делами, мог воспроизвести отдельные факты из своего прошлого (например, название школы, которую он посещал, некоторые вещи, которыми он владел) и мог описать порядок сложной системы действий, для которой у него имелись сформированные навыки (например, смена колеса). Несмотря на сохранность этих воспоминаний, по сообщению Шахтера, пациент не имел эпизодической памяти. Он не мог воспроизвести никакой автобиографической опыт от первого лица. Это очевидно свидетельствует о том, что эпизодическая память представляет собой не просто сегмент общего когнитивного хранилища — существуют определенные психические механизмы, ответственные за сохранение и воспроизведение автобиографического опыта.

Нарративный анализ в психологии личности вызывает интерес лишь некоторых специалистов. Мюррей (Murray, 1938) выдвинул предположение о том, что в повествовании раскрывается структура личности, и разработал Тест тематической апперцепции (Thematic Apperception Test — ТАТ) — нарративную психологическую методику. Хотя ТАТ, безусловно, получил широкое распространение (см. Cramer, 1996), в остальном в 1940-1970-х годах Персонаологи уделяли сравнительно мало внимания нарративным процессам. Исключением стали работы Томкинса (Tomkins, 1979). Он провел анализ личностного функционирования, известный как *теория сценариев*. Томкинс, будучи сам драматургом (см. Tomkins, 1981), предположил, что люди структурируют свой опыт в последовательность сцен или воспоминаний о конкретных эпизодах. Сцены, в свою очередь, интерпретируются в соответствии со сценариями, а сценарий является правилом приписывания значения определенным сценам. Например, сценарий обязательства связывает разнообразные сцены, имеющие отношение к настоящему продвижению к эмоционально значимой цели. Нуклеарный сценарий связан с сильными позитивными эмоциями, к которым примешиваются эмоционально негативные элементы. Согласно теории Томкинса, в памяти сцены связаны друг с другом преимущественно через их эмоциональное содержание. Сцены, имеющие ту или иную эмоциональную окраску, приводят к воспоминанию сцен со сходной эмоциональной окраской, создавая определенные темы в автобиографической памяти.

В 1980-1990-е годы все больше Персонаологов и социальных психологов стали обращаться к анализу нарративов. Росс и Ньюби-Кларк (Ross, 1989; Ross & Newby-Clark, 1998) раскрыли реконструктивный характер автобиографической памяти. Даже когда человек пытается с точностью воспроизвести прошлый опыт, он может совершить ошибки из-за имплицитных теорий, искажающих мнемические процессы. Имплицитные теории в разных сферах жизнедеятельности различаются, поэтому люди демонстрируют разные автобиографические искажения в разных сферах. Например, в сфере установок и личностных тенденций люди имплицитно считают, что их личные качества не претерпевают существенных изменений. Когда же их тенденции действительно изменяются, воспоминания об исходных тенденциях станут неточными, поскольку они уподобят свои прежние тенденции нынешним. Напротив, в такой области, как приобретение навыков, люди имплицитно ожидают, что их качества существенно изменятся. И даже если никаких изменений не произойдет, они будут видеть изменения, искажая воспоминания о своих исходных способностях. При искажении в негативном направлении воспоминаний об исходных способностях вследствие наличия имплицитных теорий человек может решить, что его навыки значительно улучшились, хотя на самом деле никаких или почти никаких изменений не произошло (Ross, 1989). В основе этих автобиографических искажений может лежать процесс

относительно «холодной» переработки информации. Росс и Ньюби-Кларк (Ross & Newby-Clark, 1998) подчеркивают, что личные мотивы также могут исказить воспоминания. Считая некоторое качество весьма ценным, человек может чаще и легче вспомнить события, когда в его поведении проявлялось это качество (Santioso, Kunda, & Fong, 1990). Размышляя о своем прошлом и возможном будущем, люди склонны несколько критически оценивать свое прошлое, но в будущее смотреть с оптимизмом (Ross & Newby-Clark, 1998).

Сингер и Саловей (Singer & Salovey, 1993) проанализировали роль нарративных процессов в личностном функционировании и клиническом изменении. Они подчеркивают важность «самоопределяющих воспоминаний», то есть ярких, эмоционально окрашенных воспоминаний, отражающих устойчивые мотивы и цели личности. Таким образом, их анализ сходен с работами Томкинса, хотя они более высоко оценивают способность человека к осознанию того, как определенные воспоминания влияют на его личностное функционирование (Singer & Salovey, 1993).

Особенно тщательно автобиографическую память в личностном функционировании анализирует Мак-Адамс (McAdams, 1993; 1994a; 1996). Он утверждает (McAdams, 1996), что для исчерпывающего анализа личностного функционирования необходимо использовать три уровня: уровень черт с такими деконтекстуализированными конструктами, как Большая пятерка; уровень контекстуализированных целей, ожиданий и навыков и нарративный уровень историй, которые люди создают для достижения и поддержания стабильного ощущения идентичности. Мак-Адамс считает эти уровни вполне самостоятельными. Он, к примеру, утверждает, что язык деконтекстуализированных черт не применим для понимания психического функционирования на других уровнях. Эти доводы настолько убедительны, что становится непонятно, зачем вообще в модели Мак-Адамса деконтекстуализированные черты рассматриваются как один из уровней отдельной личности, если они применимы лишь для описания вариаций в популяции (см. также McAdams, 1994 и II часть этой книги).

Анализируя нарративный уровень, Мак-Адамс предлагает модель идентичности, основанную на «жизненной истории» (McAdams, 1996). Жизненная история — это социокультурно обусловленный нарратив, являющийся частью Я-концепции (или, по Джемсу, — «мое»). Модель жизненной истории — это модель идентичности, поскольку личная история человека придает смысл его опыту и выполняет исключительно важную роль для определения Я. Жизненные истории объединяют разнообразные эпизоды жизни в некий согласованный паттерн. Согласованность жизненной истории делает жизненные события значительно более наполненными смыслом.

Проанализировав большое количество интервью, Мак-Адамс (McAdams, 1996) выделил ряд характеристик, отличающих жизненные истории одну от другой. Истории различаются по своему тону (оптимизм/пессимизм), по использованным образам, по основанным на целях темам и по нравственной позиции. Некоторые истории оказываются «ключевыми» эпизодами — поворотными пунктами в жизни человека. Все истории содержат образы — идеальные варианты Я, существующие как персонажи в создаваемом нарративе. Мак-Адамс и соавторы (McAdams, Diamond, St. Aubin, & Mansfield, 1997) также подчеркивают роль темы «обязательства» в жизненных историях и рассматривают связь этих тем с так называемыми генеративным (продуктивным) образом жизни. Часто люди видят смысл жизни в создании того, что их переживет. То есть генеративность — это стремление заботиться о людях и вещах, судьба которых связана с жизнью будущих поколений (Erikson, 1963). Беседа с людьми об их жизни, Мак-Адамс и соавторы (McAdams et al., 1997) обнаружили, что особенно генеративные люди (люди, чьи действия и убеждения которых говорили об их стремлении дать миру то, что переживет их самих) склонны интерпретировать свою жизнь в соответствии с темой обязательства. Тема обязательства проявляется в ряде идей, включая уверенность человека в том, что он призван помогать людям, что другие не так удачливы и нуждаются в помощи и что он поэтому обязан помогать другим во благо человечества, несмотря на все препятствия или личные страдания.

Внутренний диалог

Когнитивная революция, произошедшая в психологии, привлекала внимание к психическим процессам, которые можно было смоделировать на компьютере. Исследователи стали изучать хранение, организацию и воспроизведение информации. Хотя эти информационные механизмы, безусловно, имеют чрезвычайное значение для личного функционирования, они не дают полной картины психики. Компьютерная метафора часто не способна отразить, вероятно, уникальную особенность психической жизни: человек ведет внутренние диалоги. Он разговаривает сам собой, размышляя о прошлом и будущем. Человек восстанавливает прошлые разговоры и «репетирует свою роль» для будущих сцен.

Херманс (Hermans, 1996) анализирует внутренний диалог, основываясь на идеях литературоведа Бахтина, который отмечал, что писатель не всегда ведет повествование от одного лица, что литературное произведение может быть полифоничным. Писатель может говорить множеством голосов, представленных разными персонажами, каждый из которых занимает свою позицию в общем диалоге. Развивая эту мысль, Херманс и соавторы (Hermans, 1996; Hermans, Kempen, & van Loon, 1992) рассматривают Я как «динамическое множество сравнительно автономных позиций в образном пространстве» (Hermans, 1996, p. 33). В своих внутренних диалогах человек занимает свою точку зрения и точку зрения воображаемых других. Таким образом, психическая жизнь наполнена разными голосами, каждый из которых уточняет некую уникальную историю о каком-то переживании или событии.

Внутренние диалоги выполняют очень важную функцию (Hermans, 1996). Человек способен не только пассивно повторять информацию, но активно анализировать когнитивный материал и реорганизовывать его. Эта активная вторичная переработка информации приводит к более глубокому самопониманию (ср. конструктивный альтернативизм Келли — Kelly, 1955). И напротив, пассивное «пережевывание» негативных событий не приносит пользы и фактически ведет к затягиванию подавленного настроения (Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1999; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994). Итак, изучение диалога и проговаривания ценно как для понимания собственного Я, так и содействия клиническим изменениям. Херманс указывает на то, что в эмпирических исследованиях уделяется слишком мало внимания внутреннему диалогу, несмотря на то что нарративный анализ и некоторые аспекты компьютерной науки способны обеспечить этим исследованиям твердую теоретическую базу.

Харре (Harre, 1998) анализирует психические процессы с помощью того, что он называет дискурсивной психологией. Большинство значимых психических событий, рассуждает он, связаны с внутренним дискурсом или разговором. Люди разговаривают сами с собой, принимая решения, пытаясь запомнить события и оценивая точность своих воспоминаний, рассуждая о предстоящих действиях или описывая эпизоды из собственной жизни. Значит, при изучении психического функционирования дискурс становится основополагающей единицей анализа.

Диалоги между людьми подчиняются нормативными правилам. Люди пытаются вести разговор, придерживаясь негласных правил общения и социальных отношений. В некоторых разговорах люди внимательно отслеживают свои действия, с тем чтобы

приблизиться к поставленным целям, и одновременно соблюдают разговорные нормы. То есть разговор — это социальное действие, ограниченное социальными нормами. В дискурсивной психологии Харре (Harre, 1998) межличностный разговор — метафора для понимания внутренних психических процессов: «Каждый психический процесс или феномен — это искусное действие... ограниченное нормами» (р. 45). Чтобы понять межличностные разговоры, недостаточно проанализировать индивида как такового, необходимо рассмотреть отношения между людьми, условия, в которых они находятся, и общие для них системы значений. Развивая эту мысль, можно сказать, что дискурсивный анализ психических процессов заставляет перейти от изучения изолированных психических сущностей к изучению социальных условий, в которых производится и оценивается то или иное действие.

Внутренний разговор обеспечивает целостное чувство Я. Один из аспектов Я — это представления о собственных атрибутах и собственной жизни. Харре (Harre, 1998) подчеркивает, что эти представления формируются и проявляются через создаваемые человеком истории о себе. Поэтому развитие стабильного ощущения идентичности основано на человеческой способности участвовать в диалоге и создавать согласованные нарративы. Диалог, как и любой разговор, развивается в социально-культурном контексте. Поэтому Я — это помещенный в историческую среду социально-культурный конструкт. Брунер (Bruner, 1990) также подчеркивает, что «значение Я... проистекает... из исторических обстоятельств, оформивших культуру, выражением которой они являются» (р. 138).

Нарративный поворот: развитие или препятствие для психологического анализа знаний и значений?

В последние годы психологи, как мы только что убедились, уделяют все больше внимания нарративным процессам. Этот феномен не уникален. Он является частью глобальной тенденции в гуманитарных и социальных науках. Полкингхорн (Polkinghorne, 1988) тщательно анализирует эту тенденцию. Исследователи в такой дисциплине, как история, к примеру, подошли к вопросу о применимости в истории причинно-следственных моделей. Задача истории состоит не в поиске научных законов, а в обеспечении согласованного нарративного понимания событий. Историк стремится создать осмысленную историю о прошлых жизнях — «жизнях, которые уже были прожиты как истории» (Polkinghorne, 1988, р. 69) историческими персонажами.

Полкингхорн (Polkinghorne, 1988) предлагает основываться на нарративном анализе при изучении любых человеческих дел. Люди проживают свою жизнь в «пространстве значений» (Polkinghorne, 1988, р. 4), в котором они осуществляют и интерпретируют действия, а также используют нарративное мышление для придания смысла своему опыту. Эта точка зрения привела Полкингхорна к отказу от психологических подходов, при которых игнорируется мир нарратива и лишь измеряются отдельные личностные атрибуты. По его мнению, «традиционные исследовательские средства, разработанные формальной наукой для выявления и измерения объектов», заставляют рассматривать индивида как «статичную вещь» (Polkinghorne, 1988, р. 150) и поэтому недооценивают конструктивные, динамические, существующие на протяжении всей жизни процессы создания нарративов, посредством которых человек сохраняет чувство Я.

Таким образом, последствия нарративного поворота в гуманитарных и социальных науках для изучения личности могут трактоваться двояко. С одной точки зрения, это расширение традиционной сферы интересов. Не сосредоточиваясь исключительно на представлениях людей об отдельных личных качествах, нарративный анализ заставляет обратить внимание на активные межличностные и внутри-личностные процессы, посредством которых человек осмысливает историю своей жизни. Это расширение предмета изучения безусловно идет на пользу психологии личности. Если бы на Земле оказался инопланетянин, способный читать мысли, то наиболее яркой особенностью психической жизни людей ему показалась бы тенденция вести внутренний диалог. В связи с этим следует отметить, что психологи слишком мало внимания уделяют изучению сущности и функций внутреннего диалога.

Вторая трактовка — это не просто расширение, а критический пересмотр традиционных для психологии способов рассуждения. Как было отмечено, Полкингхорн (Polkinghorne, 1988) сильно усомнился в пригодности концептуализации личности как совокупности переменных, которые можно измерить и выявить с помощью процедур, заимствованных у физики. Герген (Gergen, 1993) уже давно высказывает в адрес психологии аналогичные критические замечания. Брунер (Bruner, 1990) ратует за социокультурную психологию, в которой значительно больше внимания, чем в традиционной теории переработки информации, уделяется контекстуализированным процессам осмысления. Эти авторы обвиняют психологию в излишнем эссенциализме. Они критикуют тенденцию логически выводить, а затем пытаться измерить статические элементы личности, ответственные за определенный паттерн поведения. При таком подходе, утверждают они, игнорируются динамические, контекстуализированные процессы психической жизни. Харре (Harre, 1998) весьма убедительно выражает эту позицию: «Попытка объяснить ощущение Я путем заимствования гипотетико-дедуктивных методов у физических наук и постулирование ненаблюдаемых сущностей, будь то это или черты, приводит к появлению в психологии обилия мифических существ» (р. 178). Он иллюстрирует свой довод, рассматривая понятие самоуважения. Обычно, чтобы оценить самоуважение, исследователи просят людей ответить на ряд вопросов, призванных выявить степень самоуважения. То есть самоуважение — это сущность, выводимая логическим путем и объясняющая тенденцию отвечать на вопросы в положительном или отрицательном направлении. Харре (Harre, 1998) предлагает альтернативную интерпретацию этого процесса, при котором конструкт самоуважения не выводится логическим путем. При предъявлении вопросов о самоуважении люди создают нарратив о своих тенденциях и атрибутах. Этот нарратив соответствует разнообразным социальным условиям в отношении демонстрация различных аспектов личности. Поскольку хороший нарратив внутренне согласован, ответы на вопросы о самоуважении с психометрической точки зрения внутренне надежны. Поэтому оценивание проходит успешно. Однако при нарративном подходе встает вопрос: «Откуда мы знаем, что данное свойство [самоуважение] существует независимо от "разговорной ситуации", сложившейся в "эксперименте"?» (Harre, 1998, р. 131).

Этот вопрос не остается без ответа. В идеальном случае Персонолог не делает выводов о каком-либо психическом атрибуте, основываясь исключительно на результатах использования опросников. Исследуются также действия, переживания и физиологические реакции, которые теоретически должны быть связаны с соответствующим конструктом. Мы более оптимистичны в отношении использования опросников, чем такие критики, как Харре. Мы также более оптимистичны в отношении способности когнитивных теорий предоставить каузальное объяснение роли устойчивых личностных качеств, в том числе «сильных и слабых сторон, навыков и способностей» (Harre, 1998, р. 54) в формировании устойчивых психических диспозиций. Вместе с тем нельзя не учитывать те недостатки, которые теория нарратива выявила в стандартных психологических процедурах. Она напоминает нам о концептуальных проблемах, связанных с объективизацией абстрактных

психологических показателей в гипотетически конкретных психических сущностях. Изучение личных нарративов с любой точки зрения убедительно свидетельствует о невозможности объяснения согласованности личного опыта через рассмотрение личности как совокупности статичных сущностных качеств.

Резюме

Философы и социологи уже давно признали ядром человеческой индивидуальности процессы формирования значений. Как мы выяснили в этой главе, в современной психологии достаточно подробно рассматриваются процессы, посредством которых человек приписывает значение событиям, а также индивидуальные различия в социальных знаниях и знаниях о собственном Я, которые лежат в основе различного переживания объективно сходных ситуаций. В психологии личности анализируются взаимосвязанные системы знаний о собственном Я, отличающие людей друг от друга. Кроме того, уделяется внимание процессам составления автобиографических историй, обеспечивающих согласованное ощущение идентичности.

Работы, представленные в этой главе, — необходимое, но, безусловно, недостаточное условие для целостного понимания личностного функционирования. Мы должны выяснить не только то, как люди приписывают значение событиям, но и то, какие функции выполняют эти когнитивные процессы. Устойчивые когнитивные структуры лежат в основе стабильных эмоциональных переживаний, мотивационных состояний и ощущения Я. Четкие знания формируют сознательный опыт, однако влияют также на личностные процессы, протекающие за пределами сознания. Социальные знания и знания о собственном Я позволяют планировать свои действия и управлять своим поведением. Поскольку мы анализируем эти феномены в дальнейшем, то часто будем исходить из принципов, обсуждавшихся в этой главе.

Аффективный опыт: эмоции и настроение

Чтобы понять человека, мы должны иметь представление не только о его мыслях и поступках, но и о чувствах. Только имея представление об эмоциональном опыте человека, мы можем с определенной долей уверенности говорить о том, что мы знаем, каков он (Andersen & Ross, 1984). В эмоциональных реакциях проявляются ценности и цели человека. Они отражают базовые биологические тенденции, а также социально приобретенные представления о мире и о себе. Они раскрывают те аспекты личности, которые человек, возможно, хотел бы скрыть от других. Понимание эмоций — ключ к пониманию личности.

Изучение эмоционального опыта представляет для Персонолога особые трудности. Эмоции — это многоплановый феномен, требующий многоуровневого анализа (например, Gross, 1999; Rosenberg & Fredrickson, 1998). Сформировавшиеся в ходе эволюции биологические механизмы обеспечивают универсальные тенденции в эмоциональном реагировании (Ekman & Oster, 1979; Izard, 1977; Plutchik, 1984; Tooby & Cosmides, 1990a). Врожденные качества обуславливают различия в аффективном опыте (Kagan, 1998a; Rothbart & Bates, 1998; см. гл. 5). Различные аспекты эмоционального опыта опосредуются специфическими системами мозга (Cacioppo, Bernston, & Crites, 1996; Davidson, 1992; Gray, 1991; LeDoux, 1996) и биохимическими механизмами (Zillman & Zillman, 1996; Zuckerman, 1995). Наши эмоциональные реакции зависят от личных целей, стандартов, представлений об окружающем мире и о себе (Bandura, 1997; Epstein, 1998; Higgins, 1987; Lazarus, 1991; Scherer, 1984). Социокультурные системы учат людей, как интерпретировать свои чувства и определять тип эмоциональной реакции, вызванной некими объектами или событиями (Kitayama & Markus, 1994; Mesquita & Frijda, 1992; Scherer, 1997; Shweder, 1993). Чтобы получить целостное представление о личностных различиях, а также о внутрииндивидуальных вариациях и согласованности аффективного опыта, Персонолог должен рассматривать каждый из этих уровней анализа.

Изследование эмоционального опыта в психологии личности необходимо, каким бы оно ни было трудным. Контроль и регулирование эмоциональных реакций — одна из основных задач личностного развития (Freud, 1923; Metcalfe & Mischel, 1999); в действительности социальные и межличностные навыки человека наиболее четко проявляются при попытке управления своим поведением в ситуации стресса или угрозы (Wright & Mischel, 1987). Вариации в эмоциональных системах рассматриваются как ключевые элементы индивидуальных различий в экстраверсии и нейротизме (Ahadi & Rothbart, 1994; Watson, 2000). Изучение эмоций помогает понять внутриличностную согласованность в личностном функционировании, поскольку переработка эмоционально значимой информации — это наглядный пример того, как физиологические и когнитивные механизмы взаимодействуют друг с другом и таким образом начинают функционировать как согласованные, интегрированные личностные системы (Izard, 1994; Lewis, 1996). Наконец, исследования эмоций позволяют получить информацию не только о нормальном личностном функционировании, но и о психических расстройствах (Greenberg & Safran, 1989; Scott & Ingram, 1998). Некоторые специалисты считают эмоциональные системы настолько важными для взаимодействия между личностью и средой, что развитие этих систем рассматривают как «краеугольный камень в личностном развитии» (Izard, 1994, p. 356).

Изучение литературы, посвященной эмоциям, важно для Персонолога и еще по одной причине. Исследователи личности и эмоций сталкиваются с некоторыми общими концептуальными проблемами (см., например, Smith & Pope, 1992). В обеих сферах существуют две центральные проблемы. Выделением оптимальных единиц анализа для концептуализации ключевых феноменов. В работах, посвященных эмоциям, некоторые исследователи выделяют базовые эмоции. Конкретные категории эмоционального реагирования рассматриваются как универсальные, сущностные. Обычно считается, что каждая базовая эмоция — продукт действия соответствующей биологической системы, которая сама по себе продукт эволюционной истории человека (Izard, 1977; Plutchik, 1980). Таким образом, исследовательская задача — выявить базовые эмоции; как мы увидим, исследователи расходятся во мнении относительно того, какие именно эмоции можно назвать базовыми. Вопрос о единицах анализа обусловлен тем, что многие исследователи, не пытаясь выяснить, какие эмоции базовые, сомневаются в самой возможности рассмотрения базовых эмоций как адекватного фундамента теории эмоций (Ortony & Turner, 1990). Эмоциональный опыт следует рассматривать с точки зрения совокупности психических или когнитивных систем, порождающих постоянно изменяющиеся эмоциональные реакции. В литературе, посвященной эмоциям, ведется дискуссия по поводу критериев установления элементарных единиц анализа (Averill, 1997; Ekman, 1992b; Izard, 1992; Ortony & Turner, 1990; Panksepp, 1992).

Второй общий вопрос, кратко рассмотренный выше, — это изучение согласованности отдельных психических механизмов. Персонолог стремится не только вычлениить определенные личностные структуры и процессы, но и понять, как эти механизмы превращаются в интегрированные личностные системы (Carraja, 1996a, 1999). Аналогично исследователи эмоций не только должны охарактеризовать отдельные физиологические, экспрессивные, поведенческие и субъективные аспекты эмоций, но и объяснить, каким образом эти отдельные процессы функционируют совместно как согласованные системы реагирования. Таким образом, теоретические и методологические новшества в изучении согласованности эмоциональных систем (Rosenberg & Ekman, 1994) имеют самое непосредственное отношение к психологии личности.

После краткого исторического обзора в этой главе анализируются современные представления о структуре и функции аффективного опыта. Мы рассмотрим каждый из компонентов эмоциональной реакции. Мы отметим, что индивидуальные различия могут обнаруживаться в каждом компоненте эмоций. Затем мы проанализируем, как различные физиологические и психические механизмы, участвующие в эмоциональном реагировании, функционируют совместно в качестве согласованных интегрированных систем.

История и современный анализ эмоций

Уже многие века ученые признают центральное место эмоций в человеческой психике. Платон рассматривал их как один из трех существенных элементов человеческой души наряду с разумом и телесными влечениями. Аристотель рассуждал о базовых биологических тенденциях в эмоциональном опыте (Averill & More, 1993) и, анализируя отношения между представлениями и эмоциями, предвосхитил современные идеи (Lazarus, 1999). Эмоциональный опыт и аффективные состояния интересовали не только древних философов, они вызывают интерес и у современных ученых (Rorty, 1980).

Глубокий анализ разнообразных человеческих эмоций характерен не только для западной, но и для незападных традиций. В индуистском тексте «Разадхая» выделяется девять основных эмоций; некоторым из них, например ужасу и героизму, уделяется сравнительно мало внимания в современной западной психологии (Schweder, 1993). В тексте тибетских буддистов «Абхидхарма» описывается шесть основных негативных эмоций, одни из которых считаются основополагающими и в западной

психологии (например, гнев), а другие таковыми не считаются (например, дерзость, отсутствие внутреннего осознания) (Guenther & Kawamura, 1975).

Исследователь эмоций Роберт Плутчик (Plutchik, 1984) полагает, что в основе современных исследований эмоций лежат четыре традиции, возникшие в конце XIX — начале XX века. Каждая из этих традиций предвосхитила один из аспектов современных исследований. В своем труде «Выражение эмоций у человека и у животного» (1872) Чарльз Дарвин утвердил эволюционные подходы к изучению эмоций. Он описал многочисленные сходства между выражением эмоций людьми и животными (например, волчий оскал и издевательская усмешка человека). Основываясь на этих данных, он заключил, что выражение эмоций отражает врожденные биологические механизмы, эволюционировавшие посредством естественного отбора. Джеймс (James, 1884; 1890) и Ланге (Lange, 1885) раскрыли роль физиологических процессов в эмоциональном опыте. Они предположили, что эмоциональный опыт основан на восприятии состояния организма и что разные эмоции порождаются восприятием разных паттернов изменения в мышцах и активности периферической нервной системы. Уолтер Кэннон (Cannon, 1929) предложил другую точку зрения. По его мнению, в основе эмоционального опыта лежат не периферические процессы, а процессы центральной нервной системы. Наконец, в психоаналитической теории Фрейда (Freud, 1900) были раскрыты потенциально значительные расхождения между внутренней эмоциональной жизнью и внешним проявлением эмоций. Как подчеркивал Фрейд, эмоции могут вытесняться и искажаться с последствиями для эмоционального и физического благополучия. Современные исследования универсальности эмоционального опыта и выражения эмоций (Ekman & Oster, 1979; Mesquita & Frijda, 1992), различных физиологических паттернов, связанных с конкретными эмоциональными состояниями (Levensen, 1994), специфических участков коры головного мозга, ответственных за возникновение разных эмоций (LeDoux, 1996; Pankseep, 1994) и индивидуальных различий в тенденции выражать или подавлять свои чувства (Block & Block, 1980; Egloff & Krohne, 1996; Weinberger & Schwartz, 1990) значительно обогатили упомянутые выше традиции. Наконец, в любом историческом обзоре исследований эмоций необходимо отметить вклад Силвана Томкинса (Tomkins, 1962; 1963), который интенсивно изучал эмоциональный опыт в то время, когда эта тема не вызывала интереса академических психологов. Рассмотрение им эмоций как врожденных механизмов, мотивирующих разные формы действий и выражающихся в биологических детерминированных паттернах лицевой экспрессии, оказало существенное влияние на последующие поколения исследователей, работы которых анализируются в этой главе.

Разнообразие аффективного опыта

Существует множество типов чувств, часть из которых, очевидно, нельзя квалифицировать как эмоции. К ним относятся чувства, вызываемые специфическими явлениями недостаточности в тканях, например голод или жажда или боль, испытываемая в ответ на физическое повреждение. Однако для анализа аффективной сферы личности важнее психические состояния, называемые эмоциями и настроением. (Читателям, интересующимся отечественными исследованиями в области эмоций и настроения, рекомендуем книги: Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб., 2001; Куликов Л. В. Психология настроения. — СПб., 1997. — Примеч. науч. ред.)

Настроение/эмоции

Эмоции и настроения можно разграничить по ряду критериев (Ekman & Davidson, 1994). Настроение, как правило, длится дольше, чем эмоции. Грусть и гнев могут продолжаться всего несколько секунд или минут, тогда как подавленное настроение или раздражительность может длиться часами, днями или дольше. Настроению и эмоциям предшествуют разные обстоятельства. Эмоции обусловлены оценкой определенной ситуации (Lazarus, 1991; Scherer, 1984), тогда как у настроения часто нельзя найти определенную причину. Таким образом, в отличие от настроения эмоции обладают интенциональностью — иными словами, «они о чем-то» (Averill, 1997, p. 514). Настроение может быть обусловлено биохимическими сдвигами в организме, тогда как внутренние биохимические изменения сами по себе не способны вызвать такие специфические эмоции, как ревность или гордость. Настроения и эмоции имеют отчетливую функциональную связь, поскольку настроение предрасполагает человека к переживанию определенных эмоций. Раздражительность, например, предрасполагает к гневу. Наконец, настроение и эмоции могут выполнять разные функции в организме. Дэвидсон (Davidson, 1994) полагает, что эмоции влияют преимущественно на действия, подготавливая организм к определенным адаптационным реакциям, тогда как настроение влияет преимущественно на когнитивную сферу, переключая процессы внимания и оценивания стимулов.

Структура эмоциональной сферы

После отграничения эмоций от настроения и других аффективных переживаний встает следующий вопрос: какова структура эмоциональной сферы? Каковы, говоря иначе, разные эмоции и как они соотносятся? Несмотря на значительный прогресс, в психологии отсутствует полное единство взглядов по этому вопросу. В действительности структура аффективного опыта анализируется с двух разных позиций: с использованием параметрических и категориальных моделей.

В параметрических моделях предлагается ряд факторов, в рамках которых можно описать любой эмоциональный опыт. Эти факторы совместно определяют универсальное аффективное пространство. В этом универсальном пространстве локализованы специфические эмоциональные реакции. В отличие от категориальных параметрические модели обладают тем преимуществом, что с их помощью можно непосредственно оценить степень сходства разных эмоций. Об относительном сходстве эмоций судят по относительной близости их в аффективном пространстве.

В большинстве параметрических моделей предлагаются два главных фактора эмоционального опыта (Feldman, Barrett, & Russell, 1999). Однако исследователи расходятся во мнении относительно места и наименований этих параметров. При одном подходе эмоциональные состояния характеризуются в соответствии с их знаком (положительным или отрицательным), а также степенью возбуждения. Например, Расселл (Russell, 1979) попросил студентов описать их эмоциональное состояние по 11 шкалам аффекта. После учета установок, которые могли бы повлиять на выявленную аффективную структуру (см. также Green, Goldman, & Salovey, 1993; Feldman, Barrett, & Russell, 1998; Russell & Carroll, 1999), он обнаружил, что вариации в эмоциональной сфере отражают два параметра: «удовольствие-неудовольствие» и «возбуждение-заторможенность».

При другом подходе эти оси поворачиваются. При повороте оси знака эмоций и оси возбуждения на 45° получаются два независимых измерения позитивного и негативного возбуждения (Watson & Tellegen, 1985). Такой подход позволяет увидеть интересную возможность независимого варьирования тенденций к переживанию позитивных и негативных эмоций. Более подробно мы рассмотрим эту возможность ниже, обсуждая индивидуальные различия в субъективном эмоциональном опыте.

Хотя параметрические модели удобны для описания вариаций в аффективном опыте, большинство исследователей сходятся во мнении, считая их недостаточным основанием для теории. В параметрических моделях не отражается то, что может оказаться фундаментальными, качественными различиями между отдельными эмоциональными состояниями. Эверилл (Averill, 1997) проводит следующую аналогию: можно разработать параметрическую классификацию животных (взяв в качестве критерия, к примеру, свирепость), но эти параметры будут нивелировать фундаментальные различия между видами, различия, отражаемые категориальной классификацией. Поэтому многие исследователи придерживаются категориальных моделей эмоций.

Категориальные модели основаны на допущении о том, что разные эмоциональные состояния являются качественно различными феноменами. Согласно этим моделям, существует ряд самостоятельных эмоциональных категорий, причем каждую категорию можно рассматривать как «семейство эмоций» (Ekman, 1994), то есть совокупность тесно связанных состояний с рядом общих характеристик. Хотя, например, чувство гордости за собственные достижения отличается от чувства гордости за кого-то из членов семьи, эти переживания много роднит, и поэтому они могут рассматриваться как образцы общей эмоциональной категории «гордость».

Существуют, по крайней мере два типа категориальных моделей. В одних исследователи анализируют естественный язык с целью выявления эмоциональных категорий базового уровня. Как и другие объекты (Lakoff, 1987), эмоции могут категоризоваться на разных иерархических уровнях. Некое «негативное переживание» может быть также примером «праведного гнева». В подобной иерархии можно выделить промежуточный или базовый уровень (Rosch, 1978) — наиболее естественные способы классификации эмоционального опыта. Шейвер, Шварц, Кирсон и О'Коннер (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Conner, 1987) исследовали структуру представлений об эмоциях, прося испытуемых разделить на категории множество слов, обозначающих эмоции. В ходе кластерного анализа была составлена иерархия представлений об эмоциях, базовый уровень которой образовывали пять эмоций: гнев, страх, радость, любовь и грусть. Таким образом, представления людей об эмоциях организуются вокруг этого небольшого набора обобщенных репрезентаций видов эмоций.

Изучение понятий, связанных с эмоциями, весьма привлекательно, поскольку интуитивно выделяемые человеком категории могут соответствовать биологически базовым эмоциям. Категории, принятые среди неспециалистов, действительно иногда соответствуют разделению, существующему в природе. Например, в биологии представления неспециалистов о категориях базового уровня для названий растений в принципе соответствуют на родовом уровне научным классификациям (Lakoff, 1987). Однако подобное соответствие нельзя принимать за исходное положение. Как признают исследователи, изучающие эмоции (Shaver et al, 1987), категории эмоций, интуитивно предполагаемые неспециалистами, могут и не соответствовать реально существующим категориям эмоций. Интуитивный анализ явлений не всегда правилен. Возьмем, к примеру, представления о птицах. Интуитивно можно сделать вывод о том, что малиновка больше похожа на птицу, чем пингвин. Тем не менее в научных классификациях и малиновка, и пингвин в равной мере птицы (Averill, 1994). Кросс-культурные различия в эмоциональных категориях также указывают на невозможность полного соответствия между категориями естественного языка и биологически базовых эмоций, по крайней мере если допустить существование универсальных биологических механизмов эмоций (см. также Kitayama & Markus, 1994).

Не сосредотачиваясь на эмоциональных категориях, отраженных в языке, можно попытаться выявить биологически базовые эмоциональные категории. Разным эмоциональным категориям должны соответствовать определенные биологические механизмы, в частности подкорковые нейронные системы, существующие у человека и других млекопитающих (Pankseep, 1994). Поскольку эти эмоционально специфические нейронные системы должны были развиваться в ходе эволюционной адаптации к постоянно возникающим ситуациям в окружающем мире, с которыми сталкивались антропоиды (Ekman, 1994), эмоциональная система должна быть универсальной. Таким образом, эта точка зрения полностью согласуется с данными о том, что мимические проявления ряда эмоций распознаются во всех культурах (Ekman, 1993; Ekman & Oster, 1979; Ekman & Rosenberg, 1997). Представление о том, что эволюция привела к возникновению ряда универсальных, биологически базовых эмоций, разделяют многие современные ученые; оно лежит в основе большей части работ, рассматриваемых в этой главе.

Несмотря на привлекательность этого подхода, он имеет один значительный недостаток. Существуют разногласия относительно природы и количества этих эмоций. Как отмечают в своем обзоре Ортони и Тернер (Ortony & Turner, 1990), одни теоретики говорят всего о двух базовых состояниях, например радости и грусти (Weiner & Graham, 1984), тогда как другие рассматривают в качестве таковых девять и более специфических эмоций; Томкинс (Tomkins, 1984), к примеру, предлагает выделять гнев, интерес, презрение, отвращение, отчаяние, страх, радость, стыд и удивление. Кроме того, многие исследователи считают, что базовые эмоции — это специфические эмоции, но некоторые утверждают, что биологически базовыми являются системы реагирования, причем определенная система связана сразу с несколькими типами эмоционального реагирования. Например, Грей (Gray, 1991) полагает, что в основе эмоций лежит механизм борьбы-бегства; эта система связана не с каким-то одним эмоциональным состоянием, а с противоположными эмоциями гнева и страха (Ortony & Turner, 1990). Хотя в пользу понятия биологически базовых эмоций свидетельствует ряд исследовательских данных и эту концепцию отстаивает ряд ученых (Ekman, 1992a, b; Izard, 1992; Panksepp, 1992), факт остается фактом: в психологии нет согласия по ключевым вопросам о конкретном количестве и природе базовых эмоций.

Частично по причине этих разногласий некоторые исследователи вообще отказываются от понятия базовых эмоций (например, Averill, 1994; Schweder, 1994). Эти исследователи, конечно же, не отрицают, что у людей бывают разные эмоциональные переживания, выполняющие важнейшие внутри- и межличностные функции. Они просто сомневаются в том, что концепция базовых эмоций наилучшим образом объясняет этот феномен. Ортони и Тернер (Ortony & Turner, 1990) считают базовыми не макроэмоции, а специфические субкомпоненты эмоционального реагирования, связи между этими субкомпонентами и оценка внешних условий. Вполне вероятно, что существует базовая связь между столкновением с препятствием и тем, что человек нахмурился (см. Smith, 1989), или между уровнем сосредоточения внимания и наморщенным лбом. Восприятие того, что обстоятельства требуют энергичной реакции борьбы или бегства, может быть связано с повышением уровня психического возбуждения. Представление о том, что какой-то человек причинил вам вред, активизирует мотивационные тенденции к нападению на этого человека. Биологически базовые аспекты эмоционального реагирования, согласно данной точке зрения, — это эмоциональные субкомпоненты, которые образуют специфические составляющие мимики, физиологической активации и Мотивационных тенденций. Эти компоненты часто объединяются в эмоцию-прототип, не потому что макроэмоции являются биологически базовыми, а из-за устойчивых связей между характеристиками среды, активизирующими каждый субкомпонент. Например, события, связанные с причинением вреда, как правило, также связаны с блокированием цели, необходимостью сосредоточения и требуют борьбы или бегства. Таким образом, одновременно

актуализация субкомпонентов «объясняется не жесткими связями между субкомпонентами, а связями, внешними по отношению к чувствующему субъекту» (Ortony & Turner, 1990, p. 323). Шерер (Scherer, 1994) также утверждает, что базовыми являются отдельные элементы эмоциональной реакции и что общие паттерны одновременного проявления этих элементов отражают общие паттерны оценки среды.

Каган (Kagan, 1988; 1996; 1998b) упоминает еще один недостаток теорий базовых эмоций. Говоря о существовании базовых эмоций, мы обсуждаем эмоциональные состояния как таковые. Иными словами, мы обсуждаем эмоцию так, будто бы у нее есть некая базовая сущность, выходящая за пределы личности и ситуации. Страх крысы перед стимулом, который сочетается с ударом тока, испуг ребенка, разлученного с матерью, переживания человека, страдающего агорафобией и тревожащегося от мысли о том, что нужно пойти в магазин, — все эти чувства можно рассматривать как воплощения одного и того же обобщенного психического процесса. Проблема заключается в том, что в основе этих внешне сходных состояний лежат фундаментально разные механизмы. Как отмечает в своем обзоре Каган (Kagan, 1998a), внешне сходные состояния страха, вызываемые разными ситуациями (болевыми стимулами, разлукой, угрозой), опосредуются разными мозговыми механизмами. Кроме того, при использовании разных методов оценки (например, регистрировании физиологических реакций или методов самоотчета) можно получить противоречивую информацию об эмоциональном состоянии человека. Таким образом, чтобы понять специфику и причины эмоций, вероятно, лучше всего не говорить о небольшом количестве категорий эмоций, сущностная форма которых в разных контекстах остается сравнительно неизменной, эмоций, которые можно измерить с помощью той или иной методики. Каган (Kagan, 1998b) предлагает более контекстуализированную стратегию. Исследователи могут говорить о сравнительно более специфических паттернах реактивности, характерных для определенных условий среды.

Компоненты и функции эмоций

Эмоции — это сложные, организованные паттерны реагирования, возникшие в ходе эволюции, чтобы помочь организму приспособиться к среде (Ekman, 1992b; Tomkins, 1962; Plutchik, 1984). Они предполагают интеграцию психических и физиологических систем, активизирующихся при восприятии человеком событий, релевантных ему самому или его целям (Frijda, 1988; Lazarus, 1991).

Практически все исследователи эмоций признают, что сложная эмоциональная реакция имеет ряд компонентов, выполняющих разные функции (например, Levenson, 1994; Scherer, 1984). Поэтому одна из аналитических стратегий для упорядочивания этой сложной системы — проанализировать отдельно каждый из компонентов эмоциональной реакции. Можно выделить четыре компонента эмоции. Три из них — это системы, активизирующиеся во время эмоционального переживания. Это физиологические механизмы, опосредующие и поддерживающие эмоциональную реакцию, поведенческое проявление, по которому судят об эмоциональном состоянии человека, и субъективные чувства, сопровождающие эмоциональное реагирование. Четвертая система — это важнейший предвестник эмоций; эту систему образуют механизмы когнитивной оценки, запускающие эмоциональную реакцию. В последующих разделах мы обсудим механизмы оценки, а затем проанализируем другие три грани эмоциональной реакции. После этого мы рассмотрим функциональные связи между разными компонентами эмоций, сосредоточившись главным образом на связи между внешним проявлением эмоций и внутренним эмоциональным переживанием.

В начале этого обзора читатель должен обратить внимание на то, что выделение самостоятельных аспектов эмоциональной реакции влияет на ход рассуждений о личностных различиях в эмоциональном опыте. Межиндивидуальные различия (а также внутрииндивидуальные вариации) можно обнаружить при рассмотрении каждого компонента эмоциональной реакции. Люди могут различаться по тому, как они оценивают ситуацию, своим физиологическим реакциям на ту или иную оценку, тенденциям выражать или подавлять эмоциональные реакции и субъективным переживаниям аффективных состояний. Как отмечает Дэвидсон (Davidson, 1994), «значение осознания многокомпонентности эмоций для изучения индивидуальных различий — это вероятность того, что люди различаются по определенным эмоциональным процессам» (p. 322).

Когнитивная оценка и эмоциональный опыт

Изменение эмоциональных переживаний может иметь множество источников. Биохимические факторы влияют на то, насколько бодрыми или вялыми мы себя чувствуем. Музыка может вызвать эмоциональный подъем или меланхолию. Некоторые из этих эмоциональных переживаний возникают практически автоматически, то есть без какой-либо явной оценки стимулов, повлиявших на наше настроение (Zajonc, 1980). Однако более сложные многокомпонентные реакции — человеческие эмоции — обусловлены оценкой ситуации. Иными словами, сложные эмоции подразумевают когнитивные процессы. Эмоции обусловлены оценкой внешних стимулов, а также внутренних чувств и мыслей.

Модели оценки. Целым рядом теоретиков были предложены детальные модели процессов, посредством которых люди оценивают события, и связей между определенными паттернами оценки и специфическими эмоциями (Lazarus, 1991; Lazarus & Smith, 1990; Ortony, Clore, & Collins, 1988; Roseman, 1984; Scherer, 1984, 1997; Smith & Ellsworth, 1985). Хотя эти модели различаются в некоторых тонкостях, многое их роднит. Во-первых, эмоции вызывают не внешние события сами по себе, а субъективное значение, которое человек приписывает этим событиям. Основной «закон эмоций» состоит в том, что «эмоции возникают как реакция на значение, приписываемое сложившейся ситуации» (Frijda, 1988, p. 349). Разные значения вызывают разные эмоции. Второй общий момент связан с признанием того, что оценки «относительны» (Lazarus, 1991). Мысли, определяющие эмоциональную реакцию, — это не оценки характеристик среды как таковых. Это оценки значения событий для личного благополучия. Это воспринимаемая связь между событиями и личными целями, возможностями и нормами поведения, вызывающая и формирующая эмоции (Frijda, 1988; Lazarus, 1991; Scherer, 1984).

Некоторые авторы сосредотачиваются на роли ожидания и атрибуций в эмоциональном опыте. Они подчеркивают важность влияния воспринимаемой подконтрольности на социальные эмоции, такие как гнев, жалость, вина и стыд, а также влияние эмоциональных атрибуций на мотивацию и межличностное поведение (Weiner, 1986, 1992). Объяснение неудачи неподконтрольными причинами приводит к смирению, жалости и сочувствию, тогда как объяснение подконтрольными причинами приводит к самообвинению и гневу. Объяснение собственного успеха действиями других людей вызывает благодарность и признательность, тогда как объяснение успеха собственными способностями вызывает гордость и уверенность в себе.

Лазарус и Смит (Lazarus, 1991; Lazarus & Smith, 1988; Smith & Lazarus, 1990) проводят особенно глубокий анализ процесса оценивания. Характеризуя вариабельность оценок людьми разных событий, они предлагают выделять шесть параметров

когнитивной оценки, то есть шесть ее компонентов. Два из них — первичные, поскольку они связаны с основополагающим вопросом о важности того или иного события для нашего благополучия. Это оценка Мотивационной релевантности события (связано ли оно с личными интересами) и его Мотивационной конгруэнтности (соответствует оно личным целям или не соответствует). Эти две оценки определяют знак эмоций (см. также Ortony et al, 1988). Четыре вторичных компонента связаны со способностями человека и выбором стратегии поведения в сложившейся ситуации. Это оценка: 1) потенциала проблемно ориентированного копинг-поведения (можно ли изменить обстоятельства, сделав их конгруэнтными собственным целям); 2) потенциала копинг-поведения, ориентированного на эмоции (можно ли приспособиться к событиям, изменив собственные переживания или цели); 3) объяснимости (кто — я или другие — ответственны за сложившуюся ситуацию); 4) ожидаемых событий в будущем (ожидание того, что по тем или иным причинам обстоятельства изменятся либо не изменятся). Специфические паттерны оценки вызывают конкретные эмоции. Например, гнев является результатом того, что события оцениваются как Мотивационно релевантные и Мотивационно неконгруэнтные, а ответственность за происходящие несут другие люди. Вину же человек испытывает в том случае, когда считает себя ответственным за Мотивационно релевантные неконгруэнтные события (Smith & Lazarus, 1990). Лазарус (Lazarus, 1991) анализирует таким образом широкий спектр эмоций. Отметим, что вторичные оценки, по Лазарусу, тесно связаны с ожиданиями и представлениями человека о себе как о субъекте действия, которые играют важнейшую роль при анализе поведенческой саморегуляции (см. гл. 12).

Интересно, что когнитивные оценки также можно рассматривать на более обобщенном уровне анализа. Параметры оценок объединяются в «ключевые темы отношений» (Lazarus, 1991; Smith & Lazarus, 1990). Эти темы воплощают разные значения, которые человек приписывает событиям и которые вызывают разные эмоциональные реакции. Например, описанные выше оценочные компоненты для гнева и вины соответствуют темам обвинения других и самообвинения соответственно. Оценки Мотивационной релевантности, неконгруэнтности, низкого потенциала копинг-поведения и отсутствие ожидания изменений объединяются в тему невозможной потери, вызывающей грусть (табл. 10.1).

Особого внимания заслуживают две особенности оценочных моделей (Lazarus, 1991). Во-первых, связи между определенными оценками и определенными эмоциями считаются универсальными. Любой, кто оценивает лично релевантное и неконгруэнтное событие, связанное с невозможной потерей, будет испытывать печаль (Lazarus, 1991). Существуют значительные индивидуальные и культурные различия в том, как оцениваются разные стимулы. Даже эмоции, очевидно имеющие биологическую значимость и эволюционные корни, например отвращение, формируются представлениями, обусловленными социокультурной средой (Rozin & Fallon, 1987).

Межнациональное исследование эмоционального реагирования (Scherer, 1997; Scherer & Wallbott, 1994) позволяет получить подробную информацию о кросс-культурной вариативности в процессах оценивания. В этом исследовании респондентов из 37 стран просили вспомнить ситуации, когда они испытывали каждую из семи перечисленных эмоций (радость, гнев, грусть, страх, отвращение, стыд и вину). Испытуемые оценили каждую ситуацию по девяти параметрам. О применимости оценочных теорий для выявления универсалий и культурных вариаций эмоций свидетельствуют два результата исследования. Во-первых, у представителей разных стран и регионов мира для каждой из эмоций общие паттерны оценок оказались сходными. Африканец ли человек, европеец, азиат или американец, радостными он считает неожиданные события, интерпретируемые как соответствующие внутренним стандартам. В качестве обстоятельств, вызывающих вину и стыд, рассматриваются обстоятельства, причиной которых человек считает самого себя, и обстоятельства, не соответствующие его нравственным стандартам. Во-вторых, хотя общие паттерны оценки оказались сходными для каждой эмоции, по некоторым параметрам у представителей разных культур отмечались значительные различия в средних уровнях когнитивной оценки. По сравнению с европейцами американцами и азиатами, африканцы чаще, а жители Латинской Америки реже оценивали ситуации как безнравственные. Шерер (Scherer, 1997) полагает, что наряду с другими факторами эти различия могут обуславливаться различиями в уровне урбанизации. В слабоурбанизированных африканских обществах события чаще оцениваются с точки зрения моральных стандартов, отражающих традиционные культурные нормы, тогда как в более урбанизированных обществах Латинской Америки действуют более разнообразные культурные факторы и поэтому здесь преобладают менее консервативные взгляды. Как отмечает сам Шерер (Scherer, 1997), в этом исследовании, вероятно, были недооценены социокультурные вариации. Всем испытуемым предлагался одинаковый набор эмоциональных категорий параметров оценки, что исключает возможность выявления эмоциональных и оценочных конструктов, специфичных для той или иной культуры.

Второй важный аспект когнитивных оценок заключается в том, что, несмотря на смысл, который несет слово оценка, это не обязательно длительный, произвольный когнитивный процесс. Человек постоянно оценивает условия окружающей среды. Таким образом, оценивание может происходить автоматически, чрезвычайно быстро, неосознанно (Lazarus, 1991). Поэтому модели оценки соответствуют тому факту, что эмоциональные реакции незамедлительны и возникают даже как будто прежде, чем человек успеет подумать о произошедшем. Как и многие другие когнитивные феномены (Greenwald & Banaji, 1995), оценивание может происходить и вызывать эмоции без осознания человеком оценочных процессов. Признание стремительности этих когнитивных процессов помогает разрешить давние споры о том, необходимы ли когниции для возникновения эмоций (ср. Zajonc, 1980; Lazarus, 1982). Следует отметить, что подчеркивание быстрых неосознаваемых когнитивных процессов — ключевой момент в моделях оценки и других теориях эмоций. Например, согласно когнитивно-опытной Я-теории (Epstein, 1998), эмоциональные реакции определяются автоматическими когнициями о реакциях, желательных в данной ситуации.

Представления и оценка. Описанные выше шесть параметров оценки — это не единственные аспекты когнитивных процессов, влияющих на эмоции. На эмоциях отражаются представления человека о мире и о себе самом (Beck, 1976), каузальные атрибуции событий (Weiner, 1986), представления о возможности активного воздействия на ситуацию (Bandura, 1997; Lazarus, 1991) и, как указывалось в главе 9, личные стандарты, с помощью которых оцениваются события (Higgins, 1987). В моделях оценки (например, Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Smith, 1988) не отрицается влияние этих когнитивных структур. Они учитываются в рамках теории оценки при разделении представлений и оценок (Lazarus & Smith, 1988). Это разделение помогает понять когнитивно-эмоциональные связи, а также устойчивые интериндивидуальные различия и интраиндивидуальные вариации в эмоциональном опыте. Как подчеркивается (Servone, 1997), это разделение также целесообразно для понимания того, как в когнитивных моделях объясняется кросс-ситуационная согласованность личностного функционирования.

Человек оценивает разные ситуации. В частности, он оценивает их релевантность собственному благополучию. Представления же — это знания о себе и об окружающем мире. Представления включают в себя репрезентацию фактов в отношении наличной ситуации, а также более обобщенные образы, связанные с собственным Я и социальным взаимодействием. Хотя представления важны для эмоционального опыта, их недостаточно, чтобы вызвать эмоциональную реакцию (Smith,

Haynes, Lazarus, & Pope, 1993). Сухие факты не вызывают эмоций. Человек эмоционально реагирует на оценку фактов с точки зрения их отношения к его собственному благополучию. Иными словами, оценки — это «горячие когниции» (Smith et al, 1993), выступающие в качестве непосредственных причин эмоциональных реакций. Это когниции, на которых отражаются общие представления, которые человек привносит в ситуацию. Таким образом, согласно оценочной теории, оценки должны опосредовать любое влияние когнитивных структур на эмоциональные реакции.

Эту гипотезу подтверждают исследования ретроспективных мыслей людей о своем эмоциональном опыте (Smith et al., 1993). Испытуемых просили вспомнить позитивные и негативные ситуации, в которых они оказывались в прошлом. Затем они заполняли опросники, направленные на выявление двух типов когниций, связанных с этими ситуациями, — каузальных атрибуций и когнитивных оценок. Для выявления атрибуций испытуемые указывали в категориальных и параметрических опросниках, что они считают причиной произошедших событий. Для выявления оценок испытуемых просили оценить произошедшие события по шести указанным выше параметрам, а также по шести ключевым темам отношений. Наконец, эмоциональное состояние испытуемых во время этих событий оценивалось с помощью рейтинговых оценок прилагательных, обозначающих эмоции. Результаты свидетельствовали о том, что оценки теснее связаны с эмоциональным состоянием, чем атрибуции. Даже при статистическом контроле влияния каузальных атрибуций на эмоции, когнитивные оценки служили важным основанием для прогнозирования эмоциональной реакции. И напротив, после учета эффекта оценок показатели атрибуций были лишь слабо связаны с эмоциями (Smith et al., 1993).

В настоящее время признается, что теория оценки как глобальная модель порождения эмоций имеет ряд недостатков. Ретроспективные методы во многих исследованиях (например, Smith & Ellsworth, 1985; Smith et al., 1993) не идеальны. Безусловно, предпочтительнее информация об оценках непосредственно происходящих событий. Теории оценки обеспечивают менее убедительное объяснение различий в позитивных эмоциях, чем различий в негативных эмоциях. Поэтому не совсем ясно, как они могут объяснить тонкие различия в позитивных эмоциях, включенных в западные классификационные системы (Shweder, 1993). Как отмечает Эллсворт (Ellsworth, 1994), теории оценки не способны объяснить такие феномены, как влияние на эмоциональное состояние музыки, которая может быть источником богатого эмоционального опыта при отсутствии оценки относительной значимости музыки, или противоположный процесс (Mauro, 1988; Solomon, 1980), при котором прекращение одного эмоционального состояния (например, страха) вызывает противоположное состояние (например, облегчение) при отсутствии соответствующих оценок.

Тем не менее теории оценки помогают глубже понять механизмы возникновения эмоций. При этом в них рассматриваются вопросы, имеющие прямое отношение к психологии личности. Как отмечают Смит и Поуп (Smith & Pope, 1992), теории оценки предлагают интеракционную модель личностных процессов, которая явно отвечает запросам многих Персоналогов (например, Magnusson & Stattin, 1998). Базовая единица анализа в этих теориях — когнитивная оценка — носит явно интеракционный характер. Оценки — это не свойства человека как такового, вне ситуации и не свойства среды как таковой, независимо от человека. Когнитивные оценки — это единицы типа «личность в ситуации», в которых непосредственно отражаются связи между личностью и средой.

Разграничение представлений и оценок (Lazarus & Smith, 1988) также подразумевает использование перспективных стратегий объяснения межличностных различий и внутрииндивидуальной согласованности. Когнитивные структуры — это устойчивые личностные характеристики. Они включают в себя «иерархии целей и представления о собственном Я и об окружающем мире» (Lazarus, 1994, p. 336), которые определяют то, как обычно человек оценивает события. Например, обязательный и настойчивый человек склонен воспринимать события мотивационно релевантными, тогда как человек с четкими представлениями о некомпетентности склонен давать низкую оценку возможности преодоления трудностей (Smith & Pope, 1992). Когнитивные оценки, в свою очередь, непосредственно влияют на эмоциональный опыт. Таким образом, от системы представлений и оценочных тенденций зависят характеристики эмоциональных диспозиций. Эти диспозиционные качества включают не только средние эмоциональные тенденции (например, общую тенденцию испытывать гнев или вину), но и отдельные вариации эмоционального опыта, зависящие от ситуации. Типичные для человека представления и оценки могут существенно варьировать от ситуации к ситуации (Lazarus, 1991, 1994) и таким образом порождать разные паттерны эмоционального реагирования (сравни, Shoda, 1999). Следовательно, когнитивно-оценочные модели эмоций объясняют паттерны внутрииндивидуальной согласованности и межличностных различий так же, как это делают социально-когнитивные модели личности, рассмотренные ранее (см. гл. 3).

Физиологический субстрат эмоций

В эмоциональном реагировании участвует не только психика, но и тело. Эмоциональные состояния сопровождаются физиологическим возбуждением, которое, если оно заметно, указывает на эмоциональную вовлеченность в произошедшее событие. За последние годы были сделаны важные открытия в области изучения физиологических механизмов эмоций, а также индивидуальных различий в их физиологии. В большинстве работ делается попытка выявить определенные физиологические механизмы и процессы, связанные с разными эмоциональными состояниями.

Раньше считалось, что в основе разных эмоций лежат сходные физиологические паттерны. Согласно известной модели Шахтера и Сингера (Schachter & Singer, 1962), эмоции подразумевают когнитивное обозначение диффузного физиологического возбуждения. Другими словами, в основе разных эмоциональных состояний виделось общее физиологическое возбуждение. Однако многое противоречит этому тезису. Разные эмоции связаны с разными физиологическими паттернами (Leventhal & Tomarken, 1986). Были обнаружены связи между разными формами эмоционального опыта и специфическими физиологическими механизмами в периферической нервной системе, в подкорковых областях мозга, таких как лимбическая система, и в коре (Damasio, 1994; Daviaso, 1992; Ledoux, 1996; Levenson, 1994). Хотя физиологические различия, обнаруживаемые при переживании разных эмоций, иногда оказываются незначительными, они достаточно значительны, чтобы можно было отбросить «нуль-гипотезу» о том, что в основе всех эмоций лежит общий паттерн диффузного возбуждения.

В определенном смысле заявление о том, что разные эмоции опосредуются разными физиологическими системами, банально. Эмоциональные реакции, как и другие физиологические феномены, являются продуктом активности нервной системы. Разные эмоциональные состояния с неизбежностью должны быть связаны с разными видами физиологической активации. Трудность состоит в том, чтобы определить сущность и функции физиологических систем при разных эмоциях и выявить индивидуальные различия в физиологии, обуславливающие различия в эмоциональных переживаниях.

Ученые, выбирающие разные направления исследования физиологических механизмов эмоций, обычно исходят из общих посылок. Считается, что в эмоциональном реагировании участвует множество физиологических механизмов; то есть что эмоции

— это «мультисистемные события» (Cacioppo et al, 1992, p. 126). Поэтому исследователи больше не пытаются обнаружить какой-то единый механизм, самостоятельно обуславливающий любой эмоциональный опыт (ср. Mac Lean, 1949). В действительности, они даже не постулируют «единый неспецифический конструктор "эмоции в целом"» (Gray, 1994, p. 244). Исследователи признают, что разные эмоции порождаются разными мозговыми системами (например, LeDoux, 1996). Этот факт имеет большое значение для концептуализации эмоциональной реактивности. Поскольку не существует какой-либо общей нейронной системы эмоций, не может существовать и общей мозговой системы, определяющей индивидуальные различия в эмоциональной сфере в целом.

В процессе поиска эмоционально-специфических физиологических механизмов исследуются разнообразные физиологические системы, в том числе автономная нервная система и ее влияние на периферическую физиологию; подкорковые структуры центральной нервной системы, особенно лимбическая система; и корковая активность мозга.

Автономное возбуждение. Эмоции связаны с возбуждением. Мы живо ощущаем изменения в частоте сердечных сокращений, артериальном давлении и активности потовых желез, свидетельствующие о нашем эмоциональном возбуждении. Эти изменения в периферической физиологии связаны с деятельностью автономной нервной системы. Симпатическая ветвь автономной нервной системы подготавливает организм к энергичному поведению, активизируя физиологические механизмы, обеспечивающие потенциальные действия (Levenson, 1992). Разные эмоции предрасполагают к разным видам действия, поэтому паттерны возбуждения также эмоционально специфичны. Поскольку гнев, к примеру, предрасполагает к нападению, он связан с периферическим возбуждением, которое специфически обеспечивает агрессивное, атакующее поведение. Поэтому один из потенциальных источников эмоционально-специфической физиологии — это эмоционально специфические паттерны возбуждения в физиологических механизмах, которыми управляет автономная нервная система.

Данные о том, что разным эмоциям сопутствуют специфические паттерны автономного возбуждения, были получены главным образом при использовании двух экспериментальных парадигм (Levenson, 1992). Например, Экман с соавторами (Ekman et al, 1983) просили профессиональных актеров изобразить на своем лице гнев, страх, грусть, радость, отвращение и удивление. Во втором задании актеры должны были оживить в памяти последний эпизод, в котором они испытали каждую из перечисленных эмоций. При выполнении этих заданий были зафиксированы значимые надежные различия в активации автономной нервной системы. Изображение гнева и страха повышало частоту сердечных сокращений по сравнению с радостью, грустью и отвращением. Это и понятно, учитывая тот факт, что реакция борьбы при гнев и реакция бегства при страхе требуют мобилизации энергии, для которой, в свою очередь, необходимо повышение уровня сердечных сокращений. Хотя при гнев и страхе уровень сердечных сокращений сходен, эти эмоции различаются по другим показателям деятельности автономной нервной системы. Температура кожи (на пальцах) при гнев оказалась выше, чем при страхе, что объясняется направлением крови при страхе от периферии к крупной мускулатуре для обеспечения передвижения, необходимого для избегания угрожающей ситуации. Поэтому температура кожи на периферии не повышается, несмотря на повышение частоты сердечных сокращений (Levenson, 1992). Эти результаты были воспроизведены и с испытуемыми не актерами (Levenson, Ekman, & Friesen, 1990), а также в одной из западных культур — с народностью минангкабау (Западная Суматра) (Levenson, 1992). Однако следует отметить, что различия в деятельности автономной нервной системы при выполнении заданий на изображение мимики оказались более достоверными, чем при выполнении задания на оживление в памяти соответствующих эпизодов (Ekman et al, 1983). Наряду с гневом и страхом грусть также оказалась связанной с повышением частоты сердечных сокращений (Ekman et al, 1983; Schwartz et al, 1981); это свидетельствует о том, что грусть также стрессовое состояние с высоким уровнем возбуждения. И напротив, такая негативная эмоция, как отвращение оказалась связанной с более низкой частотой сердечных сокращений (Levenson, 1992).

Хотя некоторые эмоциональные состояния можно дифференцировать по периферическим физиологическим реакциям, не все эмоции можно определить таким способом. В действительности результаты, полученные при регистрации деятельности автономной нервной системы, не особенно убедительны. Очевидно, что уровень активации автономной нервной системы не может полностью определять эмоциональный опыт. В действительности, поскольку автономная нервная система отвечает за обеспечение организма энергией, а энергетические расходы на разные эмоции могут быть одинаковыми, паттерны возбуждения автономной нервной системы, вероятно, не лучший показатель, по которому можно судить об эмоционально-специфической физиологии (Gray, 1994). Более информативны в отношении биологических механизмов, обеспечивающих разные эмоции, данные о функционировании центральной нервной системы.

Физиология центральной нервной системы и эмоции. Исторически сложилось, что исследователи, изучающие физиологию центральной нервной системы и эмоции, сосредотачиваются главным образом на филогенетически более древних областях мозга, таких как лимбическая система. В частности, уже давно было обнаружено, что миндалина — клеточная структура в височной доле — участвует в эмоциональном реагировании (Thompson, 1985; Whalen, 1998). Как отмечает в своем обзоре Леду (Ledoux, 1995; 1996), исследования свидетельствуют о том, что повреждение миндалины приводит к потере чувствительности к эмоциональным признакам стимулов даже при сохранении памяти на перцептивные признаки. В исследованиях с использованием методов нейровизуализации было продемонстрировано участие миндалины в процессе переработки информации у людей (Whalen, 1998). Миндалина участвует в оценке вызвавших эмоцию стимулов, а также в активации мышечной, автономной и эндокринных систем, задействованных в эмоциональном реагировании (Ledoux, 1995). Это, однако, не означает, что миндалина — единственный механизм, самостоятельно порождающий эмоциональные реакции. С другой стороны, активация различных эмоциональных состояний связана с разными ядрами миндалины. Кроме того, миндалина связана с рядом других областей мозга, принимающих непосредственное участие в эмоциональном реагировании (Ledoux, 1995, 1996).

Хотя миндалина задействована в различных эмоциональных проявлениях, ее функционированием нельзя объяснить весь спектр человеческих эмоций. Большинство исследований роли миндалины в эмоциях проводится на животных, причем изучаются такие простейшие эмоции, как страх (LeDoux, 1996). В сложных эмоциональных реакциях человека, безусловно, принимают участие корковые области мозга. Нейрофизиолог Антонио Дамасио, к примеру, утверждает, что «структур лимбической системы недостаточно» (Damasio, 1994, p. 134), чтобы обеспечить все разнообразие человеческих эмоций, вызываемых как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Поэтому рассмотрим достижения в исследовании роли коры головного мозга в эмоциональном реагировании.

Исследователи, изучающие роль коры в эмоциональном реагировании, используют данные электроэнцефалографии (ЭЭГ) мозговой активности. Электроэнцефалограмма позволяет довольно приблизительно представление об активности мозга, поскольку каждый электрод фиксирует активность огромного множества нейронов, многие из которых выполняют разные

функции (Thompson, 1974); тем не менее данные ЭЭГ весьма ценны для определения того, какие области коры задействуются при переживании разных эмоций.

Данные ЭЭГ корковой активности при эмоциональных переживаниях позволяют сделать принципиально важный вывод. Роль лобной доли правого и левого полушарий в разных эмоциональных состояниях различна. Правое полушарие более активно при негативном, а левое — при позитивном эмоциональном состоянии (Davidson, 1992; Heller, Nitschke, & Miller, 1998). Данные исследований в целом подтверждают вывод о том, что переднелобные области правого полушария активируются главным образом при негативных эмоциональных состояниях, связанных с избеганием, тогда как при переживании позитивных эмоций, связанных с приближением, в большей мере активизируется левое полушарие. Регистрация мозговой активности у испытуемых, демонстрировавших выражение радости/отвращения при просмотре фильмов положительного и отрицательного содержания, позволила выявить большую активность правого полушария при переживании испытуемыми отвращения. Следует отметить, что подобная межполушарная асимметрия наблюдалась у всех испытуемых (Davidson, Ekman, Saron, Senulis, & Friesen, 1990). Дополнительные данные были получены в исследованиях с выделением двух типов улыбки: 1) истинной улыбки, или улыбки Дачена (Ekman, Davidson, & Friesen, 1990), которую характеризуют поднятые уголки губ и сокращение окологлазных мышц, вызывающее морщинки в уголках глаз (мы называем их «гусиными лапками»); 2) улыбки без «гусиных лапок», которая возникает, к примеру, в тех случаях, когда приличия требуют улыбаться при отсутствии истинных позитивных эмоций. Показатели корковой активности в передних областях мозга свидетельствуют о том, что уровень активности левого полушария выше лишь при улыбке Дачена (Ekman et al, 1990); то есть доминирование левого полушария связано не только с напряжением мышц при улыбке, но и с позитивными эмоциями. Исследования поврежденного мозга и эмоциональных симптомов подтверждают эти результаты. Повреждение левого полушария связано с депрессивной симптоматикой (Davidson, 1992). Такая непротиворечивость данных имеет огромное значение для установления связей между психическими функциями и активностью различных областей мозга (Sarter, Berntson, & Caccioppo, 1996).

Хотя полученные данные не оставляют сомнений в том, что полушария по-разному связаны с разными эмоциями, нерешенным остается важный вопрос. Является ли связь межполушарной асимметрией и позитивным/негативным эмоциональным состоянием наиболее тесной или существуют какие-то другие параметры, связанные с позитивными/негативными эмоциями, например приближение/избегание (Gray, 1987; Harmon-Jones, & Allen, 1998), более тесно связанные с полушарной специализацией? На разрешение этого вопроса направлены исследования, в которых осуществляется попытка связать ЭЭГ-асимметрию с устойчивыми индивидуальными различиями.

Индивидуальные различия и межполушарная асимметрия. Из данных о том, что полушария играют разную роль в разных эмоциональных состояниях, следует, что в основе устойчивых эмоциональных тенденций могут лежать стабильные индивидуальные различия в полушарной активности. Результаты исследований указывают на связь между индивидуальными различиями в межполушарной асимметрии и устойчивыми тенденциями к переживанию позитивных/негативных эмоций. Во-первых, для установления того, что межполушарная асимметрия является стабильной индивидуальной особенностью, методики оценки асимметрии обладают приемлемыми психометрическими свойствами. Томаркен, Дэвидсон, Уилер и Кинни (Tomarken, Davidson, Wheeler, & Kinney, 1992) получили показатели активности в среднефронтальных и переднелобных областях коры в серии из восьми измерений с установлением исходного уровня в состоянии покоя. При анализе данных они рассматривали эти физиологические показатели как восемь ответов на задания теста и вычислили внутреннюю надежность общего показателя межполушарной асимметрии. Было обнаружено, что показатели среднефронтальной и переднелобной асимметрии в состоянии покоя обладают отличной надежностью с коэффициентом надежности a в пределах 0,80-0,95 (Tomarken et al, 1992). Для оценки временной стабильности эти показатели снимались с интервалом в три недели. Степень активации левого/правого полушария отличалась значительной временной стабильностью, хотя коэффициенты стабильности находились в основном в пределах 0,40-0,70, что указывает на то, что «асимметрия ЭЭГ в состоянии покоя может отражать совместное влияние индивидуальных различий и более ситуационных факторов» (Tomarken et al., 1992, p. 589).

Помимо того что показатели межполушарной асимметрии ЭЭГ обладают отличными психометрическими свойствами, они связаны с индивидуальными различиями в эмоциональном опыте. Лица с ярко выраженным стабильным доминированием левого полушария, по данным самоотчета, чаще испытывают позитивные и реже — негативные эмоции (Tomarken, Davidson, Wheeler, & Doss, 1992). Более высокий уровень активации фронтальных областей левого полушария связана с более позитивными эмоциями при просмотре развлекательных видеосюжетов. Более высокий уровень активации фронтальных областей правого полушария, напротив, связан с более негативными эмоциями при просмотре видеосюжетов, направленных на провоцирование страха и отвращения (Wheeler, Davidson, & Tomarken, 1993). У младенцев более высокий уровень активации фронтальных областей правого полушария связан с большим дистрессом при разлуке с матерью (Davidson, 1994). Поэтому подобная асимметрия может рассматриваться как ранний признак определенного типа темперамента (Fox, 1991).

Хотя эти результаты свидетельствуют о том, что индивидуальные различия в межполушарной асимметрии связаны с эмоциональными личностными чертами, они не позволяют сделать вывод о том, что позитивная и негативная эмоциональность — это черты, наиболее тесно связанные со скрытыми физиологическими механизмами. Хармон-Джонс и Аллен (Harmon-Jones & Allen, 1998) подчеркивают, что в большинстве исследований смешиваются знак эмоций (положительный/отрицательный) и концептуально отличный фактор Мотивационного направления (то есть приближение/избегание). Большинство отрицательных эмоций связано с избеганием, тогда как большинство положительных эмоций — с приближением. Один из способов дифференцирования этих двух параметров — изучить гнев — отрицательную эмоцию, сопровождающуюся приближением. Как выяснилось, люди с выраженной диспозиционной тенденцией испытывать гнев демонстрируют сравнительно более высокий уровень активности в фронтальных областях левого полушария, которое ранее связывалось с положительными эмоциями. Из этого следует, что межполушарная асимметрия переднелобных областей мозга более тесно связана с мотивацией к приближению/избеганию, чем с положительными/отрицательными эмоциями. Эту гипотезу подтверждают исследования (Sutton & Davidson, 1997), в которых была обнаружена связь между индивидуальными различиями по данным самоотчетов о поведенческих тенденциях к приближению и избеганию (Carver & White, 1994; ср., Gray, 1987). Более общий вывод, который можно сделать из этих исследований, заключается в том, что при попытках связать фенотипические тенденции с физиологическими параметрами выявить подходящую фенотипическую тенденцию зачастую оказывается не менее трудно, чем выявить соответствующие физиологические процессы.

Экспрессивный компонент эмоций

Мы способны распознавать эмоции окружающих. Разные эмоциональные состояния проявляются по-разному (Ekman & Rosenberg, 1997). Широко раскрытые глаза, поднятые брови и напряженная растянутая нижняя губа свидетельствует о переживании страха. Широко раскрытые глаза и нахмуренные брови указывают на переживание гнева. Мы распознаем эмоции не только по этим экспрессивным признакам, но и по динамическим мимическим изменениям (Bassili, 1978). Люди способны отслеживать быстрые, едва заметные изменения в мимике, особенно в первые моменты проявления эмоций (Edwards, 1998). Информацию об эмоциональном состоянии другого человека несет не только мимика, но и пантомимика, а также голос.

Экспрессивный компонент эмоций выполняет важные межличностные функции (Keltner, Kring, & Bonanno, 1999; Levenson, 1994). Тот факт, что мимика мгновенно передает эмоциональное состояние и потенциальные поведенческие тенденции, очень важен для выживания. Например, не ввязываясь в неожиданные конфликты, человек может увидеть на лице другого гнев и решит воздержаться от обострения отношений. Эмоциональное проявление может также мобилизовать людей на осуществление действий. Выражение панического ужаса побуждает обратить внимание на опасность и предпринять защитные меры.

Изучение лицевой экспрессии позволило получить один из наиболее важных результатов в исследовании эмоций. Мимические проявления эмоций распознаются кросс-социокультурно. Иными словами, существуют универсальные мимические проявления эмоций (Ekman & Oster, 1979; Ekman, 1994). Несмотря на значительную культурную вариабельность в характере эмоциональных переживаний (Kitayama & Markus, 1994), представители разных культур быстро и точно распознают эмоции по мимике. Достаточно надежные результаты были получены для шести эмоций: гнева, отвращения, радости, грусти, страха и удивления (Ekman & Oster, 1979). Особенно примечателен тот факт, что представители дописменных культур, никогда не сталкивавшиеся с западными СМИ, распознали эмоции, изображенные представителями западной культуры.

Эмоциональные состояния связаны не только с поведенческим проявлением, но и с побуждением предпринять те или иные действия (Lazarus, 1991; Tomkins, 1962; Weiner, 1992). Гнев побуждает к нападению; отвращение побуждает к отталкиванию неприятных объектов; страх провоцирует бегство или избегание; сочувствие заставляет утешать человека, находящегося в беде; а стыд заставляет скрываться от других. В межличностных ситуациях чувство ревности мотивирует различные действия, цель которых — «расквитаться» с партнером (Bryson, 1991), тогда как чувство вины мотивирует проявление нежности и внимания к партнеру, что может укреплять отношения (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994).

Эмоции не только мотивируют различные формы поведения, но могут и обогащать имеющиеся Мотивационные тенденции. Возбуждение, оставшееся после эмоционального переживания, может переноситься в новые контексты и повышать уровень агрессивности человека по отношению к тому, кто его спровоцировал (Zillman, 1978). Кроме того, в главе 12 мы подробно поговорим о том, что эмоциональные состояния могут влиять на мотивацию опосредованно, через когнитивные процессы, участвующие в регуляции поведения (Cervone, Kopp, Schaumann, & Scott, 1994; Martin et al., 1993).

Индивидуальные различия в экспрессивности. Эмоции не побуждают человека вести себя каким-то определенным образом, хотя эмоциональные состояния связаны с экспрессивными и Мотивационными тенденциями. Люди могут подавлять поведенческие реакции, обычно сопровождающие какое-либо эмоциональное состояние (Gross & John, in press; Levenson, 1994). Как правило, мы смеемся, если считаем что-то забавным, но мы можем и подавить эту реакцию, если этот забавный инцидент оказался, к примеру, неуклюжим действием профессора или начальника. Таким образом, то, даем ли мы волю своим эмоциональным импульсам, частично зависит от социальных условий и целей. Однако тенденции выражать или подавлять эмоции могут быть и устойчивыми личностными характеристиками. Люди, неоднозначно относящиеся к выражению эмоций, осознающие преимущества и потери при раскрытии чувств, считаются сверстниками более сдержанными (King & Emmons, 1990) и сравнительно хуже распознающими эмоции других людей (King, 1998). Внутренний конфликт в отношении выражения эмоций создает риск психического дистресса (King & Emmons, 1990; 1991).

Было обнаружено (Gross & John, 1997), что существует несколько аспектов эмоциональной экспрессивности. С помощью факторного анализа данных самоотчетов об экспрессивных тенденциях удалось установить три аспекта: силу внутренних эмоциональных реакций, степень выражения позитивных эмоций и степень выражения негативных эмоций (Gross & John, 1997). По самоотчетам об этих тенденциях реагирования можно было предсказать поведение в лабораторных условиях. Испытуемых наблюдали во время просмотра фильмов, призванных вызывать грусть и радость. Выявленная с помощью самоотчетов тенденция выражать негативные эмоции оказалась прогностичной в отношении мимических проявлений и слез при просмотре грустного фильма, но не была связана с реакцией на веселый фильм. И наоборот, стремление выражать позитивные эмоции было прогностичным в отношении экспрессивности при просмотре веселого фильма, но не было связано с выражением грусти. Таким образом, индивидуальные различия оказались специфически связанными с релевантными ситуационными контекстами. Следует особо подчеркнуть, что экспрессивность по данным самоотчетов была связана с поведенческой реакцией даже после статистического контроля фактора физиологического возбуждения испытуемых во время просмотра фильмов (Gross & John, 1997). Таким образом, показатель экспрессивности по данным самоотчетов отражал не только общий уровень позитивных или негативных эмоциональных тенденций, но и тенденции регулировать проявление эмоциональных состояний.

Мимическое проявление эмоций и психосоциальная адаптация. Одна из интересных возможностей в исследовании мимического проявления эмоций заключается в том, что лицо может служить «окном» во внутренний мир человека (Keltner et al., 1999). Мимическая экспрессивность может быть систематически связана с типичными для человека эмоциональными переживаниями и уровнем психосоциальной адаптации. Исследования адаптации людей к смерти супруга подтверждают эту гипотезу (Bonanno & Keltner, 1997). У тех, кто демонстрировал более негативную мимику при рассказе о больном (больной) супруге полгода спустя после его (ее) смерти, по результатам оценки тяжести горя отмечался более низкий уровень адаптации 1-2 года спустя после потери супруга (супруги).

Была также обнаружена связь между мимической экспрессивностью и психопатологией в подростковом возрасте (Keltner, Moffit, & Stothamer-Loeber, 1995). Выражение лица регистрировалось у мальчиков, выполнявших краткий IQ-тест. Мальчики, наиболее склонные к антисоциальному поведению, при выполнении заданий демонстрировали больше признаков гнева и меньше признаков смущения; последнее подтверждает гипотезу о том, что смущение мотивирует нормативное социальное поведение (Keltner & Buswell, 1997). Хотя в этой области требуется дальнейшее исследование с использованием проспективных методов, имеющиеся результаты свидетельствуют о том, что полученные одномоментно показатели мимической экспрессивности являются валидными маркерами типичных аффективных тенденций индивида и его психосоциальной адаптированности.

Субъективный эмоциональный опыт

Четвертый компонент эмоциональной реакции — это «наиболее насыщенный аспект эмоций» (Epstein, 1983, p. 104): субъективные чувства. Интенсивные эмоции связаны с сильными чувствами, которые могут затмить собой другие аспекты сознательных переживаний. Эти феноменологические переживания выполняют важную функцию. Они заставляют человека сосредоточиться на источнике своих чувств, позволяют вынести какой-то опыт из своих переживаний (Ascherer, 1984). Через вызванную эмоциями саморефлексию и размышления о будущем люди получают возможность избежать эмоционально неприятных ситуаций и контролировать обстоятельства, с которыми они сталкиваются (Bandura, 1986; Damasio, 1994). Субъективные эмоциональные переживания также обеспечивают информативную обратную связь в отношении окружающих условий (Clore, 1994; Schwartz, 1990).

Интуитивно мы ощущаем, что люди значительно различаются по тому, какие эмоции они обычно испытывают. Одни, кажется, постоянно пребывают в хорошем или дурном расположении духа. Другие склонны испытывать определенные эмоции, например вспышки гнева или чувство вины. Одни люди уравновешены, у других часто меняется настроение. Выявление и объяснение этих индивидуальных различий и интраиндивидуальных вариаций в субъективном эмоциональном опыте — одна из важнейших задач Персонолога.

Несмотря на нашу интуитивную пронизательность и важность упомянутой выше задачи, на вопрос о том, как именно следует оценивать субъективный эмоциональный опыт, трудно дать однозначный ответ. Безусловно, больше всего подходят методы самоотчета. Если нас интересует субъективный эмоциональный опыт, лучший способ узнать о нем — напрямую о нем расспросить (Epstein, 1983; Kelly, 1955). Вопрос в том, о чем спрашивать. Какие эмоции следует оценивать? Следует оценивать отдельные эмоции или сосредоточиться на общем настроении? Какие конкретно эмоции или параметры настроения следует оценивать? Какова базовая структура эмоционального опыта? Можно ли исходить из того, что эта структура одинакова у всех людей? Хотя исследователи значительно приблизились к ответам на эти вопросы, некоторые фундаментальные проблемы остаются неразрешенными. Далее мы проанализируем различные подходы к оценке субъективного эмоционального опыта. При этом мы изложим общие результаты, которые удалось получить при использовании этих подходов.

Отдельные эмоции. Один из подходов к оценке субъективного эмоционального опыта — оценка индивидуальных различий присущих человеку тех или иных эмоциональных состояний. Используя описанные выше категориальные классификационные системы эмоций, можно разработать методики оценки каждой из ряда эмоций. Хотя это и разумная стратегия, тут же становится очевидным одно препятствие. В настоящее время не существует согласия по вопросу о том, какие из эмоций базовые. Отсутствие теоретического консенсуса проявляется в разнообразных методиках оценки эмоций. С помощью дифференциальной шкалы эмоций Изарда (Differential Emotions Scale — DES) (Izard, Libero, Putnam, & Haynes, 1993) можно измерить 12 эмоций, с помощью Контрольного перечня аффективных прилагательных (Multiple Affect Adjective Check List — MAACL) (Zuckerman & Lubin, 1965) — 5; с помощью Профиля настроения (Profile of Mood States — POMS) (McNair et al.) — 6; а с помощью методики PANAS-X (Watson & Clark, 1997b) — 11. Как отмечают Уотсон и Кларк (Watson & Clark, 1997b), при отсутствии общей ясной структурной теории эмоций трудно выбрать какую-либо из имеющихся методик.

Еще одна проблема состоит в том, что у методик оценки отдельных эмоций, основанных на самоотчете, часто недостаточно высока дискриминантная валидность. Наглядный пример этой проблемы — методики оценки тревоги, депрессии и враждебности (Zuckerman & Lubin, 1965). Хотя это явно различающиеся эмоциональные состояния, индивидуальные различия по показателям этих состояний часто коррелируют в пределах 0,7-0,9 (Gotlib & Meyer, 1986). В результате оказывается затруднительно, если вообще возможно, использовать эти методики для изучения какого-либо эмоционального состояния. Представим двух исследователей, одного интересует изучение когнитивных коррелятов индивидуальных различий в уровне тревоги, а другого — когнитивные корреляты депрессии. Оба они подбирают испытуемых, используя какую-либо методику самоотчета об интересующем их эмоциональном состоянии. Они обнаруживают заслуживающие внимания различия между испытуемыми, имеющими или не имеющими соответствующие эмоциональные проблемы. Трудность заключается в том, что информация, которую они получили, может оказаться неспецифичной для тревоги или депрессии как таковых. Показатели тревоги и депрессии при использовании методик самоотчета могут быть настолько тесно связанными, что депрессивные и тревожные испытуемые, отобранные таким способом, окажутся по существу одинаковыми людьми (Gotlieb, 1984). Оба показателя будут свидетельствовать об общей тенденции испытывать негативные эмоции (Watson & Clark, 1992).

Несмотря на эти проблемы с измерением, в исследованиях удалось продемонстрировать, что тенденция испытывать определенные эмоции — стабильная личностная характеристика, связанная с показателями личностных черт. Например, Изард с соавторами (Izard et al., 1993) исследовали эмоциональные переживания матерей, у которых на момент начала исследования недавно родился ребенок. Каждая из 11 эмоций оценивалась через 2,5, 4,5, 6 и 36 месяцев после рождения ребенка. Оказалось, что средний уровень эмоций за этот период изменялся. Сразу после рождения ребенка матери испытывали большее отвращение, презрение, большую робость и больший стыд, чем в дальнейшем; возможно, это объясняется гормональными изменениями или изменением образа жизни после появления ребенка. Однако относительные тенденции матерей испытывать те или иные эмоции оказались весьма стабильными. В отношении каждой из эмоций женщины, склонные к определенному эмоциональному состоянию вскоре после рождения ребенка, продолжали демонстрировать эту тенденцию и 6 месяцев и 3 года спустя. Тенденции к переживанию отдельных эмоций также оказались связанными с глобальными личностными параметрами. Матери, испытывавшие больший интерес и меньшую робость, обладали по результатам Личностного опросника Айзека (Eysenck Personality Questionnaire) более высоким уровнем экстраверсии, а матери, испытывавшие большую грусть, презрение и стыд — более высоким уровнем нейротизма (Izard et al., 1993).

Структура настроения: индивидуальные различия в эмоциональном опыте. (В данном параграфе речь идет не о структуре настроения, а о структуре эмоций. Авторы практически не проводят принципиальных различий между этими феноменами. — Примеч. науч. ред.) В большинстве исследований индивидуальных различий в эмоциональной сфере не рассматриваются отдельные эмоции. Исследователи изучают общие параметры аффективных переживаний, которые правильнее было бы называть не эмоциями, а факторами настроения. Акцент на настроении частично отражает практическую трудность валидной оценки эмоций. Есть и более существенные причины сосредоточения на настроении. Переживание интенсивных эмоций — это довольно кратковременные и редкие события. Большую часть нашего опыта составляет фоновое настроение, а не специфические интенсивные эмоции (Watson, 2000; Watson & Clark, 1994). В действительности настроение «присутствует всегда», обеспечивая «эмоциональный фон... всему, что мы делаем» (Davidson, 1994, p. 52).

Если попросить человека задуматься о вариациях в настроении, он, скорее всего, отметит, что настроения различаются по знаку. Настроение может быть хорошим и плохим. Таким образом, для описания эмоциональных вариаций существенным

является двухполюсный параметр позитивности/негативности. Как отмечалось ранее, этот параметр часто используется в исследованиях эмоциональной структуры (Green et al, 1993; Russell, 1979). Вторая ось эмоционального пространства характеризует вариации в возбуждении, сопровождающем различные эмоциональные состояния (Russell, 1979). Различия в уровне возбуждения присутствуют и при негативных (например, досада/гнев), и при позитивных (удовольствие/экстаз) эмоциях. Поэтому многие исследователи считают эти два показателя — позитивность/негативность и возбуждение/отсутствие возбуждения — независимыми параметрами, определяющими структуру эмоций. Специфические эмоциональные переживания можно описать, расположив их по кругу в перпендикулярной системе координат; в этой круговой структуре относительно положение терминов, обозначающих те или иные эмоции, указывает на степень их связи между собой (Russell, 1980).

Хотя эта модель и привлекательна в умозрительном плане, она противоречит сухим эмпирическим фактам. В самоотчетах об эмоциональных состояниях противоположные по знаку слова часто не имеют тесной корреляционной связи. Иными словами, самоотчеты о позитивных и негативных переживаниях не связаны отрицательной корреляционной связью, чего можно было бы ожидать, опираясь на двухполюсную модель. Хотя высокие люди не могут быть одновременно невысокими (ведь рост безусловно двухполюсный параметр), люди, часто испытывающие позитивные эмоции, могут также часто испытывать и отрицательные эмоции. Иными словами, позитивные и негативные эмоции могут быть независимыми факторами, а не противоположными полюсами одного параметра. Статистическая независимость позитивного и негативного аффекта была впервые обнаружена в исследованиях субъективного благополучия (Bradburn, 1969). Последующий идиографический анализ (Zevon & Tellegen, 1982) позволил выявить похожую структуру. Используя контрольный список из 60 определений настроения, испытуемые описывали свое настроение за 90 последующих дней; затем самоотчеты каждого из испытуемых подвергались Р-факторному анализу, с помощью которого выявляются параметры в матрице корреляций для каждого испытуемого. Для 21 из 23 испытуемых вариации в аффективных переживаниях описывались двумя независимыми параметрами позитивности и негативности (Zevon & Tellegen, 1982). В последующих исследованиях с использованием различных методик самоотчета были получены сходные двухфакторные структуры (Mayer & Gaschke, 1988; Watson & Clark, 1997; Watson & Tellegen, 1985). Хотя в какой-то момент позитивность/негативность настроения может иметь обратную связь, устойчивые средние уровни эмоциональных переживаний характеризуются независимостью (Diener & Emmons, 1984). Эта независимость позитивных и негативных эмоций частично объясняется индивидуальными различиями в интенсивности эмоций, то есть интенсивности, с которой люди переживают эмоциональные состояния любого рода (Larsen & Diener, 1987). Если некоторые люди склонны испытывать и сильные позитивные, и сильные негативные эмоции, их паттерн реагирования будет либо уменьшать двухполюсность в аффективной структуре, либо вообще ее исключать (Diener, Larsen, & Emmons, 1985).

Несмотря на довольно убедительные доказательства, вывод о том, что тенденции к переживанию позитивных/негативных эмоций варьируют независимо друг от друга, вызывает некоторые сомнения. Грин с соавторами (Green et al, 1993) утверждают, что ошибка измерения может скрыть истинную двухполюсность аффективной структуры. При оценке настроения с помощью одного метода самоотчета, искажения ответов приводят к случайной ошибке, которая нивелирует двухполюсность. Респондент, склонный давать утвердительные ответы, может создать ошибочное впечатление высокого уровня переживания радости или грусти. Это искажение ответов ослабляет то, что в действительности могло бы быть сильной отрицательной корреляцией между радостью и грустью. После учета ошибок измерения Грин с соавторами (Green et al., 1993) получили весьма значительные коэффициенты отрицательной корреляции (в среднем около -0,85) между радостным и грустным настроением, что указывает на фактическую двухполюсность эмоциональных переживаний (Russell, 1979).

Отвечая на это опровержение (Green et al., 1993) стали работы, предлагающие промежуточную позицию. В них признается, что обозначающие эмоции прилагательные, выбираемые для исследования, влияют на получаемую в результате корреляцию между позитивными и негативными эмоциями (Watson & Clark, 1997b). Если термины, обозначающие эмоции, выбирать систематически, позитивные и негативные эмоции оказываются умеренно связанными (Diener, Smith, & Fujita, 1995). Из этого следует, что факторы позитивного и негативного аффекта не ортогональны, а «разделимы» (Diener et al., 1995, p. 132). Иными словами, два самостоятельных параметра объясняют значительно большую долю вариабельности в аффективном опыте, чем любой отдельный фактор.

В своей работе Фельдман, Барретт и Рассел (Feldman, Barrett, & Russell, 1998) иллюстрируют, как определенный выбор прилагательных для методики самоотчета может повлиять на структуру аффекта, получаемую в исследовании. Они отмечают, что в шкалах, с помощью которых были получены статистически независимые параметры позитивной эмоциональности (ПЭ) и негативной эмоциональности (НЭ) (Watson & Tellegen, 1985), упускаются важные аспекты эмоционального опыта. Эти шкалы включают термины, подразумевающие высокий уровень возбуждения или активации (например, воодушевленный, испуганный), однако в них отсутствуют термины, обозначающие состояния низкого уровня активации (спокойный, подавленный). При использовании более полного набора прилагательных обнаруживаются два независимых параметра: активация и удовольствие (Feldman, Barrett, & Russell, 1998). В этой структуре эмоции удовольствия и неудовольствия являются двумя полюсами одного параметра, как и предполагали Грин с соавторами (Greene et al, 1993). Шкалы ПЭ и НЭ (Watson & Tellegen, 1985) остаются независимыми, а не противоположными; чтобы понять этот кажущийся противоречивым факт, следует уяснить, что позитивная эмоциональность, как понимают ее Уотсон и Телледжен (Watson & Tellegen, 1985), — «это не то же самое, что позитивные эмоции», а «негативная эмоциональность — это не то же самое, что негативные эмоции» (Feldman, Barrett, & Russell, 1998, p. 979). Конструкты ПЭ и НЭ отражают лишь подмножество из всего спектра эмоциональных переживаний, в частности подмножество эмоциональных переживаний, связанных с высоким уровнем активации. С другой стороны, Расселл и Кэрролл (Russell & Carroll, 1999) приводят ряд методологических соображений, из которых, если их принять в расчет, следует, что позитивная и негативная эмоциональность — это не независимые параметры, а противоположные полюсы одного параметра.

Подводя промежуточный итог, отметим, что, несмотря на некоторые разночтения результатов исследований, посвященных структуре эмоциональных переживаний, между ними наблюдается определенная согласованность (Feldman, Barrett & Russell, 1999). В исследованиях неоднократно подтверждается тот факт, что для описания индивидуальных различий в эмоциональной сфере необходимо и вполне достаточно двух параметров. При рассмотрении одного параметра теряется важная информация об эмоциональных вариациях, тогда как при учете более двух параметров качество прогноза улучшается незначительно. Использование полных списков эмоциональных терминов начинает давать подтверждение двухмерной модели с параметрами знака (положительный/отрицательный) и активации (высокая/низкая). Вместе с тем остаются трудности в объединении этих психометрических данных с данными о нейрофизиологии эмоций (см. Caccioppo, Gardner, & Bernston, 1997); интеграция физиологических и психометрических данных — задача будущих исследований.

Согласованные результаты также характерны для исследований других проблем, связанных с эмоциями. Как мы выяснили ранее, обсуждая субъективное переживание отдельных эмоций (Izard et al., 1993), индивидуальные различия в субъективном настроении отличаются стабильностью. Стабильность индивидуальных различий может сохраняться довольно длительные периоды времени. При оценке тенденций испытывать положительные и негативные эмоции ранговые коэффициенты стабильности в промежуток времени между обучением испытуемых в колледже и 6-7 лет спустя составляли 0,36-0,46 (Watson & Walker, 1996). Конечно, эти коэффициенты корреляции не слишком велики, что свидетельствует о том, что представители этой возрастной группы могут существенно изменяться за указанный период. В более короткие периоды времени эмоциональные тенденции более стабильны (например, Diener & Larsen, 1984).

Индивидуальные различия в субъективном переживании положительных и отрицательных эмоций стабильны не только во времени, но и от ситуации к ситуации. При оценке испытуемыми своих чувств в разнообразных жизненных ситуациях выявляются значимые, но существенно варьирующие коэффициенты кросс-ситуационной согласованности (Diener & Larsen, 1984). Как и в случае с объективно кодируемым поведением (Mischel & Peake, 1982), согласованность субъективных переживаний в единичных случаях оказывается весьма незначительной. Например, для положительных эмоций средняя корреляция между эмоциональным состоянием в отдельном случае на работе и на отдыхе составляет 0,11. Однако при объединении отдельных случаев коэффициенты корреляции повышаются (см. также Epstein, 1979; Mischel & Peake, 1982), по крайней мере в отношении некоторых индексов субъективных переживаний. После учета ненадежности показателей, общие тенденции испытывать позитивные и негативные эмоции на работе/на отдыхе коррелировали на уровне 0,77 и 0,81 соответственно. Но общие тенденции к открытости и дружелюбию в этих условиях коррелировали только на уровне 0,01 (Diener & Larsen, 1984).

Исследовательские данные также указывают на связь между субъективными эмоциональными состояниями и внешними критериями, включая рейтинговые оценки сверстников и других информантов (Watson & Clark, 1997b). Например, рейтинговые оценки эмоциональных тенденций студентов колледжей, которые давали им сокурсники, члены семьи, коррелировали на высоком уровне с рейтинговыми оценками, которые студенты давали сами себе (Diener et al., 1995). Сходство личных рейтинговых оценок и оценок других людей несколько меньше в отношении негативной эмоциональности (Funder & Drobth, 1987; Harkness, Tellegen, & Waller, 1995).

Наконец, была неоднократно продемонстрирована связь между параметрами эмоций и глобальными параметрами индивидуальных различий (Watson, 2000). Позитивная эмоциональность — ядро экстраверсии (Watson & Clark, 1997a). Негативные эмоции — отличительная особенность нейротизма (Watson & Clark, 1984).

Таким образом, структуру субъективного эмоционального опыта можно достаточно точно описать концептуальной схемой, состоящей из двух ортогональных осей. Индивидуальные различия по этим параметрам весьма стабильны во времени, в некоторой степени постоянны от ситуации к ситуации и значимо коррелируют как с оценками сверстников, так и с параметрами личностных черт. Вопрос о непосредственной сущности и наилучшем названии этих параметров остается спорным. Поэтому следующая проблема, которую необходимо разрешить, связана со скрытыми механизмами.

Субъективное благополучие. Одним из аспектов субъективных переживаний, тесно связанным с эмоциональным опытом, является «субъективное благополучие», которое обычно понимается как оценка человеком удовлетворенности своей жизнью (Diener, 1998). Наиболее распространенный способ исследования субъективного благополучия — это использование кратких методик самоотчета, где респондентов просят указать, насколько они довольны своей жизнью. В исследованиях с применением подобных методик были получены несколько неожиданные результаты. Субъективное благополучие человека отражают не столько обстоятельства его жизни, сколько стабильные личностные характеристики (Diener, 1998).

Большой вклад в изучение этой проблемы внесли Динер с коллегами. Они обнаружили, что в разнообразных социальных ситуациях экстравертов отличает большее субъективное благополучие, чем интровертов (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Pavot, Diener, & Fujita, 1990). Даже при выявлении некоего ситуационного фактора, влияющего на субъективную оценку благополучия, главный эффект интроверсии — экстраверсии в различных ситуациях сохраняется. Например, Ларсен и Казиматис (Larsen & Kasimatis, 1990) обнаружили, что в выборке американских студентов колледжей оценки благополучия в пятницу и субботу оказались выше, чем в другие дни недели. Однако различия между экстравертами и интровертами сохранялись, при этом экстраверты имели более высокие оценки во все дни недели.

В последних работах, посвященных субъективному благополучию, были получены данные, свидетельствующие о более динамической роли социокультурных и контекстуальных факторов. Например, было обнаружено, что характер переживания субъективного благополучия несколько варьирует от культуры к культуре. Су, Динер, Оиши и Триандис (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998) попытались выяснить, в какой мере субъективное благополучие отражает внутренние эмоциональные переживания человека и нормы его культуры, касающиеся удовлетворенности жизнью, и обнаружили, что в индивидуалистических культурах эмоциональный опыт более тесно связан с субъективным благополучием, чем в коллективистских культурах. В других работах подчеркивается важность супружеских отношений для благополучия и эмоционального состояния. При обследовании большой, статистически репрезентативной выборки американцев оказалось, что у женатых мужчин негативные переживания с возрастом (с 25 до 74 лет) ослабевают, чего не наблюдается у неженатых (Mroczek & Kolarz, 1998).

В других работах, посвященных субъективному благополучию, делается вывод, имеющий огромное значение для оценки личности и индивидуальных различий. Простые показатели благополучия по большей части пересекаются с другими конструктами индивидуальных различий, в частности с самооценкой. Лукас, Динер и Су (Lucas, Diener & Suh, 1996) обнаружили, что показатели благополучия и самооценки тесно связаны, причем в большей мере — по отчетам третьих лиц, а не самоотчетам. Динер (Diener, 1998) полагает, что с помощью методик измерения самооценки «определяются люди, которые в целом положительно относятся к миру, а не только к себе самим» (р. 327).

Как признают исследователи в этой области, для изучения субъективного благополучия целесообразно использовать широкий диапазон методик. Например, имплицитные показатели благополучия могут отличаться от обычно используемых эксплицитных, особенно в культурах, для которых характерны жесткие рекомендательные либо запретительные нормы в отношении проявления позитивной самооценки. Еще один момент состоит в том, что в данных лиц, подавляющих свои эмоции (см. гл. 11), корреляция между субъективным благополучием и другими показателями будет завышена, поскольку такие люди в целом склонны давать позитивные ответы на вопросы различных методик. Кроме того, иногда бывает трудно оценить связь между благополучием и личностными показателями, поскольку в методиках оценки обоих конструктов встречаются сходные по смыслу вопросы, что создает проблемы при сравнении. Например, просьба оценить собственное счастье может встретиться и в

опросниках благополучия (например, Diener & Diener, 1995), и в методиках оценки экстраверсии (Costa & McCrae, 1992). Николс, Лихт и Перл (Nicholls, Licht, & Pearl, 1982) разъясняют, как частичное совпадение вопросов может сделать невозможным выявление отношений между личностными конструктами. Психологам следует с большим вниманием отнестись к возможности того, что отождествление благополучия и счастья не столь универсально, как это кажется представителям западных культур (ср. Suh et al., 1998). Для некоторых культур и людей характерно выдвигание на первый план наличия цели, осмысленности жизни, а не высокой самооценки или частого переживания счастья. Если это так, то счастье и субъективное благополучие имеют лишь слабую связь (ср. McGregor & Little, 1998). Наконец, ученые, исследующие личность и благополучие, должны продолжать изучение удивительной способности человека к самовосстановлению и адаптации. Несмотря на все жизненные трудности, человек демонстрирует способность испытывать положительные эмоции и сохранять достаточно высокий уровень субъективного благополучия (Avia, 1997). Жизнь не так мрачна, как рисуют ее некоторые психологические теории.

Структура настроения: идиографический анализ. В большинстве работ по структуре субъективного эмоционального опыта, которые мы только что рассмотрели, анализируются индивидуальные различия в популяции. Однако значительная часть интересных эмоциональных вариаций — это не различия между людьми, а вариации, характерные для одного человека. Настроение и эмоции каждого человека претерпевают значительные изменения с течением времени и от одного социального контекста к другому. Поэтому многие исследователи предпочитают не просто выявлять средние различия между людьми, а анализировать эмоциональные переживания идиографически. Эти исследователи признают, что идиографический и номотетический анализы вариабельности настроения позволяют получить разную информацию о человеке, и что идиографические и номотетические структуры могут не совпадать (Epstein, 1983).

Как отмечалось выше, согласно данным идиографического анализа личных оценок настроения (Zevon & Tellegen, 1982), структура эмоциональных переживаний у разных людей сходна. Последующие исследования опровергли это положение. В одном из исследований (Epstein, 1983) был проведен меж- и внутрииндивидуальный факторный анализ субъективных эмоциональных состояний. Если для описания различий между людьми было достаточно двух параметров, то интраиндивидуальные вариации характеризовались трехфакторной структурой, включающей позитивные эмоции, самооценку и общительность. Таким образом, внутриличностные вариации в субъективных переживаниях оказались «более дифференцированными» (Epstein, 1983, p. 138), чем межличностные различия. Связи между отдельными эмоциями при внутрисубъектном анализе также отличались от таковых при межсубъектном анализе. Например, при межсубъектном сравнении гнев и грусть имели тесную корреляционную связь с коэффициентом корреляции $r = 0,58$ (Epstein, 1983), что можно было ожидать, учитывая результаты анализа негативной эмоциональности (Watson & Tellegen, 1985). Однако при рассмотрении отдельного человека корреляционная связь между грустью и гневом не достигала даже уровня статистической значимости. Результаты этого исследования наглядно демонстрируют различия, которые могут обнаружиться при внутрисубъектном/межсубъектном анализе. При межсубъектном сравнении лица, склонные испытывать гнев, также были склонны испытывать грусть. При рассмотрении же отдельного человека чувство грусти не было закономерно связано с гневом, Уотсон и Кларк (Watson & Clark, 1997b) также обнаружили, что ортогональность позитивных и негативных эмоций более выражена при межсубъектном сравнении.

Даже если ко всем людям применим общий набор параметров, могут существовать различия в степени преобладания одного параметра над другим в субъективном переживании эмоции. Иными словами, люди могут различаться по тому, на каком аспекте эмоционального опыта они склонны сосредоточиваться (Feldman, 1995). Некоторые учитывают главным образом знак эмоций, поэтому субъективно у них будет доминировать позитивность/негативность переживания. Другие особенно чувствительны к уровню физиологической активации и поэтому будут сосредоточиваться в основном на аффективном возбуждении. В этом случае круговая структура, образованная осями знака эмоций и возбуждения (Russell, 1979), будет разной у разных людей. Это именно то, что было обнаружено в идиографическом лонгитюдном исследовании эмоциональных переживаний (Feldman, 1995). Оказалось, что для одних людей главным параметром эмоционального переживания является знак, а для других — возбуждение. Таким образом, эмоциональное пространство разных людей неодинаково.

Как отмечает Фельдман (Feldman, 1995), индивидуальные различия в эмоциональном пространстве имеют большое значение для разрешения ключевого вопроса в исследованиях эмоций — вопроса о том, связаны ли эмоциональные состояния, или они независимы. Возьмем, к примеру, тревогу и депрессию. Традиционно исследователи анализируют связь между этими состояниями номотетически. При межсубъектном анализе коэффициент корреляции между тревожным и депрессивным настроением достаточно высок (Gotlieb, 1984). Иначе говоря, тревога и депрессия оказываются зависимыми. Однако этот номотетический подход позволяет говорить лишь о том, что связь между тенденцией испытывать тревогу и тенденцией к депрессии существует лишь в популяции. То есть люди, которые, при сравнении с другими людьми указывают на собственную тревогу, сообщают также и о наличии депрессии. Это не позволяет сделать вывод о том, что тревога и депрессия связаны у всех или хотя бы у одного человека. С помощью идиографического анализа (Feldman, 1995) было обнаружено, что уровень связи между тревогой и депрессией представляет собой индивидуальную характеристику. Одни люди склонны одновременно тревожиться и впадать в депрессию; внутриличностная корреляция между тревогой и депрессией у них составляла 0,9. У других же эти эмоциональные состояния были независимыми; внутриличностные корреляции составляли всего 0,16. Связь негативной и позитивной эмоциональности также оказалась индивидуальной характеристикой: идиографические позитивно-негативные коэффициенты корреляции варьировали в пределах от -0,72 до 0,21 (Feldman, 1995).

Эти результаты (Epstein, 1983; Feldman, 1995) имеют непосредственное отношение к проблеме структуры личности, особенно в свете установленных связей между эмоциональными тенденциями и параметрами индивидуальных различий. Если термином структура личности обозначается структурные связи между психическими особенностями человека, эти результаты указывают на то, что, изучая различия между людьми, мы не сможем получить четкие ответы на вопросы о личностной структуре. Личностные тенденции, связанные при анализе индивидуальных различий, могут оказаться независимыми у конкретных людей. Независимые же факторы, полученные в популяции, могут быть тесно связанными у отдельных людей. Чтобы понять структуру личности, необходимо изучать отдельных людей.

Люди различаются не только по тому, какие эмоции они обычно испытывают, но и по тому, как изменяется их настроение. Паттерны изменения настроения в течении времени — это стабильная личностная характеристика (Larsen, 1989). В одном из исследований (Larsen, 1987) в период от двух до трех месяцев испытуемые-студенты вели ежедневные отчеты о своем эмоциональном опыте. С помощью идиографического анализа были выявлены индивидуальные различия в частоте изменения настроения. При сочетании идиографических и номотетических методов обнаружилось, что у лиц, которые по данным самоотчетов испытывают интенсивные эмоции, чаще в течение дня происходит смена настроения. Ларсен (Larsen, 1990)

убедительно доказывает, что психология личности должна уделять внимание не столько статичным, средним различиям между людьми, сколько этим динамическим паттернам изменения во времени, отличающие одного человека от другого.

В заключение отметим, что хотя двухмерные структуры эмоций отражают значительную часть вариаций индивидуальных различий в настроении, человек тем не менее может демонстрировать вариации, которые нельзя описать какой-либо универсальной двухмерной схемой. Таким образом, перед Персоналогами стоят две важные задачи. Первая — разработать схемы описания эмоциональной вариативности, применимые на уровне отдельного человека. Вторая задача — определить скрытые биологические механизмы, социальный опыт, когнитивные оценки и взаимодействие между этими факторами, обуславливающие наблюдаемые тенденции.

Согласованность компонентов эмоционального реагирования

Хотя эмоции имеют ряд функционально различных компонентов, суть эмоциональной реакции в том, что эти компоненты объединяются и согласовываются. Как отмечает Томкинс (Tomkins, 1962), характерной особенностью эмоциональной реакции является то, что они «захватывают» такие удаленные части тела и органы, как лицо, сердце, эндокринные железы, и (задачу) им спланированные паттерны связанных реакций» (pp. 243-244). Поэтому важно определить, как и когда согласовываются различные аспекты эмоциональной реакции и различаются ли люди по способам взаимосвязи их систем эмоционального реагирования.

Довольно трудно получить убедительные данные о согласованности различных компонентов эмоционального реагирования. Эмоции непродолжительны. Человек может чувствовать сильный гнев, воодушевление или отвращение всего каких-то несколько секунд. Поэтому необходимо использовать методики оценки множества систем реагирования, направленные на оценку функционирования в эти короткие промежутки времени. Разработка подобных методик оценки субъективного эмоционального опыта представляет особую трудность, поскольку просьбы сообщить о своем эмоциональном состоянии могут нарушить естественный поток эмоциональных переживаний. Один из способов преодоления этих трудностей разработали Розенберг и Экман (Rosenberg & Ekman, 1994).

В разработанной ими методике (Rosenberg & Ekman, 1994) на видеопленке фиксируется выражение лица испытуемого во время просмотра фильмов, вызывающих те или иные эмоции. Затем мимика категоризируется согласно Системе кодирования мимических действий (Facial Action Coding System — FACS) (Ekman & Friesen, 1987; Ekman & Rosenberg, 1997) — надежного метода распознавания эмоций по движениям отдельных мышц лица. После этого исходного просмотра испытуемые вновь смотрят тот же фильм и указывают, какие именно эмоции они испытывают в каждый момент предложенного эпизода. Временное совмещение субъективных переживаний и зафиксированной на видеопленке мимики позволяет оценить связь между двумя аспектами реагирования. При детальном анализе данных удалось получить убедительные доказательства согласованности систем эмоционального реагирования. Мимика, категоризированная с помощью FACS, по времени соответствовала отчетам испытуемых о субъективных переживаниях. Мимика и субъективные переживания оказались особенно тесно связанными в моменты наиболее глубоких эмоциональных переживаний (Rosenberg & Ekman, 1994).

В большинстве работ, посвященных этой теме, анализируется связь между «внешними» и «внутренними» системами эмоционального реагирования. Уменьшает ли внутреннюю реакцию (например, висцеральное возбуждение) подавление внешних проявлений эмоций (например, мимики)? Или невыраженные эмоции уходят внутрь, приводя к повышению внутреннего возбуждения?

В научной литературе представлены обе эти идеи о связи между внешним проявлением эмоций и внутренней активностью симпатической нервной системы (Cacioppo et al., 1992). Одна из точек зрения состоит в том, что и внутренняя, и внешняя системы реагирования подчиняются общему физиологическому возбуждению. Возбуждение должно влиять на разные системы одинаково. Поэтому уровень внешней активации должен положительно коррелировать с уровнем внутренней активации. Тот, кто более активно выражает эмоции, также должен иметь более высокий уровень внутренней симпатической активности. Вторая точка зрения является полной противоположностью первой. Согласно психодинамической теории (Freud, 1923), функциональные отношения между системами подразумевают разрядку эмоциональной энергии. Если разрядка происходит главным образом через выражение эмоций, для висцеральной активности остается сравнительно меньше энергии. И наоборот, если выражение эмоций подавляется, энергия должна выплеснуться через внутреннюю физиологическую активность. Таким образом, согласно этому подходу, эмоциональная экспрессивность должна отрицательно коррелировать с внутренней активацией, то есть подавление эмоциональных проявлений должно усиливать внутреннее возбуждение. Люди, намеренно подавляющие проявления эмоций, которых Джонс (Jones, 1935) назвал «интернализаторами» (цит. по: Cacioppo et al., 1992), неизбежно повышают свой внутренний физиологический дистресс. «Экстернализаторы» же, выражающие свои эмоции, испытывают меньшее возбуждение.

Психодинамической модели разрядки противоречат данные исследований с манипуляциями мимикой при оценке автономного возбуждения (например, Levenson et al., 1990). Испытуемых просили либо подавлять, либо нарочито проявлять эмоции при болезненных ударах электрическим током (Lanzetta, Cartwright-Smith, & Kleck, 1976). При подавлении эмоций испытуемые имели более низкий уровень автономного возбуждения, о котором судили по уровню проводимости кожи. Иными словами, внешнее выражение и симпатическая активность положительно коррелировали (Lanzetta et al., 1976). Этот результат, по-видимому, подтверждает наличие общего механизма возбуждения. Однако и этому доводу противоречат эмпирические данные. В исследованиях индивидуальных различий в автономной активности и мимической экспрессивности часто обнаруживается негативная корреляция этих систем реагирования (Cacioppo et al., 1992). Например, Нотариус и Левенсон (Notarius & Levenson, 1979) выделили группу студентов мужского пола с высоким и низким уровнем мимической экспрессивности в ситуациях, провоцирующих эмоции. Затем эти две группы были подвергнуты стрессовому воздействию. После подсоединения устройств, регистрирующих физиологические реакции, испытуемым дали понять, что оборудование не в порядке и их может ударить током. Показатели частоты сердечных сокращений и дыхания свидетельствовали о том, что люди со слабой мимической экспрессивностью имеют более высокий уровень физиологической активности, что соответствует положениям психодинамической теории разрядки.

К счастью, эти противоречия в результатах можно разрешить. Их разрешение важно для анализа корреляционных данных и изучения индивидуальных различий не только путем выявления диспозиционных тенденций, но и через анализ скрытых механизмов, обуславливающих вариации и согласованность психического реагирования. Что касается интерпретации данных, при тщательном анализе литературы обнаруживается, что при использовании разных стратегий получаются разные результаты (Buck, 1980). В межсубъектных исследованиях (например, Notarius & Levenson, 1979) было обнаружено, что менее

экспрессивные люди внутренне более реактивны. Но эта негативная корреляция в популяции не указывает на то, что при подавлении эмоциональных проявлений у человека одновременно повышается автономная реактивность. Результаты, полученные в межсубъектных исследованиях, не дают никакой информации о функциональных связях между внешней и внутренней системами реагирования на уровне отдельного человека. По данным внутрисубъектных исследований (например, Lanzetta et al, 1976), активация внешней системы и активация внутренней системы реагирования связаны положительной корреляционной связью (Caccioppo et al., 1992).

Простой пример иллюстрирует, как положительные корреляции на уровне отдельного человека могут существовать наряду с отрицательными корреляциями в популяции. У большинства людей количество часов, проводимых на работе, и годовой доход положительно связаны. Дополнительные рабочие часы непосредственно повышают уровень дохода у тех, кто получает почасовую зарплату, и могут повысить производительность, а затем зарплату у тех, кто получает оклад. Однако в популяции количество рабочих часов и ежегодный доход связаны отрицательно. Лицам с низким доходом, чтобы сводить концы с концами, часто требуется вторая работа. Чрезвычайно богатые люди могут позволить себе работать несколько часов в неделю.

Помимо разрешения противоречий в результатах, можно надеяться выявить скрытые механизмы, обуславливающие наблюдаемые связи между уровнем внутреннего и внешнего эмоционального реагирования. Существуют ли общие механизмы возбуждения или психодинамические механизмы разрядки? Каччиоппо с соавторами (Caccioppo et al., 1992) отвергают обе эти возможности. Они утверждают, что отношения между мимической экспрессивностью и симпатической активностью можно понять лишь через анализ естественных индивидуальных различий в ряде биологических систем, лежащих в основе разных аспектов эмоционального реагирования. Как объясняют Каччиоппо с соавторами, точно так же, как существуют естественные индивидуальные различия в физиологических структурах, например в цвете глаз или длине рук, существуют, вероятно, индивидуальные различия во множестве соматических и симпатических систем, участвующих в выражении эмоций и в симпатическом возбуждении. Каччиоппо с соавторами (Caccioppo et al., 1992) выделяют специфическую физиологическую индивидуальную особенность — уровень реагирования физиологических систем на определенный входящий сигнал, или «преимущество» системы. У некоторых людей преимущественно развиты нервы, контролирующей моторику, а нервы симпатической системы развиты слабо. У этих людей эмоциональная экспрессивность будет преобладать над внутренним возбуждением. Таким образом, фенотипически их можно назвать экстернализаторами. У других же преимущество по сравнению с соматической системой имеет симпатическая система; такое сочетание высокого уровня возбуждения и низкого уровня экспрессивности характеризует интернализаторов. У любого человека более сильная стимуляция вызывает более сильную внешнюю или внутреннюю реакцию. Поэтому на уровне отдельного человека внутренняя и внешняя активация будет коррелировать положительно. Если преимущества системы распределены в популяции не по закону нормального распределения (что вполне вероятно; см., например, Kagan, 1998a), индивидуальные различия в характерных уровнях внутренней и внешней активации могут коррелировать отрицательно; это может произойти даже если большое число людей не являются ни экстернализаторами, ни интернализаторами, то есть даже если у многих людей обе системы реагирования имеют равный потенциал (Caccioppo et al, 1992). Таким образом, в этой модели экспрессивность и возбуждение не имеют причинной связи. Фенотипические термины экстернализатор и интернализатор не укладываются в рамки единого причинного механизма. Фенотипические тенденции лишь отражают вариации в различных скрытых системах реагирования.

Модель, которую предложили Каччиоппо с соавторами (Caccioppo et al., 1992), очевидно, требует большего эмпирического обоснования. Необходимо выявить более непосредственные признаки преимуществ систем. В опровержение этой модели существуют данные о функциональных связях между подавлением эмоциональных проявлений и симпатическим возбуждением, по крайней мере в отношении некоторых эмоций и некоторых физиологических показателей (Gross & Levenson, 1993, 1997). Тем не менее эта модель иллюстрирует целесообразность анализа индивидуальных различий в эмоциональной сфере через анализ специфических механизмов, лежащих в основе отдельных аспектов эмоционального реагирования. Каччиоппо с соавторами предлагают не пытаться объективизировать такие описательные конструкции как экстернализатор и интернализатор, а рассматривать эти фенотипические вариации в эмоциональных тенденциях через взаимодействие между различными каузальными механизмами, порождающими диспозиционные тенденции (Caccioppo et al, 1992; см также Caccioppo et al, 1996).

Резюме

За последние годы были сделаны большие успехи в исследовании психических и физиологических механизмов эмоционального реагирования. Полученные результаты представляют непосредственный интерес для Персонолога, помогая понять то, как отдельные психические процессы функционируют в качестве интегрированных систем, порождающих индивидуальные различия, а также внутрииндивидуальные вариации и согласованность личностного функционирования. Процессы когнитивной оценки, физиологические механизмы, опосредующие реакцию организма на внешние угрозы, механизмы выражения эмоций, сигнализирующие другим о намерениях индивида, и субъективные эмоциональные переживания — все это взаимодействующие системы личности. Каждая из этих систем может обеспечивать индивидуальные различия в эмоциональной сфере и кросс-ситуационные вариации в эмоциональных переживаниях конкретного человека.

Значение эмоциональных состояний в личностном функционировании намного шире, чем проблемы, рассмотренные в этой главе. Эмоциональное состояние влияет на когнитивные процессы, такие как принятие решений, воспроизведение и оценка событий. Эмоциональное состояние играет ключевую роль в мотивации и саморегуляции, особенно в связи с тем, что значительная часть усилий по саморегуляции направлена на поддержание или избегание определенных эмоциональных состояний. Эмоциональное состояние может быть настолько неприятным, что человек вытеснит его за пределы сознания. Таким образом, рассмотрение проблемы эмоционального опыта будет продолжено на следующих страницах, когда мы обратимся к вопросам сознательных и бессознательных процессов, а затем — к вопросам мотивации и саморегуляции.

Бессознательные процессы и сознательный опыт

Исследование бессознательных психических процессов многими воспринимается как величайший вклад психологии в науку. Развитие науки часто связано с углублением понимания хорошо известных феноменов (Kuhn, 1962). Открытие новых феноменов происходит нечасто, выявление же новых феноменов, важных для общества, — еще реже. Установление влияния неосознаваемых нами сил на психический опыт (например, Janet, 1889; Freud, 1900) — это как раз тот редкий случай, когда было сделано удивительное открытие, изменившее взгляд общества на человеческую сущность.

Доказательство влияния бессознательного было неожиданным, поскольку сознательная саморефлексия, безусловно, играет огромную роль в жизни человека. Способность размышлять об окружающем мире, о себе и о самой способности к саморефлексии — один из отличительных признаков человека. Однако очевидность способности к саморефлексии не должна заставлять Персонолога отказываться от тщательного анализа сознательного опыта. Субъективный, личный опыт (Singer & Kollogian, 1987) — важнейший феномен сам по себе; он позволяет человеку влиять на собственную жизнь и собственное развитие (Bandura, 1997; Rychlak, 1997).

В этой главе представлены результаты исследования бессознательных процессов и сознательного опыта. После краткого исторического обзора мы рассмотрим концептуальные различия между феноменами сознания и бессознательного. Затем мы сосредоточимся на проблеме бессознательных процессов в личностном функционировании. Как будет показано, одни бессознательные процессы подразумевают Мотивационное состояние психологической защиты. Люди стремятся уклониться от полного осознания информации, угрожающей их Я. Другие же бессознательные процессы никак не связаны с мотивацией или защитой эго. При *имплицитном познании* мыслительные процессы протекают за рамками сознания по причинам, которые лишь отражают общую структуру когнитивной сферы человека. После рассмотрения бессознательных процессов мы обратимся к исследованиям сознательного опыта. Мы проанализируем индивидуальные различия в тенденции к саморефлексии, значение этих различий для физического и психического здоровья и общий вопрос о том, почему так трудно контролировать поток сознания.

Призрачное бессознательное и очевидное сознание — или наоборот?

За последний век представления психологов о сознании и бессознательном претерпели значительные изменения. В XIX веке в психологических лабораториях изучался сознательный опыт. Словосочетание «бессознательный мыслительный процесс» звучало почти как оксюморон. В конце XX века исследователи, напротив, убедительно доказывают, что многие важные психические феномены не осознаются. Но они, тем не менее, пытаются определить границы сознания, оценить вариации в структуре сознательного и объяснить, как процессы, протекающие в мозге, порождают субъективные переживания.

Бессознательные процессы

Сфера бессознательного интересовала ученых еще до выхода в свет работ Фрейда (Freud, 1900), которые совершили революцию в психологии. За два века до этого Лейбниц утверждал, что на наш опыт влияет неосознаваемое восприятие (см. Merikle & Reingold, 1992). Еще до Фрейда многие авторы XIX века указывали на то, что неосознаваемые сексуальные побуждения играют роль в возникновении невроза (Ellenberger, 1970; Perry & Laurence, 1984). Жане (Janet, 1889) анализировал выход некоторых идей и эмоций за пределы сознания и их действие в сфере бессознательного еще до того, как Фрейд предложил свою «гидравлическую» модель бессознательного. Тем не менее вклад Фрейда в изучение этой проблемы остается наиболее весомым. Он раскрыл феномены, имеющие принципиальное значение, создал объясняющую их теорию и косвенно стимулировал разработку альтернативных теорий динамического психического функционирования. Хотя в свете современных знаний отдельные элементы психоаналитической теории представляются ошибочными, некоторые психоаналитические постулаты либо подтверждаются, либо продолжают указывать перспективные направления исследования, игнорируемые в других теориях (Westen, 1991, 1998). Как отмечалось в главе 2, психология личности многим обязана психоанализу, в частности выявлением фундаментальных научных проблем, которые прежде упускались из виду.

Психоаналитические теории бессознательного были скептически встречены психологами. В лабораторных условиях оказалось трудно доказать наличие бессознательных феноменов. Поэтому исследователи сомневались в возможности существования психических феноменов за пределами сознания. Однако ряд интеллектуальных движений после Второй мировой войны способствовал возрождению интереса к бессознательному. В исследовательской программе «Новый взгляд» (Bruner & Postman, 1947) предлагался конструктивистский подход к изучению перцептивных процессов, что стимулировало систематическое исследование защитных процессов в восприятии (Bruner, 1992). В 1970-1980-х годах, Эрдели (Erdelyi, 1974; 1985) и другие исследователи (Bower & Meichenbaum, 1984; Shervin & Dickman, 1980) попытались объединить традиционные психодинамические представления о влиянии бессознательного с теорией переработки информации. Это заставило когнитивных психологов обратить внимание на возможность изучения бессознательных процессов без использования необоснованных позиций психоанализа, а когнитивно-поведенческих терапевтов — на возможность понять клинические феномены бессознательного в рамках когнитивной теории (Meichenbaum & Gilmore, 1984). Гринвальд (Greenwald, 1992) отмечает, что 1990-е годы ознаменовались появлением третьего поколения исследований — «Нового взгляда-3». На этом этапе было убедительно доказано существование бессознательных когнитивных процессов, бессознательные феномены были объяснены с помощью современных коннекционистских* моделей мышления, и в то же время было установлено, что эти процессы несколько отличаются от того, что в это понятие вкладывалось традиционным психоанализом. Бессознательные процессы оказались сравнительно простыми и незамысловатыми по сравнению со сложным бессознательным в его психоаналитической трактовке (Greenwald, 1992).

Возобновлению интереса психологии к бессознательным процессам также способствовали открытия нейробиологии. Нейропсихологические данные о том, что стимул, явно не осознаваемый пациентами, может оказывать на них воздействие,

развеивают все сомнения в существовании бессознательных когнитивных процессов. Например, при феномене «слепого видения» лица с повреждениями зрительных областей коры сообщали об отсутствии в их зрительном поле каких-либо объектов. Но если их просили выдвинуть предположение о том, что это за объекты, ответы указывали на наличие имплицитных представлений о предъявленных стимулах (Humphrey, 1984). Слепое видение можно объяснить, проследив нервные пути, идущие от сетчатки. Информация с сетчатки проецируется не только на первичные зрительные области коры, но и на множество других участков мозга, что делает возможным зрительное различение при отсутствии осознания (Weiskrantz, 1995).

Вопрос, следовательно, теперь не в том, возможна ли когнитивная деятельность вне сознания. Важными становятся вопросы, касающиеся диапазона феноменов, которые могут присутствовать в сфере неосознаваемого, выполняемых ими функций и характера взаимодействия между бессознательными процессами и сознательным опытом.

*В рамках коннекционизма система «мозг или психика» рассматривается как сеть взаимосвязанных друг с другом узлов, каждый из которых имеет свой уровень активации. Активация одного из узлов приводит к возбуждению или торможению других, что обеспечивает динамичность всей системы в Целом. Таким образом, система поддерживает определенный уровень активности и усиливает различные связи между узлами, пока в нее поступают раздражители. — Примеч. науч. ред.

Сознательный опыт

Как и в случае с бессознательным, интерес к сознанию то возрастал, то угасал. В прошлом веке психология отождествлялась с наукой о сознании (Wundt, 1902). Теория Джемса (James, 1890) о потоке сознания повлияла не только на психологов, но и на писателей, которые попытались запечатлеть поток феноменального опыта. Несколько десятилетий спустя положение дел изменилось. Психоанализ заставил людей переключить внимание на бессознательную динамику и бессознательные механизмы. Бихевиоризм подверг сомнению валидность данных интроспекции. К тому времени когда Олпорт написал свой классический труд, изучение сознания, по его словам, полностью вышло из моды (Allport, 1937, chapter 6). В послевоенный период проблема сознания также вернулась в сферу интересов психологии личности. В гуманистических и феноменологических теориях (например, Rogers, 1959) раскрывалась роль сознательного опыта в личностном функционировании. Однако каковы бы ни были их заслуги, феноменологические теории личности не смогли осуществить подробный анализ базовых механизмов, лежащих в основе сознательного опыта. Это были не теории сознания, а теории личностного развития и психического изменения, в которых сознательный опыт занимал центральное место.

В последующие десятилетия бурное изучение сознания происходило вне психологии. Философы, биологи и физики (например, Chalmers, 1995; Crick, 1994; Damasio, 1999; Dennett, 1991; Edelman, 1992; Humphrey, 1992) столкнулись с одной из труднейших задач в современной науке — объяснением того, как физико-химические механизмы нервной системы порождают феноменальный опыт. Аналитическое дарование таких философов, как Нед Блок (Block, 1995) позволило получить схемы дифференциации вариаций в сознательном опыте. Антропологи и археологи помогают нам понять, как у людей развилась и эволюционировала способность к сознательному мышлению (Mithem, 1996). Персонаологи и социальные психологи обратились к проблеме истоков и функций сознания несколько позже (см. Sedikides & Skowronski, 1997); перед теми, кто исследует эти вопросы, стоит задача полностью использовать достижения других дисциплин в этой области.

Таким образом, другие дисциплины на время перехватили традиционную инициативу психологии в изучении сознания. Однако результаты исследований, проводимых в социальной и когнитивной психологии, позволили раскрыть уникальный вклад, который может внести использование психологических методологических средств в понимание субъективного опыта (Cohen & Schooler, 1997). Как мы выяснили в главе 8, во многих социально-когнитивных психологических исследованиях освещаются различные аспекты сознательного опыта и связи между сознательными и бессознательными процессами. В действительности изучение «умственного контроля» (Wegner & Wenzlaff, 1996), то есть регуляции содержания сознательного опыта, — это одна из главных тем в современной социальной психологии. Хотя многие годы в когнитивной психологии не проводилось изучение субъективного опыта, работы в этом направлении начинают раскрывать влияние сознательных процессов на переработку информации и на планирование человеком своих действий* (Mandler, 1997; Schneider & Pimm-Smith, 1997).

Таким образом, изучение сознания — подходящий контекст для того, чтобы еще раз повторить идею, которую мы начали развивать в начале книги: Персоналог должен использовать широкий междисциплинарный подход к интересующим его проблемам. Роль сознания в личностном функционировании и возможное наличие закономерных индивидуальных различий в сознательном опыте следует рассматривать с интегративной точки зрения, объединяющей достижения других дисциплин в понимании истоков, сущности и функций сознания.

Несмотря на определенные успехи, ученые пока не пришли к однозначному ответу на самые главные вопросы: чем вообще обусловлено наличие сознания? Иными словами, каким образом мозг порождает субъективное осознание мира, то есть феноменальный опыт? Даже нейропсихология, шагнувшая за последнее время далеко вперед, не в состоянии объяснить, почему определенным состояниям мозга соответствуют определенные субъективные переживания (Chalmers, 1995; Parineau, 1996). Связь мозговой активности с осознаваемыми переживаниями остается одним из «трудных вопросов» (Chalmers, 1995) современной когнитивной науки. Наука настолько медленно приближается к ответу на этот вопрос, что Пинкер (Pinker, 1997) завершает свой содержательный и в остальном оптимистический обзор исследований психического функционирования идеей о том, что у человеческого мозга просто «отсутствуют когнитивные средства» (p. 561) для разрешения проблемы порождения нервной деятельностью сознательного опыта точно так же, как у мозга шимпанзе отсутствуют когнитивные средства для решения арифметических задач.

Таким образом, за прошедшее столетие сознательные и бессознательные процессы поменялись ролями. Сто лет назад исследователи уверенно накапливали данные о сознательном опыте, а бессознательные процессы были окутаны тайной. Сегодня же существование бессознательных феноменов твердо установлено и им дано более или менее обоснованное объяснение, однако нерешенной остается задача выявления механизмов, порождающих феноменальный, сознательный опыт.

*В современной отечественной психологии оригинальная концепция психики и сознания, связывающая воедино разнообразные феномены, разработана В. М. Аллахвердовым (см.: Опыт теоретической психологии — СПб., 1993; Сознание как парадокс. — СПб., 2000; Психология искусства. — СПб., 2001). — Примеч. науч. ред.

Смена парадигмы в психологическом понимании сознательных и бессознательных процессов

Эти изменения в подходе к сознательным и бессознательным процессам отражают общее изменение в психологической трактовке психического функционирования. Если мышление отождествляется с сознанием, существование сознательной мыслительной деятельности практически не требует объяснений. Поэтому в прошлом веке вопрос стоял следующим образом: могут ли значимые когнитивные события происходить *бессознательно* и если могут, то почему. Ответ на этот вопрос дал Фрейд. Вытеснение эмоционально заряженных идей в психическую систему, недоступную для сознания, позволяет человеку защитить себя от мучительного внутриличностного конфликта (Freud, 1911).

В значительной мере благодаря достижениям когнитивной психологии, сегодня общепринятой считается совершенно иная точка зрения на бессознательные механизмы. Как отмечает в своем обзоре Килстром (Kihlstrom, 1990), результаты, полученные в этой области, свидетельствуют о том, что роль бессознательного в психической жизни еще более существенна. В предлагавшихся в 1960-х годах информационно-процессуальных моделях множественного хранения (Atkinson & Shiffrin, 1971) бессознательным процессам отводилась функция лишь переработки стимулов на стадии предвнимания, например при использовании метода дихотического слушания (Treisman, 1967). Согласно информационно-процессуальным теориям, выдвинутым позднее (например, Anderson, 1983), у человека может отсутствовать доступ к процедурным знаниям разнообразного характера. Исследования модульных психических механизмов начинают свидетельствовать, что целый ряд сложных навыков может демонстрироваться при отсутствии осознания по данным вербального отчета. Например, Кармилофф-Смит (Karmiloff-Smith, 1994) отмечает, что опыт приходит в процесс неоднократного представления знаний и умений. По ее мнению, существует четыре уровня психической репрезентации; умелые действия возможны на каждом из уровней, однако способность осознать, вербально размышлять о собственных навыках возможна лишь на последнем, высшем уровне репрезентации. Аналогично этому Митен (Mithen, 1996), анализируя эволюцию психики, полагает, что наши предки были способны выполнять сложнейшие действия, недоступные современному человеку (например, изготавливать каменные топоры), однако не могли размышлять об этих навыках. Отсутствие рефлексивных способностей не позволило им оптимально адаптировать свои навыки к изменяющимся условиям среды (Mithen, 1996).

Признание того, что сложные мыслительные процессы могут протекать за пределами сознания, естественным образом изменяет постановку вопроса. В свете современных научных представлений бессознательные когнитивные процессы становятся очевидным фактом, что заставляет задуматься об эволюции, механизмах и функциях сознания.

Дифференцирование сознательных и бессознательных феноменов

Разграничивать сознание и бессознательное необходимо, но недостаточно, поскольку данными терминами обозначаются неоднородные системы; каждый термин обозначает разнообразные феномены. Классификационные системы сознательных и бессознательных состояний основаны на психоаналитической теории (Freud, 1900), на теории переработки информации (например, Kihlstrom, 1984; Erdelyi, 1985) и коннекционистских моделях, причем последние имеют то преимущество, что с их помощью легко объясняется факт независимых, параллельных потоков сознательного и бессознательного познания (Greenwald, 1992). Далее мы используем эти подходы при рассмотрении различий, имеющих особое значение для Персоналога.

Термин *бессознательное* может обозначать либо качество некой идеи, область психики, в которой хранятся идеи, или один из способов психического функционирования. Иными словами, этот термин многозначен. В этом положении дел отражается влияние Фрейда, который, используя термин «бессознательное», не всегда вкладывал в него один и тот же смысл (Erdelyi, 1985). В своих ранних работах Фрейд (Freud, 1900) разграничивал разные аспекты психической жизни в соответствии с тем качеством, которым обладают идеи, а именно со степенью их доступности для сознания. В его топографической модели психическая жизнь разделялась на несколько сфер: сознание, предсознательное и бессознательное, причем находящиеся в них идеи доступны в разной степени. Затем Фрейд стал разделять различные сферы психики (Freud, 1923) на системы, выполняющие разные функции и действующие согласно разным законам. То есть *id*, по Фрейду, — это бессознательная система, функционирующая по законам (первичный процесс), отличающимся от тех, которые управляют сознательными рассуждениями человека о реальном мире.

В целом, «бессознательность» как качество психических событий означает тот факт, что содержание недоступно для осознания. За пределами сознания может выполняться целый ряд функций. Сознание, таким образом, — «это качество переживания, сопровождающее (психические) функции», такие как восприятие или память, которые в противном случае «могут выполняться неосознанно» (Kihlstrom, 1990, p. 457). Как сфера бессознательное — это место, где содержатся идеи, которые при обычных условиях не могут перейти в сознание. Классическим примером является система *Ucs* в топографической модели Фрейда (Freud, 1900), содержащая идеи, от которых защищено сознание во избежание психического конфликта.

Важно помнить о том, что хранение идей в труднодоступной области психики — это не единственная причина недоступности для сознания психического содержания. Некоторые идеи недоступны потому, что они представлены в трудно артикулируемой форме. Такой материал, как грамматические правила или последовательность движений при выполнении какого-либо действия, недоступен, поскольку он не хранится в декларативной форме (Anderson, 1983). Аналогично, человек может не осознавать эвристические процессы, лежащие в основе социальных суждений (Nisbett & Wilson, 1977); отсутствие осознания может привести к ошибочным суждениям людей о собственном состоянии, особенно если их спрашивают о материале, который уже более не находится в рабочей памяти (Ericsson & Simon, 1980). В этом случае, психическое содержание обладает качеством неосознанности, но, очевидно, не является частью системы *Ucs* по Фрейду, поскольку оно не обладает эмоциональным, конфликтогенным потенциалом, обуславливающим вытеснение идей.

Как и бессознательное, *сознание* — это неоднородная сущность (Kagan, 1998b; Block, 1995). В действительности мы осознаем такое множество феноменов — видимые объекты, ощущение холода и тепла, эмоциональное состояние, образы воображения и т. д., — что есть смысл задаться вопросом, имеют ли такие разнообразные состояния «какое-либо общее научно значимое свойство» (Pariseau, 1996, p. 4). Разнообразные нюансы в состоянии сознания, переживаемые при медитации, делают этот вопрос еще более актуальным (Goleman, 1988).

Разграничивая разнообразные феномены сознания, необходимо прежде всего увидеть разницу между нашим осознанием ощущений (например, звуков, боли) от способности к интроспективному саморефлективному по поводу этих ощущений и

других психических состояний (Humphrey, 1984; Mithen, 1996). Эдельман (Edelman, 1992), к примеру, разделяет «первичное сознание» (простое осознание различных явлений) и «сознание высшего уровня» (связанное с ощущением Я). Блок (Block, 1995) разделяет феноменальное сознание и сознание, связанное с доступностью. «Феноменальное сознание» — это переживание ощущений, чувств и желаний; это «осознание *чего-либо*» (Block, 1995, p. 232). «Сознание, связанное с доступностью», позволяет нам подвергать нечто рассуждению. Оно подразумевает репрезентацию информации, которая может быть использована в рассуждениях, речи и произвольном контроле поведения.

Помимо феноменального сознания и сознания, связанного с доступностью, Блок выделяет еще два состояния. «Контролирующее сознание» связано не с ощущениями и чувствами, а с мыслями более высокого уровня о переживании этих чувств. Наконец, «самосознание» подразумевает наличие психической репрезентации Я и использование этого знания для рассуждений о себе.

Каган (Kagan, 1998b) также полагает, что термин *сознание* в естественном языке включает по крайней мере четыре феномена. Он предлагает использовать термин «сенсорное осознание» для обозначения осознания ощущений (вкуса, боли и т. д.) и термин «когнитивное осознание» для обозначения осмысления человеком своих ощущений или внутренних символов («это вкусно», «это больно», «этот план не сработает»). «Осознание контроля» — это способность человека видеть альтернативные способы действий и избирать (или подавлять) определенную поведенческую реакцию. Наконец, Каган использует термин «осознание собственных качеств» для описания тех аспектов сознания, которые подразумевают осознание собственных социальных атрибутов и собственного статуса как социального объекта. Каган (Kagan, 1998b) обосновывает свою классификацию, указывая на то, что разные формы сознания появляются на разных стадиях развития ребенка.

Каган явно не противопоставляет осознание собственных социальных качеств и осознание того, что *кто-то другой* оценивает свои собственные социальные качества. При этом разделении к предлагаемой классификационной системе сознательного опыта добавляется пятая категория.

В дальнейшем необходимо расширить и обосновать наши представления о разнообразных феноменах сознания. Понимание многогранности сознания должно стимулировать исследование индивидуальных различий в сознательном опыте, не ограничивающееся традиционно используемыми одним-двумя параметрами (например, Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975).

Различные мыслительные процессы могут протекать одновременно в разных психических сферах. Различные психические системы могут функционировать, подчиняясь разным законам. Как отмечалось в главе 2, в психоаналитической теории разграничивается первичный процесс мышления, форма мышления, при которой нарушаются логические принципы, а реальность и продукты фантазии неразличимы, и вторичный процесс мышления, посредством которого логически формулируются реалистичные планы, направленные на удовлетворение потребностей. Современные Персонологи предлагают альтернативу традиционным психоаналитическим представлениям.

Эпстейн (Epstein, 1994) критикует психоаналитический подход, указывая на то, что психический механизм, не позволяющий отличить фантазию от реальности, настолько дезадаптивен, что в ходе эволюции вряд ли бы сохранился. Эпстейн выделяет: 1) «опытную» когнитивную систему, холистичную, быстро перерабатывающую информацию, ориентированную на быстрое различение удовольствия и боли; 2) «рациональную» систему, логически перерабатывающую сложную символическую информацию. Эпстейн с коллегами разработали «опытно-рациональный перечень», отражающий индивидуальные различия в тенденции преимущественно к интуитивному/аналитическому познанию (см. Pacini, Muir, & Epstein, 1998).

Эпстейн (Epstein, 1994) приводит доказательства в пользу идеи разделения процессов опыта и рациональных процессов, анализируя множество теоретических моделей, в которых разграничиваются разные формы переработки информации. Сюда входит разделение на вербальные и невербальные мыслительные коды (Paivio, 1969), на произвольную и непроизвольную переработку информации (Schneider & Shiffrin, 1977), на систематическое и эвристическое рассуждение (Chaiken, 1980). Каждая из этих моделей предполагает, что процесс переработки информации не подчиняется какому-то единому принципу (см. также Zajonc, 1980; Brevin, 1989). Таким образом, в этом отношении данные исследования подтверждают идею Эпстейна о том, что процесс когнитивной переработки информации — феномен неоднородный. Однако довольно трудно понять, как эти разнообразные когнитивные и социально-психологические трактовки согласуются и тем самым действительно подтверждают специфическое разделение на опытные и рациональные процессы, о которых говорит Эпстейн. Например, исследования непроизвольности в социально-когнитивных процессах (Bargh, 1994) свидетельствуют о том, что существуют разные *степени* произвольности, а не дихотомия между непроизвольными и контролируемыми процессами. Если сделать обобщение, учитывая потенциальное разнообразие модульных психических систем (Fodor, 1983; Karmiloff-Smith, 1992), неясно, почему теоретики априорно ограничиваются выделением не более двух форм переработки информации. Харре, Кларк и Де Карло (Hargre, Clarke, & De Carlo, 1985), к примеру, предлагают выделять три уровня психического функционирования: сознательное, интенционное мышление; автоматические, неосознаваемые процедуры, обслуживающие сознательные интенции; и «глубокие структуры» психики, которые образуют эмоции и неявные мотивы, частично регулирующие содержание сознания.

Нейропсихологические данные также свидетельствуют о существовании более чем одной формы переработки информации. Дамасио (Damasio, 1994) с коллегами делают вывод о том, что при принятии решений в условиях опасности задействуются «два параллельных, но взаимодействующих» (Bechara et al., 1997, p. 1294) информационных пути. Первый связан с когнитивными процессами высшего уровня, а второй — с периферическими физиологическими механизмами, лежащими в основе интуитивных реакций, «чутья». Это представление получает подтверждение в довольно неожиданных результатах исследований. Было обнаружено, что, осуществляя выбор, люди принимают оптимальное решение и демонстрируют физиологические стрессовые реакции при неудачном выборе еще до того, как они получают четкую концептуальную информацию о том, что одно решение лучше другого (Bechara et al., 1997). Было обнаружено, что пациенты с повреждениями мозга, не позволяющими им учитывать эмоциональные сигналы при осуществлении выбора, принимают худшие решения, даже когда у них есть четкие концептуальные представления о том, каким образом следует осуществлять выбор (Bechara et al., 1997).

Работы Ле Ду (LeDoux, 1996) по проблеме функционирования миндалины при реакциях страха также указывают на физиологические основы у различных форм переработки информации. Одна форма активации страха подразумевает переход сигнала от таламуса к вышележащим корковым областям, а затем — к миндалине. При другой форме информация передается непосредственно от таламуса миндалине. В последнем случае информация передается, минуя кору, что делает возможными незамедлительные, не опосредованные осознанием реакции страха (LeDoux, 1996).

Защитные процессы

Даже если не принимать теоретическое объяснение Фрейдом функционирования бессознательного, нельзя не признать важность выявления им самого объясняемого феномена. Люди предпочитают не видеть то, что причиняет им эмоциональную боль. Несмотря на все преимущества открытого анализа проблемы, люди стараются защититься от конфликта и тревоги, изгоняя травматические переживания из сферы сознания.

В работах Брейера и Фрейда впервые были подробно описаны психические механизмы, с помощью которых люди защищаются от тревоги (Breuer & Freud, 1895; Freud, 1900; A. Freud, 1936). Фрейд заметил, что его пациенты противятся терапевтическому прогрессу, когда становится неизбежным некий важный прорыв. Он трактовал это сопротивление как свидетельство того, что пациенты препятствуют возвращению в сферу сознания переживаний, вызывающих тревогу. Развивая эту мысль, он утверждал, что изначально защита служит причиной недоступности этих переживаний для сознания. Явные личностные изменения, происходящие как следствие осознания и переработки этих переживаний, стали наглядным доказательством стойкого влияния вытесненного психического материала.

Психодинамический анализ механизмов защиты позволяет сделать важные выводы как психотерапевту, так и Персонологу. Стабильность личности от детства до взрослости можно рассматривать с точки зрения стилей защиты, формирующихся на сравнительно ранних этапах развития и сохраняющихся неизменными на протяжении всей жизни (Block & Block, 1980). Согласованность поступков, которые кажутся никак не связанными, можно рассматривать с точки зрения бессознательных мотивов, проявляющихся самыми разными способами в зависимости от противодействующих сил защитных процессов эго (например, и нежелательные сексуальные авантюры, и художественное творчество могут быть продуктом вытесненного сексуального влечения, которому противостоит эго). Таким образом, психоанализ демонстрирует, как стабильность, вариабельность и согласованность психического опыта может трактоваться на основе взаимодействия множества скрытых процессов, включая эмоциональные побуждения и механизмы эго, которые им противостоят. В этом отношении психодинамическая теория напоминает социально-когнитивную теорию (Westen, 1991). При обоих подходах согласованность социального поведения объясняется с точки зрения множества скрытых причинных механизмов, порождающих как общие личностные паттерны, так и специфические личностные тенденции.

Вытеснение и вытесняющий стиль копинг-поведения

Клинические данные. Случаи из клинической практики, которые изначально служили основной базой данных для психоаналитической теории, — привлекательное, но не вполне убедительное доказательство существования психологических защит. Когда клиент сообщает, что вспомнил некий травматичный эпизод, который якобы давно был стерт из памяти, это действительно может оказаться восстановлением вытесненного материала. Могут существовать и другие объяснения. Вполне вероятно, что клиент преодолел всего лишь нормальные затруднения, связанные с воспоминанием давно прошедшего, а не неосознанный мотив к вытеснению. То, что редко вспоминается, обладает слабой ассоциативной силой. Для воспроизведения подобного материала может потребоваться продолжительное напряженное сосредоточение, которое делает возможным ситуацию психотерапии.

В отличие от обыкновенной информации вытесненные травматичные воспоминания вызывают эмоциональное возбуждение. Однако из наличия эмоционального возбуждения не следует, что трудность воспоминания была обусловлена мотивом избегания неприятных эмоций. При воспоминании могут задействоваться «холодные» внешнеэмоциональные процессы. Эмоциональную реакцию могут вызывать размышления о прошлой травме уже после ее воспоминания.

Фрейд признавал эту трудность в интерпретации. Его выводы о вытеснении основывались не только на неспособности клиентов что-либо вспомнить, но и на их тенденции сопротивляться продолжению психотерапии, когда соответствующие события уже были восстановлены в памяти. Это сопротивление, по мнению Фрейда, свидетельствует о том, что клиент стремится защититься от неосознаваемого материала, в частности от конфликта между желаниями, представленными в бессознательном, и требованиями реальности. Однако даже интересные клинические отчеты о сопротивлении и вытеснении служат недостаточно убедительным доказательством того, что произошло вытеснение. Клинические отчеты имеют три недостатка, затрудняющих интерпретацию. Во-первых, часто бывает неясно, сопротивляется клиент осознанию материала или тому, чтобы о нем узнал психотерапевт. Информация могла быть прежде осознанной, но слишком травматичной или нелюбимой, чтобы ей делиться с кем бы то ни было (Erdelyi, 1985). Исследования с использованием метода распознавания сигналов свидетельствуют о том, что многие случаи восстановления вытесненных воспоминаний в действительности связаны с тем, что клиент все-таки решается сообщить психотерапевту о том, что и прежде им осознавалось (Erdelyi, 1985).

Вторая проблема заключается в трудности различения истинных и ложных воспоминаний. Вполне может быть, что клиент не вспоминает давно забытые события, а создает мысленные образы, которые лишь кажутся воспоминаниями о реальных событиях. Вероятность этого повышается в связи с исследовательскими данными о том, что ложные воспоминания могут порождаться простыми социальными сигналами, которые указывают человеку на то, что какой-то эпизод произошел в его жизни в далеком прошлом (Loftus, 2000). Третий и, вероятно, наиболее очевидный недостаток заключается в том, что данные о клинических случаях в значительной степени зависят от субъективных интерпретаций клинициста. Клинические случаи, как правило, не позволяют получить объективную информацию о том, как работает тот или иной механизм защиты. Хотя механизмы защиты следует понимать как гипотетические конструкции, о функционировании которых можно судить лишь по косвенным проявлениям (Smith & Hentschel, 1993), чтобы убедить скептика в том, что мы имеем дело с защитой (а не просто с забыванием, установкой или ложными воспоминаниями), необходимы какие-то объективные показатели.

Осознавая эти трудности, психологи начиная с Юнга (Jung, 1918) пытаются получить экспериментальные доказательства наличия вытеснения и других механизмов защиты. Знакомясь с их работами, читатель должен помнить, что лабораторные данные и традиционные психоаналитические формулировки слабо связаны. Психоанализ направлен на раскрытие глубоко запрятанных эмоциональных переживаний, имеющих огромное личностное значение. Лабораторные же исследования — это краткие встречи, во время которых подобные переживания раскрыть невозможно. Таким образом, любые неудачные попытки выявить защитные процессы в лабораторных условиях могут отражать недостатки лабораторного метода. И наоборот, положительные результаты, полученные в лаборатории, могут не иметь никакого отношения к подтверждению правомочности традиционных психоаналитических объяснений.

Лабораторные данные. На протяжении большей части этого века лабораторные данные, подтверждающие существование вытеснения, были неубедительными. Перспективные исследования обладали множеством методологических

погрешностей. Холмс (Holmes, 1974) проанализировал эти недостатки в своем обзоре исследований, направленных на изучение памяти и угрозы эго. Он обнаружил, что существуют другие процессы помимо вызываемого угрозой вытеснения, которые могут объяснить полученные результаты. Угроза эго может нарушить мнемические процессы не посредством вытеснения, а функционируя как отвлекающий фактор. Сравнительно более медленное реагирование на угрожающий материал при использовании заданий на словесные ассоциации может отражать сравнительно более слабую ассоциативную силу слов, угрожающих эго (Holmes, 1974). В свете этих противоречивых результатов Холмс делает вывод о том, что «не существует никаких данных, подтверждающих... теорию вытеснения» (Holmes, 1974, p. 649).

За последнюю четверть века ситуация изменилась. «Вытеснение вернулось» (Egloff & Krohne, 1996, p. 1318). В лабораторных исследованиях с высоким уровнем контроля было обнаружено, что психический опыт человека действительно подвержен влиянию материала, изгнанного из сферы сознания с целью сохранения Я-образа. Фактически результаты исследований указывают на то, что переживания *некоторых* людей подвержены подобному влиянию. Выводы исследователей не совсем соответствуют традиционной психоаналитической теории, согласно которой у всех людей можно обнаружить ту или иную степень вытеснения вследствие действия универсальных психических механизмов и психического опыта. Многие современные исследователи сосредоточиваются на подгруппе лиц, особенно склонных к вытеснению угрожающего материала или демонстрации «вытесняющего стиля копинг-поведения».

Индивидуальные различия и вытесняющий стиль копинг-поведения. Люди по-разному справляются с тревогой. Кто-то обдумывает собственные чувства и открыто обсуждает свои переживания с другими людьми. Кто-то не признается в своей тревоге даже себе самому. Поскольку подавленные мысли могут периодически возвращаться в сферу сознания и создавать эмоциональный дистресс (Wegner & Wenzlaff, 1996), те, кто пытается вытеснить провоцирующие тревогу мысли, в конечном счете повышают психологический и физический дистресс (Davidson & Pennebaker, 1996).

Персоналоги пытаются оценить индивидуальные различия в сензитизации/склонности к вытеснению. Одна из стратегий — измерить уровень испытываемой человеком тревоги с помощью самоотчетов (например, Вурме, 1964). Можно считать, что люди (если руководствоваться их отчетами) не испытывающие особой тревоги и не беспокоящиеся по поводу повседневных стрессов, вытесняют негативные эмоции. Хотя стратегия прямой оценки вытеснения/сензитизации и имеет некоторые плюсы, ей свойствен также один важный недостаток. Самоотчеты о вытеснении/сензитизации ничем психометрически не отличаются от самоотчетов о тревожности или нейротизме (Abbott, 1972). Люди, имеющие высокие показатели по шкале вытеснения, могут вытеснять тревожные мысли, а могут просто редко испытывать тревогу в повседневной жизни.

Вайнбергер, Шварц и Дэвидсон (Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979) предлагают альтернативную схему выявления лиц, постоянно вытесняющих стрессовые эмоциональные переживания. Для отграничения тенденции к вытеснению от низкого уровня тревоги они использовали как методики оценки тревоги (Bendig, 1956; Taylor, 1953), так и Шкалу социальной желательности (Social Desirability Scale, Crowne & Marlowe, 1964), с помощью которой оценивается тенденция к защитному реагированию на угрозу Я-образу. Люди, имевшие низкий показатель тревоги по данным самоотчетов и не демонстрировавшие тенденции к защите по Шкале социальной желательности, были сочтены не тревожными. Вместе с тем лица с такими же показателями тревоги по данным самоотчетов, но более высокими показателями по Шкале социальной желательности рассматривались как склонные к вытеснению. Наконец, группа лиц с высокими показателями тревоги состояла из тех, кто счел себя тревожным и не был склонен к защитным реакциям. Эти три группы выполняли экспериментальные задания, направленные на выявление расхождения между сознательно контролируруемыми и неконтролируемыми показателями тревоги. Они выполняли задание на ассоциации, завершая незаконченные предложения нейтрального, агрессивного и сексуального характера. При этом регистрировались быстрота завершения фраз и уровень автономного возбуждения во время выполнения задания. Вайнбергер с соавторами (Weinberger et al., 1979) обнаружили, что люди, склонные к вытеснению, и люди, имеющие низкий уровень тревожности — группы с одинаковыми показателями тревоги по данным самоотчетов, — значительно различались по уровню тревожного возбуждения при выполнении задания. У лиц, склонных к вытеснению, отмечался более высокий уровень автономного возбуждения, чем в других группах; кроме того, они дольше остальных выполняли задание по завершению незаконченных предложений. Описывая себя спокойными, лица, склонные к вытеснению, оказались особенно склонными к тревоге в ситуации угрозы.

Стратегия, которую предложили Вайнбергер с соавторами (Weinberger et al., 1979), использовалась во многих последующих работах. У лиц, склонных к вытеснению, обычно обнаруживается расхождение между физиологическим возбуждением и сознательным самовосприятием. Их скрытая тревога проявляется, к примеру, в кожно-гальванических реакциях (Gudjonsson, 1981) и в движениях лицевых мышц, свидетельствующих о тревоге (Asendorf & Scherer, 1983).

Тенденция к диссоциации между словесными отчетами и физиологическим возбуждением варьирует в зависимости от социального контекста. Эти вариации помогают понять свойственные лицам, склонным к вытеснению, мотивы отрицания собственных тревожных тенденций. Ньютон и Контрада (Newton & Contrada, 1992) попросили студентов описать свои качества, кажущиеся им нежелательными. Описание проводилось либо при личной беседе с одним экспериментатором, либо в присутствии небольшой группы наблюдателей. При этом измерялась кардиоваскулярная активность во время описания, а также самоотчеты об эмоциональных переживаниях до и после выполнения задания. Частные/публичные условия влияли на степень расхождения между физиологическими и вербальными реакциями только у лиц, склонных к вытеснению. При выступлении перед аудиторией у лиц, склонных к вытеснению, повышалась частота сердечных сокращений, однако по данным самоотчетов уровень эмоционального возбуждения не повышался. В условиях личного разговора у лиц, склонных к вытеснению, расхождения между физиологическими показателями и данными самоотчетов не отмечалось. В отличие от лиц, склонных к вытеснению, люди, описывавшие себя как тревожных, по данным самоотчетов испытывали повышение уровня негативных эмоций после выполнения задания и перед аудиторией, и в частной беседе (Newton & Contrada, 1992). Таким образом, лица, склонные к вытеснению, мотивированы преимущественно на то, чтобы создать перед другими образ спокойного человека.

Баумайстер и Керне (Baumeister & Cairns, 1992) также обнаружили обеспокоенность самопрезентацией у лиц, склонных к вытеснению. Они попытались выяснить, как лица, склонные к вытеснению, реагируют на негативную личную обратную связь. Когда они сами и другие люди осознавали негативную обратную связь, лица, склонные к вытеснению, относились к информации более внимательно. Если негативная обратная связь была известна только им самим, лица, склонные к вытеснению, уделяли ей внимание не больше других (Baumeister & Cairns, 1992). Таким образом, лица с тенденцией к вытеснению стремятся уберечь себя от негативной социальной оценки, а не просто от осознания своих слабостей.

Тенденция избегать осознания угрожающего материала проявляется не только в расхождении между словесными отчетами и физиологическими реакциями, но и в памяти на личный эмоциональный опыт. Восстанавливая в памяти свое детство, лица,

склонные к вытеснению, вспоминали меньше негативных переживаний, чем лица с действительно низким уровнем тревоги, и несколько меньше негативных переживаний — чем лица с высоким уровнем тревоги (Davis & Schwartz, 1987). По-видимому, лица, склонные к вытеснению, как предполагается и в психоаналитической теории, хранят негативные воспоминания за пределами сознательной памяти. Однако у лиц, склонных к вытеснению, также хуже память и на позитивный эмоциональный опыт (Davis & Schwartz, 1987), из чего следует, что вытесняющий стиль копинг-поведения связан с общим подавлением эмоциональной жизни. Исследования, в которых измерялся латентный период восстановления в памяти эмоционального опыта, убедительно свидетельствуют о том, что лица, склонные к вытеснению, дистанцируются от эмоций (Davis, 1987).

Почему лица, склонные к вытеснению, испытывают затруднения, вспоминая эмоциональный опыт? Ответ может быть связан не с процессами воспроизведения, а с тем, как эти люди изначально кодируют эмоциональные ситуации. Вполне может быть, что лица, склонные к вытеснению, кодируют эмоциональный опыт не так тщательно, как остальные (Hansen & Hansen, 1988). Они, вероятно, кодируют событие с точки зрения одной доминирующей эмоции, тогда как остальные более чувствительны к богатому спектру эмоций, вызываемых той или иной ситуацией. Вспоминая эпизоды, связанные с гневом, грустью, страхом и смущением, а также оценивая интенсивность переживания в этих эпизодах десяти эмоций (ср. Smith & Ellsworth, 1985), лица, склонные к вытеснению, имели сходный уровень доминирующей эмоции, но более низкий уровень недоминирующих эмоций (Hansen & Hansen, 1988). Оценивая эмоциональное содержание различных выражений лица, люди, склонные к вытеснению, распознавали доминирующую эмоцию, но испытывали затруднения в распознавании второстепенных эмоций, например они распознавали гнев на гневном лице, но не замечали на нем признаков грусти или страха (Hansen, Hansen, & Shantz, 1992). При предоставлении негативной обратной связи, лица, склонные к вытеснению, интенсивно переживали доминирующую эмоцию, но имели более низкий уровень недоминирующих эмоций (Egloff & Krohne, 1996). Шиммак и Хартманн (Shimmack & Hartmann, 1997) обнаружили, что лица, склонные к вытеснению, значительно отличаются от остальных в том, как они кодируют неприятные переживания; что различия в кодировании объясняют последующие различия в воспоминании неприятных переживаний. Таким образом, неспособность лиц, склонных к вытеснению, вспомнить негативные события может быть результатом не вытеснения воспоминания, а того, что события реже кодируются ими как негативные и поэтому они в принципе реже испытывают негативные эмоции.

Лица, склонные к вытеснению, используют дополнительные когнитивные стратегии, которые препятствуют осознанию собственных негативных эмоций. Эти люди склонны дистанцироваться от негативных эмоций, сосредоточиваясь на позитивном опыте; эта копинг-стратегия приводит к изоляции негатива в памяти (Boden & Baumeister, 1997). Лица, склонные к вытеснению, медленнее, чем лица с низким уровнем тревоги, реагируют на неопределенный, потенциально угрожающий материал, из чего следует, что они направляют усилия на отвлечение от негативного материала или на его реинтерпретацию (Hock, Krohne, & Kaiser, 1996).

Таким образом, результаты множества исследований указывают, что лица с тенденцией к вытеснению переживают тревогу интенсивнее, чем демонстрируют это другим, и используют когнитивные стратегии, препятствующие осознанию собственных негативных эмоций. Эти исследования представляют собой важный шаг на пути изучения защитных процессов. Вместе с тем они оставляют без ответа некоторые фундаментальные вопросы. О том, что склонны делать люди с тенденцией к вытеснению, мы знаем больше, чем о том, кто они. Проведенные исследования можно рассматривать как «атеоретические, в том смысле, что они не дают объяснения различий в мотивации лиц, склонных и не склонных к вытеснению» (Mendolia, Moore, & Tesser, 1996, p. 856). Если развивать эту мысль, нет никаких эмпирических оснований вообще исходить из того, что необходимо пытаться найти различия между теми, кто склонен, и теми, кто не склонен к вытеснению. Хотя исследования, проведенные на настоящий момент, описывают средние тенденции реагирования группы лиц, которых называют склонными к вытеснению, эти исследования ничего не говорят о том, почему данную группу можно рассматривать как однородный класс (ср. Bern, 1983). Лица, классифицируемые сегодня как склонные к вытеснению, могут в действительности иметь разные мотивы, цели и эмоциональные предрасположенности. Целесообразно не просто выявлять средние тенденции в этой группе, но и анализировать когнитивные и Мотивационные механизмы, обуславливающие расхождение между физиологическими реакциями и самоотчетами в стрессовых обстоятельствах. Процессуальный подход позволяет понять не только средние индивидуальные различия, но и интраиндивидуальные вариации в тенденции избегать неприятных событий или, наоборот, относиться к ним особенно внимательно (ср. Chiu, Hong, Mischel, & Shoda, 1995).

Формирование механизмов защиты

На разных этапах жизненного пути разные механизмы важны в неодинаковой степени. В детстве ребенок использует преимущественно простые стратегии психологической защиты, такие как отрицание неприемлемых побуждений или угрозы для Я-образа. В дальнейшем люди защищают свое Я с помощью более сложных стратегий, таких как сублимация, позволяющая ставить социально приемлемые цели. Таким образом, в процессе развития механизмы защиты варьируют, при этом одни защитные стратегии (например, сублимация) рассматриваются как более зрелые, чем другие (например, отрицание) (Cramer, 1991; Cramer & Block, 1998; Vaillant, 1992).

Исследования с помощью метода поперечных срезов и лонгитюдного метода приводят к сходным результатам относительно возрастных тенденций в использовании защитных механизмов. По данным исследований с использованием метода поперечных срезов, дошкольники прибегают к отрицанию чаще, чем учащиеся начальных классов или подростки. По сравнению с дошкольниками старшие дети чаще используют проекцию и идентификацию (Cramer, 1997). Более убедительные доказательства изменения защитных стратегий с возрастом позволяют получить лонгитюдные исследования. В 2-летнем лонгитюдном исследовании детей в возрасте с 6 с половиной до 9 с половиной лет стратегии защиты оценивались по рассказам детей, составленным по картинкам теста тематической апперцепции (Cramer, 1997). В период между 6 и 9 годами в рассказах все больше начинают проявляться тенденции к проекции и идентификации и все меньше — тенденции к отрицанию. Однако следует отметить, что в этих парадигмах трудно определить, отражают возрастные изменения смену защитных стратегий как таковых или изменения в общих интеллектуальных возможностях.

Тенденцию использовать элементарные защитные стратегии во взрослой жизни в определенной мере можно спрогнозировать на основе защитных тенденций в детском возрасте, хотя лонгитюдные связи зависят от пола (Cramer & Block, 1998). В исследовании, направленном на изучения развития эго, испытуемых обследовали в возрасте 3–4 лет и затем в возрасте 23 лет (Block & Block, 1980). Психические нарушения в детском возрасте (по результатам рейтинговых Q-сорт оценок воспитателей) оказались связанными с использованием механизма отрицания в период ранней взрослости (по результатам

Теста тематической апперцепции) у представителей мужского пола, однако те же личностные характеристики в детстве и в период зрелости оказались не связанными у лиц женского пола.

Исторически сложилось, что в исследованиях развития механизмов защиты используются корреляционные методы, с помощью которых устанавливаются связи между защитными тенденциями в детстве или во взрослости и другими психосоциальными переменными. Интересным новшеством в современных исследованиях психологической защиты является применение теоретических моделей и соответствующих экспериментальных методов социально-когнитивной психологии для изучения проблемы защитной переработки информации.

Социально-когнитивные основы защиты: перенос и проекция

Исследователи в области социально-когнитивных процессов считают, что психодинамические феномены можно «разгадать» (Andersen, Glassman, Chen, & Cole, 1995, p. 42), рассматривая их как продукт хорошо известных информационно-процессуальных механизмов. Ценность подобного подхода иллюстрируют исследования защитных феноменов переноса и проекции.

Андерсен с коллегами (например, Chen & Andersen, 1999) утверждают, что перенос можно рассматривать как продукт базовых социально-когнитивных принципов активации знаний (Higgins, 1996a). При переносе определенные аспекты некоего значимого человека из прошлого применяются к новому человеку или «переносятся» на него. Андерсен с коллегами не склонны объяснять этот феномен процессами ослабления побуждения. Они утверждают, что психические репрезентации значимых других образуют постоянно доступные знания, которые влияют на восприятие новых людей и память о них (Andersen et al., 1995). Как и в случае с другими формами легкодоступных знаний (см. гл. 8), люди обычно «выходят за рамки наличной информации» (Bruner, 1957b). Они делают вывод о том, что новые люди обладают характеристиками знакомых им людей, особенности которых когнитивно активизируются при новых встречах.

Андерсен с коллегами, изучая социально-когнитивные основы переноса, сочетают идиографические и номотетические исследовательские процедуры. На начальной фазе эксперимента испытуемые составляют предложения, описывающие некоего значимого для них человека, а также некоего незначимого знакомого, который служит в качестве экспериментального контроля. Затем испытуемым предлагаются письменные описания соответствующих лиц. Эти описания включают идиографически адаптированное описание воображаемого человека, чем-то похожего на значимое для испытуемого лицо. После этого испытуемые выполняют тест на узнавание, при котором анализируются ложные положительные ответы. В ответах испытуемых выявляется тенденция приписывать незнакомым людям черты, свойственные значимому знакомому человеку.

Андерсен с коллегами обнаружили, что люди склонны давать ложные положительные ответы, когда новый человек похож на значимое лицо, но не тогда, когда он похож на менее значимого знакомого (Andersen & Cole, 1990). Акцентирование знаний о значимых людях усиливает тенденцию ошибочно видеть их черты в других людях; однако представления о значимых лицах настолько легкодоступны, что ложные положительные ответы возможны даже при отсутствии акцентирования (Andersen et al., 1995). Люди переносят на новых знакомых характеристики, которые могут им как нравиться, так и не нравиться в значимых для них людях. Чувства к значимым людям влияют на эмоциональные реакции человека на новых знакомых, а также на их стремление к эмоциональной близости (Andersen & Baum, 1994; Andersen, Reznik, & Manzella, 1996). Последние данные свидетельствуют о том, что идиографически выявленные стимулы могут провоцировать процессы переноса при отсутствии их осознания (Glassman & Andersen, 1999).

В памяти психические репрезентации значимых лиц и собственного Я связаны (например, Baldwin, 1992, 1999). Черты нового знакомого, актуализирующие мысли о каком-то значимом человеке, могут также актуализировать мысли о самом себе. Таким образом, присутствие других людей может тут же изменить наш Я-образ или содержание нашей Я-концепции (Markus & Wurf, 1987). Хинкли и Андерсен (Hinkley & Andersen, 1996) проверили эти гипотезы, попросив испытуемых описать значимых людей, которые им нравятся и не нравятся, а также свои собственные поведенческие тенденции при общении с этими людьми. Затем испытуемых просили прочесть описание человека, который походил на того, кто им нравится или не нравится. Затем испытуемые описывали самих себя. Характеристики нового персонажа оказывали влияние на собственную Я-концепцию испытуемых. Самоописания испытуемых частично совпадали с поведенческими тенденциями, которые они демонстрировали в присутствии симпатичного или антипатичного значимого лица, оказавшегося похожим на нового персонажа (Hinkley & Andersen, 1996).

Описанные выше работы представляют экспериментальное подтверждение общего понятия о том, что люди переносят на новых знакомых мысли и чувства, связанные с людьми, которые прежде играли важную роль в их жизни (Freud, 1912; Sullivan, 1953). Однако данные, которые получили Андерсен с коллегами, не только подтверждают прежние догадки клиницистов, они указывают на то, что перенос — это более глобальное явление, чем считали психоаналитики. Перенос не ограничивается психотерапевтической ситуацией, а присутствует и при повседневном социальном взаимодействии. Часто люди ошибочно наделяют человека качествами, которыми обладает кто-то другой. Например, если экспериментатор информирует испытуемых о личностных особенностях некоего третьего лица, то испытуемые могут сделать вывод о том, что экспериментатор сам обладает этими чертами (Skowronski, Carlston, Mae, & Crawford, 1998).

Похожий подход к анализу защитной переработки информации используют Ньюман, Даф и Баумайстер (Newman, Duff, & Baumeister, 1997). Они анализируют социально-когнитивные процессы, лежащие в основе феномена проекции. При проекции человеку кажется, что другие обладают характеристиками, которые он отрицает в себе. Ньюман с соавторами полагают, что тенденция проецировать собственные нежелательные характеристики на других отражает постоянную доступность (Higgins & King, 1981) нежелательной черты. В частности, когда человеку напоминают о его нежелательном качестве, он пытается подавить мысли о нем. Как мы увидим далее, подобное подавление мыслей часто оказывается невозможным и по иронии судьбы приводит к повышению когнитивной доступности мыслей о соответствующем качестве (Wegner & Wenzlaff, 1996). Легкодоступные мысли о нежелательном качестве естественным образом приходят на ум при интерпретации действий других людей. Люди склонны уподоблять действия других легкодоступному конструкту, результатом чего является феномен, известный как проекция.

Данные исследований индивидуальных различий и экспериментальные данные подтверждают эту гипотезу (Newman et al., 1997). Индивидуальные различия оценивались при сравнении лиц, не склонных к вытеснению, с лицами, склонными к вытеснению, то есть с теми, кто должен особенно часто подавлять мысли и, следовательно, использовать проекцию. На предварительной встрече для каждого испытуемого были выделены идиографические значимые угрожающие характеристики. Для этого испытуемых просили перечислить личностные качества, которыми они ни в коем случае не хотели бы обладать. Затем испытуемым предлагали описание двусмысленного поведения, которое можно было интерпретировать с точки зрения либо

одного из нежелательных качеств, либо какой-то более позитивной личностной характеристики. Когда неопределенное поведение потенциально представляло нежелательную черту, лица, склонные к вытеснению, чаще приходили к выводу о том, что поведение персонажа действительно отражает нежелательное качество. Иными словами, нежелательная личностная особенность влияла на интерпретацию лицами, склонными к вытеснению, действий других людей. Однако лица, склонные к вытеснению, не всегда интерпретировали поведение других людей негативным образом. Их интерпретации были достаточно благосклонны, когда поведение другого человека не было релевантно личностной черте, которая воспринималась ими как угрожающая (Newman et al, 1997).

В одном из экспериментов Ньюман с соавторами (Newman et al., 1997) предоставляли испытуемым ложную негативную обратную связь по двум личностным характеристикам. Затем испытуемых просили постараться подавить мысли об одной из двух характеристик при обсуждении другой. После этого испытуемые просматривали видеосюжет о человеке, который выглядел довольно тревожным, и оценивали его по ряду личностных черт. Было обнаружено, что испытуемые проецируют характеристику, мысли о которой их просили подавить, на персонажа видеосюжета. Не оценивая персонажа более негативно по другим личностным чертам, испытуемые сочли, что персонаж обладает личностно значимой релевантной негативной характеристикой, мысли о которой они пытались подавить. Здесь не было обнаружено никаких различий между теми, кто склонен, и теми, кто не склонен к вытеснению. Таким образом, задание подавить мысли на время заставило каждого прибегнуть к вытеснению, то есть представители обеих групп использовали проекцию (Newman et al., 1997).

Результаты, которые получили Андерсен и Ньюман с коллегами, — ценный материал для тех, кто хочет изучать бессознательные процессы и психологические защиты. Эти исследователи не сосредотачиваются исключительно на индивидуальных различиях (ср. Weinberger et al., 1979); они строят свою работу на лежащих в основе причинных моделях общих психических процессов, порождающих определенный защитный феномен. Это теоретическое направление имеет два преимущества. Во-первых, данные теоретические модели указывают способ экспериментального манипулирования защитными тенденциями. Таким образом, теория может получить экспериментальное подтверждение. Во-вторых, они позволяют описывать не только индивидуальные различия, но и внутрииндивидуальные вариации в процессах защиты на общем теоретическом языке (см. также Higgins, 1999). Вариации в тенденции использовать определенный процесс защиты в определенный момент времени могут отражать либо постоянно доступные знания человека, либо ситуационную активацию представлений (см. гл. 9).

Подавление, выражение и здоровье

В ярость друг меня привел,
Гнев излил я, гнев прошел.
Враг обиду мне нанес,
Я молчал, но гнев мой рос.

У. Блейк «Древо яда» (Перевод С. Я. Маршака)

Современные исследования подтверждают интуитивные догадки поэта Уильяма Блейка. Тревожные мысли, которые мы держим в себе, задерживаются в нашей душе. Эмоции же, которые мы обсуждаем с другими людьми, мучат нас в конечном счете не так сильно (Pennebaker, 1997; Smyth, 1998).

Доказательства того, что выражение эмоций снижает долгосрочный стресс, приводит Пеннбейкер (Pennebaker, 1989, 1997). Испытуемые составляют рассказы, в которых анализируют важные для них эмоциональные вопросы. Испытуемых часто просят написать о переживаниях, которые оказались травматичными и которые ни с кем до этого не обсуждались. Была выдвинута гипотеза о том, что человек улучшит свое психическое и физическое здоровье, «излив» эти чувства (Pennebaker, 1989).

Пеннбейкер и Билл (Pennebaker & Beall, 1986) просили студентов колледжа в каждый из четырех дней описывать некое травматичное событие в их жизни, причем делать это в уединении, которое создает благоприятные условия для воспроизведения всех подробностей. В качестве зависимой переменной выступал индекс физического здоровья, а именно частота визитов в студенческую поликлинику. Исследователи варьировали уровень и тип личного раскрытия в рассказе. Одни испытуемые описывали как фактические обстоятельства, так и собственные эмоциональные переживания по поводу случившегося, другие же приводили лишь факты или описывали только эмоциональные реакции. В контрольной группе испытуемые описывали какое-либо банальное событие из своего прошлого. Обсуждение фактов и чувств, связанных с травмой, улучшало состояние здоровья. В отличие от всех других групп испытуемые, описывавшие и факты, и чувства, связанные с прежде не обсуждавшейся травмой, в последующий месяц реже посещали медицинский центр (Pennebaker & Beall, 1986; см также Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990).

Было доказано, что обсуждение эмоциональных переживаний влияет не только на частоту посещений врача, но и на физиологические процессы, оказывающие прямое воздействие на состояние здоровья (Pennebaker, 1997). При обсуждении собственных переживаний у лиц, раскрывающих глубоко личную информацию, отмечается более низкий уровень кожной проводимости* (Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987). Раскрытие личностно значимой информации может способствовать функционированию иммунной системы, о чем свидетельствует более низкий уровень вирусной активности у лиц, анализирующих стрессовые события (Esterling et al., 1994). Дополнительные доказательства были получены в работах, предполагающих непосредственное исследование функционирования иммунной системы путем оценки уровня циркулирующих лимфоцитов. Описание эмоциональных переживаний повышает уровень лимфоцитов. И напротив, просьбы скрыть автобиографическую информацию несколько снижает уровень лимфоцитов; удивительно, но это происходит вне зависимости от того, подавляет человек мысли о травматичном или о каком-то тривиальном событии (Petrie, Booth, & Pennebaker, 1998).

Было также продемонстрировано, что описание стрессовых переживаний смягчает симптомы астмы и ревматоидного артрита (Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaell, 1999). По сравнению с теми, кто писал на эмоционально нейтральные темы, лица, страдающие астмой и артритом, которых просили описать наиболее стрессовые переживания в своей жизни, достигли улучшения в функционировании легких и по данным самоотчетов снижения тяжести артрита соответственно.

Хотя связь между выражением эмоций и улучшением состояния здоровья — установленный факт, психические механизмы, обуславливающие этот феномен, изучены недостаточно хорошо. Был выдвинута гипотеза о том (Pennebaker, 1989), что подавление негативных эмоций, связанных с травматичным опытом, требует усилий, которые приводят в напряжение физиологические системы. Поэтому раскрытие личной травмы должно снизить необходимость подавления и, таким образом, уменьшить стресс. К сожалению, этой гипотезе противоречат данные о том, что раскрытие личной травмы благоприятно для здоровья даже в том случае, когда эта травма уже обсуждалась с другими людьми (Greenberg & Stone, 1992) и когда описывалась лишь воображаемая травма (Greenberg, Wortman, & Stone, 1996). Предположение, что освобождение от

необходимости подавлять негативные эмоции — решающий фактор для улучшения состояния здоровья, опровергают данные о том, что описание позитивных аспектов личной травмы и потери не менее благоприятно для здоровья, чем рассмотрение негативных аспектов подобного опыта (King & Miner, 2000). Кроме того, лица, чрезвычайно дотошно анализирующие свои проблемы, иногда испытывают больший, а не меньший, дистресс (Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997).

Результаты исследований заставляют рассмотреть разные альтернативы исходной гипотезы о связи между письменным описанием переживания с улучшением состояния здоровья. Одна из альтернатив заключается в том, что описание, вынуждающее человека снова и снова возвращаться к пережитой травме, просто гасит негативную эмоциональную реакцию (Boottzin, 1997). Возможно также, что описание улучшает состояние здоровья, помогая человеку лучше понять причины и следствия событий, которые прежде не были до конца поняты (Pennebaker, 1997). Человек может осмыслить событие, что поможет ему затем лучше справляться с трудными ситуациями (Taylor, 1983). Наконец, письменное описание может повысить уровень воспринимаемой самоофективности в отношении контроля эмоций, что стимулирует развитие навыков регуляции собственных эмоций и тем самым способствует улучшению состояния здоровья (см. Greenberg et al, 1996; King & Miner, 2000). Это объяснение довольно перспективно, поскольку влияние воспринимаемой самоофективности на иммунную систему — хорошо установленный факт (Wiedenfled, 1990).

Каковы бы ни были психические механизмы, исследования в этой области раскрывают человеческую способность контролировать свое физическое и эмоциональное благополучие. Человек может уменьшить последствия травмы, если будет стремиться глубже понять свой эмоциональный опыт.

*Уровень кожной проводимости характеризует уровень кожно-гальванической реакции (КГР), который часто рассматривается в качестве индикатора эмоциональной напряженности или тревоги человека. Снижение КГР свидетельствует о снижении эмоциональной напряженности, а повышение — о ее росте. — Примеч. науч. ред.

Процессы защиты: резюме

Оценивая современные работы, посвященные проблеме бессознательных процессов защиты, мы сталкиваемся с тремя вопросами: есть ли однозначные доказательства существования этих процессов? Ясны ли механизмы, лежащие в их основе? Подтверждают ли эмпирические данные психоаналитическую модель защитных процессов, с созданием которой начались исследования в этой области? Ответы на эти вопросы, вероятно, таковы: да, не совсем и нет.

Что касается «да», исследовательские парадигмы, которые мы только что рассмотрели, а также парадигмы, на которые у нас не хватило объема этой главы (например, Sackheim & Gur, 1985), определенно указывают на то, что люди изгоняют из сознания личностно значимую информацию, поскольку стремятся избежать конфликта и эмоциональных потрясений, а также потому, что стараются поддерживать устойчивый Я-образ. Что касается скрытых механизмов, мы говорим о том, что они не совсем ясны по двум причинам. С одной, позитивной, стороны, начинают появляться процессуальные модели защиты (например, Newman et al, 1997), интегрирующие эту область исследования в психологическую теорию когнитивных структур и процессов, а также мотивированного социального мышления (Kruglanski, 1989; Kunda, 1990). С другой стороны, процессы, лежащие в основе одних из самых известных феноменов психологии — выражения/подавления эмоциональных переживаний, индивидуальных различий в вытесняющем стиле копирования — остаются не совсем понятными. Наконец, наша негативная оценка психоаналитической теории обусловлена отсутствием доказательств. Исследователи не опровергают психоаналитическую теорию в той мере, в какой они ею пренебрегают. За редкими исключениями (например, Silverman, Bronstein, & Mendelsohn, 1976), исследователи не используют экспериментальные стимулы сексуального или агрессивного содержания, которые в психоанализе рассматриваются как стимулы, вызывающие защиту. Безусловно, признаки защиты обнаруживаются даже при отсутствии подобного содержания. Таким образом, психологическая защита не требует непосредственной активации сексуальных или агрессивных мотивов и механизмов, важность которых подчеркивается в психоанализе. Как это часто случается в психологии личности, главная эмпирическая проблема психоанализа заключается не в том, что психоанализ делает определенные прогнозы, которым противоречат результаты исследований, а в том, что в исследованиях обнаруживаются важные феномены, так бы и оставшиеся неизвестными, если бы исследователи придерживались традиционной аналитической модели.

Нет нужды объяснять процессы защиты с помощью ряда психических механизмов, функция которых заключается в защите эго против прорыва неприемлемых эмоций и чувств в сферу сознания. Психологические защиты можно рассматривать с точки зрения общих психологических принципов. Проанализированные выше работы свидетельствуют о том, что феномены, которые мы называем «механизмами защиты», порождаются базовым взаимодействием между аффективными процессами и когнитивными стратегиями. Этот момент иллюстрирует теория психологической защиты Льюиса (Lewis, 1997). С его точки зрения, процессы защиты связаны с самоорганизующимися когнитивно-аффективными структурами. Негативные эмоциональные состояния, оценки эмоционального возбуждения и альтернативные защитные оценки, взаимодействуя, объединяются в когнитивные структуры. Путем неоднократного применения, эти структуры автоматизируются. (На языке теории динамических систем, защитные оценки становятся «аттракторами».) Таким образом, защитный механизм — это новое качество, постепенно возникающее через взаимодействие базовых когнитивных и аффективных процессов (Lewis, 1997). (В отечественной психологии И. М. Никольской предложена динамическая модель формирования и развития механизмов психологической защиты в детском возрасте (см.: Психологическая защита у детей. - СПб., 2000). - Примеч. науч. ред.)

Имплицитное познание*

Из множества психических событий, происходящих за границами сознания, лишь часть является бессознательным, поскольку вызывает болезненные эмоции. Большинство бессознательных процессов не имеют никакого отношения к эмоциям, травме, конфликту или защите. Целый ряд обычных психических процессов может отделиться от потока осознаваемых мыслей и эффективно протекать за пределами сознания. Эти процессы делают возможным «имплицитное» влияние на переживания и действия; иными словами, посредством этих процессов мысли, чувства и поведение человека могут подвергаться влиянию событий, которые человек не может ясно осознать (Schacter, 1987, 1996). Эта совокупность имплицитных процессов образует «психическое бессознательное — комплекс психических структур и процессов, который влияет на переживания, мышление и поведение, но недоступен для феноменального осознания» (Kihlstrom, 1990, p. 448).

*Имплицитное познание — когнитивные процессы, действующие независимо от сознания. — Примеч. науч. ред.

Реальность и разнообразие имплицитных когнитивных процессов

Как уже отмечалось в этой главе, значительная часть исходных данных об имплицитном познании была получена при изучении лиц с повреждениями мозга. Было обнаружено, что на их мысли и действия могут влиять стимулы, которые они не в состоянии вспомнить. Например, пациенты, страдающие амнезией, могут освоить новые моторные навыки, не помня информацию, которую они получили при обучении. Данные использования позитронно-эмиссионной томографии указывают на то, что при выполнении моторных процедур активизируются не те же зоны мозга, что при обращении к декларативной информации о моторных заданиях (Schacter, 1996). Хотя результаты обследования подобных пациентов представляют большой интерес, Персонолог должен задаться вопросом, можно ли их переносить на функционирование нормальной личности. Решающее значение имели бы данные о том, что на психический опыт обыкновенного человека могут влиять события, которые он не осознает. Исследования, посвященные этой проблеме, имеют давнюю историю. Начало ее не было спокойным. Исследования подпорогового восприятия, проведенные в середине XX века, вызвали такую бурную критику (Erickson, 1960), что большинство исследователей забросили эту тему на многие годы (ср. Dixon, 1971). Из всех проблем особенно трудно было разрешить проблему демонстрации того, что имплицитные стимулы действительно не осознаются испытуемыми. Если бы они осознавались, оказалось бы, что реакции, которые объяснялись действием психического бессознательного, на самом деле опосредуются сознанием.

На разрешение этой проблемы направлен целый ряд современных исследовательских парадигм, которые позволяют получить убедительные доказательства существования имплицитного познания. Одна из стратегий доказательства того, что бессознательные механизмы наряду с процессами сознания опосредуют поведение, — состоит в разработке парадигм, в которых бессознательное и сознательное производили бы противоположные эффекты. Подобную стратегию использовали Джекоби с коллегами (Jakkoby, Toth, Lindsay, & Debnar, 1992). В экспериментальном задании (Jakkoby, Woloshyn, & Kelley, 1989) испытуемых просили ответить, содержится ли в списке имена знаменитостей. В одном случае испытуемые читали список неизвестных имен, одновременно выполняя отвлекающее когнитивное задание, которое мешало им переработать материал достаточно глубоко, чтобы потом он был доступен для сознания. Во втором случае испытуемых не отвлекали. Затем испытуемые получили главный список имен. Их проинформировали, что если они считают, что какое-то имя им уже предъявлялось, это имя должно быть неизвестным. В рамках этой парадигмы сознательные и бессознательные процессы должны были производить противоположные эффекты. Если человек осознает, что видел какое-то имя прежде, он правильно решит, что оно неизвестное. Если же человек воспринимает имя лишь на имплицитном, бессознательном уровне, он неправильно решит, что оно известно, поскольку впечатление известности будет вызвано тем, что это имя испытуемому субъективно знакомо. Джекоби с соавторами (Jakkoby et al, 1989) обнаружили, что неизвестные имена, встречавшиеся в первом списке, действительно воспринимались как известные, однако только при условии распределения внимания, то есть в ситуации, когда доступ сознания к именам был затруднен. Это очевидно свидетельствует о том, что на суждения об известности влияли бессознательные механизмы, а не сознание. Результаты, полученные Джекоби с соавторами (Jakkoby et al., 1989), соответствуют результатам исследований с простым предъявлением (Zajonc, 1968, 1998), которые также свидетельствуют о том, что неосознаваемые стимулы могут оказывать большее влияние, чем осознаваемые (Bornstein, 1992).

Парадигма «окно реагирования» (Greenwald, Draine, & Abrams, 1996) позволяет получить убедительные доказательства реальности подпороговой семантической активации и одновременно демонстрирует серьезные ограничения подпороговых эффектов. Испытуемые выносят семантические суждения о каком-то слове (например, они решают, мужское имя это или женское) за короткий временной промежуток, «окно» в 400-500 мс, после предъявления слова. Перед предъявлением ключевого слова осуществляется подпороговая когнитивная акцентировка. Акцентирующие слова предъявляются на очень короткое время (50 мс) и зрительно маскируются, чтобы обеспечить невозможность осознанного направления на них внимания. Было получено два примечательных результата. Во-первых, подпороговые акцентирующие слова действительно влияют на последующие суждения. Если семантическое содержание акцентирующего и ключевого слов согласуется, испытуемые более точно категоризируют ключевые слова. Во-вторых, подпороговые эффекты крайне неустойчивы. Если ключевое слово появляется более чем через 100 мс после акцентирующего, эффект семантического акцентирования невелик или полностью отсутствует (Greenwald et al., 1996). Эти результаты указывают на то, что подпороговое восприятие — это реальный, хотя и недолговечный эффект. Заявления о том, что сложная информация может усваиваться на подпороговом уровне, необоснованны (Greenwald, Spangenberg, Pratkanis, & Eskenazi, 1991).

В современных исследованиях не только подтверждается существование имплицитного познания, но и обнаруживается, что целый ряд психических функций может реализовываться бессознательно. Помимо восприятия и памяти, неосознанно могут происходить научение и решение задач (Kihlstrom, 1999). Стереотипы могут влиять на социальные суждения при отсутствии осознания (Greenwald & Banaji, 1995). Возрастные стереотипы могут влиять на успешность выполнения моторных заданий (Bargh, Chen, & Burrows, 1996). Какие-то сигналы среды могут активировать имплицитные цели, направляющие поведение при отсутствии сознательного опосредования (Bargh, 1997; Bargh & Gollwitzer, 1994; Dijksterhuis et al., 1998).

Методы оценки имплицитных индивидуальных различий

Методики самоотчета, направленные на изучение индивидуальных различий, основываются на явных знаниях о себе. Человека просят напрямую высказаться о собственных тенденциях, предпочтениях и переживаниях. Очевидный вывод из исследований имплицитного познания заключается в том, что традиционные стратегии самоотчета имеют существенные ограничения. Человек может иметь представления, которые не осознает. Выявление этих представлений требует косвенной оценки индивидуальных различий.

Наиболее широко используются две формы оценки имплицитных индивидуальных различий (Greenwald & Banaji, 1995). Первая — это проективные тесты. Хотя изначально проективные тесты были основаны на психодинамической модели бессознательного, их общая логика соответствует современным работам по имплицитному познанию. Имплицитные представления могут обнаруживаться в составляемых человеком рассказах по неопределенным стимулам. Интересная особенность проективных методик состоит в том, что при оценке мотивов с их помощью можно получить совсем не те результаты, которые получаются при использовании самоотчетов. Вероятно, это объясняется тем, что данные два типа методик направлены на оценку разных процессов. В действительности, было доказано, что проективные методики оценки мотивации обладают значительной прогностической ценностью в области исследования мотивации достижения (Atkinson, 1981; McClelland,

Koestner & Weinberger, 1989). Это особенно примечательно в свете частой критики, которой подвергаются проективные методики (например, Dawes, 1994; Rorer, 1990).

Во второй группе методик фиксируется время реакции (см. гл. 7). В отличие от проективных, эти методики не предназначены для отражения содержания свободного течения мыслей. Они более узконаправлены. С помощью методов измерения времени реакции оценивается степень имплицитной связи определенного понятия (например, какого-то представления о себе, о другом человеке или о социальной группе) с позитивными/негативными установками. Главные инструменты измерения в этом случае — методы акцентирования. Об установках человека в отношении некоторого объекта судят по тому, насколько предъявление объекта активизирует позитивные/негативные мысли. У людей, имеющих позитивные установки по отношению к объекту, предъявление объекта ускоряет дальнейшую когнитивную переработку позитивных прилагательных (Fazio et al, 1986).

Еще одна процедура измерения имплицитных индивидуальных различий — это имплицитный ассоциативный тест (Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998). С помощью этой методики оценивается имплицитная связь между неким атрибутом и тем или иным понятием. Например, можно задать вопрос, связывает ли человек эмоциональное приятие с той или иной этнической группой или связывает ли он понятие доброты с собой или другими людьми. Для имплицитной оценки этих связей измеряется время реакции при выполнении заданий на опознание, в которые включаются различные сочетания атрибутов и понятий. Опознание должно происходить легче (о чем говорит более быстрая реакция), если предъявляемые атрибуты и понятия связаны так же, как в системе представлений человека. Если, к примеру, кто-то любит итальянцев и не любит американцев, он должен быстрее выполнять задания на опознание, в которых итальянские имена (Клаудио, Кончетта) сочетаются с позитивными словами (радость, честь), чем задания, в которых с позитивными словами сочетаются американские имена (Бил, Джули).

Результаты исследований свидетельствуют о том, что время реакции при выполнении имплицитного ассоциативного теста — это не только чувствительный показатель связей определенных атрибутов с определенными понятиями у того или иного человека, это более чувствительный показатель, чем методики оценки явных установок (Greenwald et al, 1998). При исследовании имплицитных установок белых американцев по отношению к чернокожим с помощью имплицитного ассоциативного теста были обнаружены более жесткие расовые установки, чем в явных самоотчетах о представлениях, связанных с расовыми группами. Аналогично при сравнении установок студентов по отношению к корейцам и американцам, а также японцам и американцам имплицитные показатели демонстрировали более значительное расхождение, чем явные самоотчеты. Преимущества имплицитных методик, безусловно, отражают, по крайней мере частично, тот факт, что при их выполнении гораздо меньше вероятность влияния стремления испытуемых в создании положительного личного образа.

Как отмечают Гринвальд с соавторами (Greenwald et al, 1998), имплицитный ассоциативный тест — это гибкий инструмент, который, в принципе, можно использовать для оценки любого представления человека о себе. Исследования в этом направлении должны уравновесить чрезмерное доверие социально-когнитивной психологии к эксплицитным, опосредованным сознанием показателям когнитивного содержания (сравни Westen, 1991).

Сознательные процессы

За границами сознания может протекать такая сложная деятельность, что у читателя возникнет вопрос: зачем нам вообще сознание? Какова функция сознательного опыта? Почему в ходе эволюции развилось сознание? Какую адаптивную функцию оно выполняло?

Пытаться объяснить эволюцию какого-либо психического механизма путем установления ее прошлой адаптивной функции довольно рискованное занятие. Тот или иной механизм мог развиться в ходе эволюции не потому, что он предоставлял какие-либо уникальные преимущества при естественном отборе, а лишь потому, что он — побочный продукт *других*, адаптивных, механизмов (Gould & Lewontin, 1979). В принципе, рефлексивное сознание может являться качеством, возникшим через взаимодействие других психических процессов (памяти, внимания и т. д.), которые сами по себе предоставляли преимущества при отборе. Однако в нынешнем контексте этот довод теряет силу в связи с очевидным функциональным преимуществом сознания. Сознание делает возможным прогноз и контроль. Роль сознания не в том, чтобы подвергаться воздействию множества внешних стимулов, запускающих стандартные бессознательные когнитивные программы, а в том, что оно позволяет человеку обдумывать и прогнозировать свое поведение и поведение других людей. Оно позволяет планировать действия и оценивать свою способность к действиям. Сознание разрешает «метапроблему, о чем думать дальше» (Dennett, 1991, p. 222). Люди часто сталкиваются с новыми трудностями, которые, в принципе, можно преодолеть, оптимально используя свои навыки. Организм «обладает ресурсами, которые могут оказаться весьма ценными, *если найти их в себе и вовремя использовать*» (Dennett, 1991, p. 222). Сознательное рассуждение о проблеме позволяет человеку предугадывать возможные трудности и максимизировать собственные ресурсы и шансы на успех.

Сознание также делает возможным ощущение Я. Способность размышлять об окружающем мире позволяет нам отличать «Я» от «не Я». Рефлексивное самосознание дает человеку способность использовать знания о личных и социальных предпочтениях, целях и обязанностях, осуществляя выбор и совершая какие-либо поступки (например, Edelman, 1992). Самосознание имеет два аспекта. Объективное самосознание, которым обладают многие существа, связано со способностью выделять себя из окружающего мира. Субъективное самосознание связано с осознанием себя как целеустремленного деятеля и с переживанием эмоциональной значимости целей (например, Hart & Karmel, 1996).

И психологи, и не психологи давно пытаются разрешить проблему механизмов сознания, то есть пытаются выявить нервные и психические процессы, обеспечивающие сознательный опыт (например, Damasio, 1999). Можно выделить по крайней мере два типа моделей сознания. В первом сознание отождествляется с рабочей памятью. Сознание — это исполнительный аппарат в многокомпонентной системе переработки информации. При превышении определенного порога активации какого-то элемента информации этот элемент попадает в рабочую память, и мы его осознаем.

Во втором типе моделей не предполагается наличие центрального исполнительного аппарата. Сознание не приравнивается к единому, самостоятельному психическому механизму. Вариации в сознании определяются множеством когнитивных процессов. Деннетт (Dennett, 1991), к примеру, предлагает модель сознания, в которой нет единого порога, разделяющего сознательные и бессознательные процессы, и нет единого механизма, в котором соединяются все сознательные переживания; иными словами, нет «картезианского театра». Эдельман (Edelman, 1992) предлагает теорию множества процессов, согласно которой

символические, и в особенности речевые, способности делают возможной связь личной информации с осознанием событий в окружающем мире. Результатом этих взаимосвязей служит саморефлективное сознание высшего уровня.

За некоторыми важными исключениями в последнее время Персонологи редко обращаются к проблеме механизмов, порождающих сознание. Исследователи пытаются разрешить ряд вопросов, связанных с субъективным опытом и личностным функционированием. К рассмотрению именно этих тем мы сейчас приступим.

Процессы сознания и личностное функционирование

Индивидуальные различия: социальное и индивидуальное самосознание

Как и другие психические характеристики, тенденция размышлять о себе и о своих переживаниях варьирует от человека к человеку. Конечно, существуют глобальные ситуационные детерминанты саморефлективных тенденций. Пристальный взгляд незнакомца переключает внимание человека на себя. При нахождении в толпе болельщиков уровень самосознания снижается. Вместе с тем существуют устойчивые различия в постоянной, средней тенденции людей к самоанализу.

Один из способов оценить эти индивидуальные различия — попросить высказаться непосредственно о стремлении человека размышлять о самом себе. При факторном анализе индивидуальных различий в этих самоотчетах выявляются два параметра (Fenigstein et al., 1975). *Индивидуальное самосознание* — это осознание собственных мыслей и чувств. Данный параметр отражают такие утверждения как, «Я много размышляю о себе самом». *Социальное самосознание* — это осознание себя как социального объекта, на которого направлено внимание других людей. Его отражают такие утверждения, как «Обычно я стремлюсь произвести благоприятное впечатление» (Fenigstein et al., 1975). Люди, имеющие высокие показатели по параметру социального самосознания, несколько склонны к паранойяльным мыслям и действиям (Fenigstein & Venable, 1992). Индивидуальные различия в самосознании и экспериментальные манипуляции с самосознанием (например, когда людей побуждают к более внимательному отношению к себе, ставя перед ними зеркало) часто имеют сходные когнитивные и поведенческие эффекты (Carver & Scheier, 1990; Fenigstein & Venable, 1992).

Разграничение индивидуального и социального весьма ценно. В действительности, подобное разграничение проводится и в работах Гарднера (Gardner, 1983, 1993), который отличает понимание своих чувств от осознания мотивов и желаний других людей и собственной способности влиять на других. Метод самоотчета, используемый для оценки тенденций к самоанализу, имеет недостатки. Обычно человек выносит суждение о каком-то личностном качестве, сравнивая себя с другими значимыми для него людьми. Поскольку тенденция других людей к самоанализу недоступна для наблюдения, респонденты вынуждены оценивать ее применительно к себе наугад. Кроме того, интерпретация самоотчетов людей с низким уровнем вызывает логические затруднения. Человека просят сообщить о его типичных паттернах мышления. Однако, как интерпретировать ответы людей, которые, согласно результатам использования методики самоотчета, слабо отдают себе отчет в своих мыслях? Такие люди по определению относительно неспособны точно ответить на вопросы методики.

Руминации* и копинг-поведение

Различия между людьми часто становятся особенно очевидными во время стресса. Значительную часть достижений в изучении индивидуальных различий в сознательном опыте составляют результаты исследования мыслительных паттернов в ответ на стрессовые жизненные события (Carver & Scheier, 1990; Martin & Tesser, 1996).

Ранее в этой главе мы выяснили, что тенденция подавлять мысли о стрессовых жизненных событиях могут пагубно сказаться на психическом и физическом состоянии (Pennebaker, 1997).

Нолен-Хоксма с коллегами получили результаты, которые, на первый взгляд, указывают на противоположное. Люди, чрезмерно анализирующие стресс или потери, то есть склонные к руминациям, продлевают периоды депрессии. В этом исследовании под руминациями понималось пассивное «застывание» на эмоциональном дистрессе (Nolen-Hoeksma, 1991). Таким образом, руминации — это не активная попытка разрешить проблему, а сравнительно инертное состояние депрессии и отсутствия мотивации. Индивидуальные различия в тенденции к застреванию на дистрессе относительно стабильны и лишь умеренно связаны с другими личностными особенностями, такими как индивидуальное самосознание и нейротизм (Nolen-Hoeksma, Parker, & Larson, 1994). Побуждение тревожных, депрессивных индивидов к самокопанию лишает их желания заниматься чем-либо приятным, снижает способность к поиску решений межличностных проблем и провоцирует пессимизм (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksma, 1993; 1995). Кроме того, результаты этого исследования свидетельствуют о том, что если лица, склонных к беспокойству, тревоге, депрессии, отвлекают от руминации, их рассуждения начинают напоминать рассуждения лиц, не склонных к дисфории; таким образом, лица, склонные к дисфории, очевидно, обладают способностью использовать конструктивные паттерны мышления, которые помогают смягчить депрессию. Руминации не только влияют на депрессивное состояние, они могут усилить гнев, если человек сталкивается с ситуацией, связанной с несправедливым отношением к нему самому или к другим (Rusting & Nolen-Hoeksma, 1998).

Лонгитюдные исследования также подтверждают связь между руминациями и подавленным настроением, хотя в эмпирических данных имеются и некоторые противоречия. Нолен-Хоксма с соавторами (Nolen-Hoeksma et al., 1994) оценивали склонность к руминациям у лиц, которые недавно пережили смерть родственника. В частности, испытуемые заполняли опросники, предназначенные для измерения тенденции фиксироваться на психическом дистрессе и трудностях повседневной жизни. Люди, склонные к руминациям, через 6 месяцев оказались в более подавленном состоянии (Nolen-Hoeksma et al., 1994). Но в исследовании с использованием другой методики оценки тенденции к руминациям, были получены несколько иные результаты. В лонгитюдном исследовании тяжелых утрат и копинг-поведения (Folkman, 1997) Хоксма, Мак-Брайд и Ларсон (Hoeksma, McBride, & Larson, 1997) анализировали интервью мужчин, партнерши которых умерли от синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД). Здесь руминации оценивались путем кодирования составленных испытуемыми рассказов. В отличие от предыдущего результата после контроля исходного уровня депрессии мужчины, склонные анализировать негативные эмоции и сожалеть об общении с умершими партнершами, 12 месяцев спустя не были более подавленными (Nolen-Hoeksma et al., 1997). Однако мужчины, более склонные к руминациям, спустя 12 месяцев имели более низкий уровень оптимизма при учете его исходного уровня. Кроме того, при кодировании в рассказах тенденций к самоанализу, то есть тенденций человека описывать себя и то, чему он научился, живя с ныне умершей партнершей, оказалось, что люди с выраженной тенденцией к самоанализу год спустя после смерти партнерши были более подавлены (Nolen-Hoeksma et al., 1997).

Вывод о том, что люди, менее склонные к самоанализу, также менее подвержены депрессии (Nolen-Hoeksma et al., 1997), безусловно, противоречит результатам, полученным в описанных выше исследованиях (Pennebaker, 1997). Анализируя ответы

испытуемых, отобранных из той же популяции, Пеннбейкер, Майн и Френсис (Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997) не нашли подтверждений тому, что выражение негативных эмоций полезно для здоровья. Однако по крайней мере в этой конкретной популяции мысли и позитивные аспекты отношений с умершей партнершей были связаны с более низким уровнем депрессии (Stein, Folkman, Trabbasso, & Richards, 1997).

Было бы неблагоприятно на этом этапе делать какие-либо однозначные выводы о связи между тенденцией к руминациям, с одной стороны, и психическим и физическим здоровьем — с другой. Трудность согласования результатов, полученных при использовании разных методик оценки когнитивных тенденций, свидетельствует о необходимости дальнейшей методологической работы над этой важной темой. Для получения устойчивых результатов могут потребоваться более тонкие разграничения различных типов руминаций и различных типов психического дистресса. Имеющиеся данные позволяют сделать вывод о различии между компульсивными, повторяющимися руминациями и процессами саморефлексии, направленными на осмысление неприятных переживаний. От серьезности анализируемых событий и от того, как они когнитивно оформляются, безусловно, зависит их кратковременное и долговременное влияние на настроение и состояние здоровья. Необходимо понимать, что связь между самосознанием и состоянием здоровья, вероятно, не носит линейный характер; вполне может быть, что «думать слишком много или слишком мало о травме или эмоциональной реакции на нее — дезадаптивно» (Nolen-Hoeksema et al., 1997, p. 861). Наконец, в дальнейшем целесообразно сочетать оценку подавления и руминаций с оценкой других процессов, о которых известно, что они влияют на стресс и копинг-поведение, например, воспринимаемой самооценки (Bandura, 1997). Вера в собственную способность преодолеть трудности может сказываться на степени и типе руминаций (ср. Kent & Gibbons, 1987), а представления об эффективности могут опосредовать связь между подавлением-руминациями и результатами копинг-поведения. Состояние людей, склонных анализировать собственные неудачи и недостатки, но чувствующих в себе способность их исправить, отличается от состояния тех, кто уверен в собственной неспособности контролировать ситуацию.

*Руминация в данном контексте означает постоянное «переживание» индивидом собственных мыслей, чувств (умственная и эмоциональная «жвачка»). — Примеч. науч. ред.

Поток сознания и метод выборочного фиксирования опыта

При исследовании сознательного опыта встает не только проблема оценки индивидуальных различий в устойчивых когнитивных тенденциях. Важно оценить вариаций сознательных переживаний в разное время и в разных контекстах. Ретроспективные самоотчеты в этом случае оказываются не самым удачным средством. Ретроспективные сообщения о собственном сознательном опыте могут отражать не только сам опыт, но и теории о характере этого опыта, которые люди используют, пытаясь восстановить в памяти свое прошлое (Ericsson & Simon, 1980). Более надежный способ — просьба описать содержание непосредственного сознательного опыта.

Когнитивные психологи часто используют методы рассуждения вслух для оценки содержания сознания (Ericsson & Simon, 1980). Словесные протоколы помогают выявить стратегии, которые используют при решении задач. Процедуры «рассуждения вслух» необходимы для оценки саморефлексии человека в процессе выполнения трудных заданий (Elliott & Dweck, 1988; Haaga & Stewart, 1992). Однако недостатком процедур рассуждения вслух является то, что их нельзя применить в наиболее естественных социальных ситуациях (по крайней мере без привлечения пристального внимания испытуемого).

Альтернативный метод оценки сознательного опыта в процессе повседневной деятельности — метод выборочного фиксирования опыта (например, Czikzentmihalyi, Larson, & Prescott, 1977; Czikzentmihalyi & LeFevre, 1989). На протяжении всего исследования (обычно в течение одной или более недель) испытуемые носят с собой электронное пейджерное устройство. Им периодически подаются сигналы. По сигналу они фиксируют информацию о своих мыслях и чувствах в данный момент. Близость во времени самоотчетов и описываемых переживаний уменьшает риск ненамеренного искажения отчетов о субъективном опыте.

Чижентмихали с коллегами использовали метод выборочного фиксирования опыта для проверки теории порядка, или «потока» в сознательном опыте (Czikzentmihalyi, 1990). Поток — это состояние устойчивого внимания к целенаправленной деятельности. Выполняя с увлечением какое-либо задание, человек, согласно этой теории, имеет сосредоточенное, упорядоченное, приятное состояние сознания. Такому потоку способствуют задания, которые заставляют человека напрягаться, но не превышают его возможности, а также четкие цели и ясная обратная связь.

Чижентмихали и Ле Февр (Czikzentmihalyi & LeFevre, 1989) использовали метод выборочного фиксирования опыта в процессе обычной рабочей деятельности испытуемых и досуга, варьируя уровень трудности и обратной связи. Испытуемые ощущали большее позитивное возбуждение — были более активны, энергичны, внимательны и настойчивы, — делая задания, для решения которых у них, по их мнению, было достаточно навыков, чем выполняя нетрудные задания или задания, для которых у них, по их мнению, было недостаточно навыков (Czikzentmihalyi & LeFevre, 1989). Интересно отметить, что сочетание трудности и воспринимаемой способности стимулировало состояние «потока» вне зависимости от того, была это работа или досуг. Кроме того, состояние потока значительно чаще отмечалось на работе. В современном обществе люди тратят большую часть свободного времени на занятия, не связанные с преодолением трудностей (например, смотрят телевизор) и поэтому доставляющие меньшее моральное удовлетворение.

В описанном выше исследовании особого внимания заслуживают два момента. Во-первых, условия для потока, выявленные при исследовании сознания (цели, для достижения которых требуется приложить определенные усилия, ясная обратная связь и ощущение собственной способности преодолеть стоящие на пути трудности), полностью соответствуют условиям максимальной мотивации и продуктивности, выявленным при исследовании постановки целей и саморегуляции (см. гл. 12; см. также Bandura, 1997; Cervone, 1993; Locke & Latham, 1990). Если человек верит в собственную эффективность, трудные задания не обременительны и не вызывают желание уклониться от их выполнения, наоборот, они мобилизуют и стимулируют человека. Во-вторых, результаты исследования потока сознания (Czikzentmihalyi & LeFevre, 1989) имеют непосредственное отношение к проблеме кросс-ситуационной согласованности личностных тенденций. Чижентмихали и Ле Февр выделяют психические составляющие, которые охватывают внешне различные социальные ситуации. Спрогнозировать субъективные переживания можно не по тому, находится человек на работе или отдыхает, а по уровню трудности его деятельности, какой бы она ни была. Аналогично Шода, Мишел и Райт (Shoda, Mischel, & Wright, 1994) обнаружили одно из условий личностной согласованности — наличие некой общей психической составляющей социальных ситуаций, даже если эта составляющая присутствует в разных контекстах.

Метод выборочного фиксирования опыта также широко применяется в исследованиях мотивации для изучения того, как цели, поставленные человеком, влияют на содержание его сознательного опыта (например, Klinger et al, 1980), о чем пойдет речь в главе 12.

Контроль сознания

Исследования потока сознания позволяют увидеть его фундаментальную особенность — сознание трудно контролировать. Состояние сосредоточенного потока бывает довольно редко. Для него требуются определенные благоприятные условия, помогающие структурировать собственный опыт. Достижение контроля над сознанием при отсутствии благоприятных внешних условий — это задача, которую ставят перед собой люди, практикующие медитацию (Goleman, 1988). У большинства людей преобладающую часть времени в сознании проносятся разные мысли и образы; многие из них возникают неожиданно и мешают деятельности, на которой человек хочет сосредоточиться.

Почему так трудно контролировать сознание? Есть по меньшей мере два объяснения (Wegner & Wenzlaff, 1996). Первое заключается в том, что наши интенциональные попытки упорядочить сознание в лучшем случае увеличиваются частичным успехом. В состоянии активации постоянно находятся мысли о бесчисленном количестве целей и желаний, соперничающих за место в сознании. Сознание, согласно этой точке зрения, представляет собой хаотический мир, в котором, если бы не механизмы контроля, отсутствовало бы сосредоточение. Возможен и противоположный вариант. Механизмы интенционального контроля могут не облегчать сосредоточение, а, наоборот, осложнять его. Попытки сосредоточиться на одной теме, изгнав из сознания конкурирующие мысли, по иронии судьбы, приводят к появлению этих мыслей в сознании (Wegner & Wenzlaff, 1996).

Исследование Дэниела Вегнера с коллегами иллюстрирует этот феномен. Испытуемых просили не думать об определенном стимуле и оценивали успешность попыток этого мысленного контроля и физиологические эффекты стремления подавить мысли. Были выявлены интересные факты. Во-первых, попытки контролировать собственные мысли часто оканчиваются неудачей. Человеку, которого просят не думать о конкретном стимуле (например, о белом медведе), но информировать звонком, когда соответствующий образ возникает в сознании, практически невозможно совершенно избавиться от мысли о стимуле, особенно в первые минуты выполнения задания (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). Во-вторых, когда люди пытаются контролировать эмоционально значимые мысли, невозможность контроля повышает уровень физиологического возбуждения. Вегнер, Шот, Блейк и Пейдж (Wegner, Shortt, Blake, & Page, 1990, experiment 3) просили испытуемых не думать о сексе в течение 30 минут, во время которых их просили проговаривать свои мысли. Было установлено, что вторжение мыслей о сексе коррелирует с повышением уровня физиологической активности, однако только в том случае, если испытуемые пытаются эти мысли подавить. Когда испытуемых просили думать о сексе, сексуальные мысли не вызывали физиологического возбуждения (Wegner et al, 1990). В-третьих, попытки контролировать собственные мысли не только тщетны, они приводят к противоположным результатам, особенно когда человек выполняет одновременно конкурирующие когнитивные задачи, затрудняющие направление всего внимания на контролирование своих мыслей (или когда они «когнитивно заняты» [Gilbert et al., 1988]). Вегнер, Ербер и Занакос (Wegner, Erber & Zanakos, 1993, experiment 2) просили испытуемых либо думать либо не думать о недавнем личном успехе или о недавней неудаче. Для оценки доступности мыслей, которые испытуемые пытались подавить, использовался тест называния цветов Струпа*. Когда испытуемые должны были выполнять трудное задание на компьютере попытки не думать о личном опыте не только были неудачными, они имели обратное следствие. Результаты использования методики Струпа свидетельствовали о том, что при когнитивной занятости мысли о личном успехе или о неудаче были *более* доступными в том случае, когда испытуемые старались *не* думать о соответствующих событиях.

Попытки контролировать свое эмоциональное состояние оказываются тщетными по тем же причинам. Вегнер с соавторами (Wegner et al, 1993) обнаружили, что при когнитивной занятости люди, пытающиеся контролировать свои эмоции, испытывают эмоции, противоположные тем, которых они стремились достичь.

Вегнер (Wegner, 1994, 1997) полагает, что «сознание может контролировать само себя», но «наши попытки контролировать его» приводят к блужданию мыслей (Wegner, 1997, p. 298). В частности, он утверждает, что существуют две системы психического контроля. Функция первой — поиск мыслей, которые соответствуют нашим намерениям. Вторая система распознает нежелательные мысли, то есть конкурирующие идеи, которые препятствуют нашим попыткам сконцентрироваться на нужной теме. Постоянно осуществляя поиск мыслей, которые мешают психическому контролю, вторая система фактически увеличивает когнитивную доступность нежелательных идей. Как следствие, при определенных условиях вероятность возникновения нежелательных мыслей повышается. Попытки контролировать нормальное течение мыслей, таким образом, приводят к противоположному результату.

*Тест был разработан Д. Р. Струпом в 1935 году для исследования вербальных процессов путем названия цветов (красный, синий, зеленый), напечатанных несоответствующим цветом. — Примеч. науч. ред.

Эмоциональное состояние и сознательная мыслительная деятельность

Проведенное Вегнером исследование подавления мыслей и эмоций позволяет лучше понять влияние сознательного опыта на эмоциональное состояние. Еще лучше удалось понять механизм противоположной связи — то есть влияния эмоционального состояния на содержание сознания. Первые работы, посвященные этой проблеме (Isen, Shalke, Clark, & Kagr, 1978; Bower, 1981), послужили стимулом к изучению механизмов влияния эмоционального состояния на наши мысли, и за последние два десятилетия в этом направлении были достигнуты значительные успехи.

Признаком успеха является, в частности, то, что исследователи стали осознавать сложность аффективно-когнитивных связей. Эмоции могут влиять на мышление разными путями. Для объяснения влияния эмоций на мышление необходимо использовать модель множественных процессов (Forgas, 1995). Можно выделить по крайней мере пять способов влияния эмоций на когнитивные процессы и содержание сознания. Мы кратко рассмотрим четыре из них, а затем более подробно остановимся на пятом, важном для понимания сознательного опыта.

Во-первых, эмоции могут активировать информацию в памяти, соответствующую эмоциональному состоянию. Под воздействием этой активации, к примеру, при хорошем настроении выше вероятность внимания к позитивному материалу и воспоминания приятных событий (обзор в Blaney, 1986; Bower, 1981; Sipger & Salovey, 1988). Во-вторых, настроение может влиять на стратегии когнитивной переработки информации. Негативные эмоции, которые обычно сигнализируют о внешней угрозе, могут способствовать более систематической переработке информации (Schwarz, Bless, & Bohner, 1991; Sinclair, & Mark, 1992). В-третьих, эмоции могут мотивировать человека к действиям, направленным на регуляцию собственного сознательного

опыта. Человек может с помощью мыслей или поведения пытаться «исправить» свое плохое настроение (Clark & Isen, 1982). В-четвертых, эмоции могут способствовать переключению внимания на себя. И позитивные, и негативные эмоции могут стимулировать тенденцию человека к самоанализу (Salovey, 1992).

Пятый способ особенно интересен. Эмоциональное состояние может, помимо воли человека, служить источником входящих сигналов для процессов мышления. Иными словами, эмоции функционируют в качестве информации* (Shwarz, 1990). Это влияние эмоций на мышление особенно очевидно, когда мы оцениваем какого-то человека или какой-то объект. Шварц с коллегами (Schwarz, 1990; Schwarz & Clore, 1983; 1996) предлагают модель эмоций как информации, согласно которой люди выносят оценочные суждения, анализируя свои чувства по отношению к той или иной перспективе. В подобных условиях трудно отделить эмоциональные реакции на оцениваемую перспективу (какие чувства человек испытывает по ее поводу) от исходного настроения, которое логически нерелевантно выносимым суждениям (какие чувства человек испытывает в целом на данный момент). Было продемонстрировано, что на суждения об удовлетворенности собственной жизнью влияют такие непостоянные переменные, вызывающие эмоции, как находка десятицентовой монеты на копировальной машине (Schwarz, 1990) или оценка собственной жизни в солнечную/дождливую погоду (Schwarz & Clore, 1983).

Переменчивое настроение не всегда служит источником информации для социальных суждений. Осознавая причину своего настроения и возможность присутствия искажающих установок в своих суждениях, человек может внести соответствующую корректировку. Экспериментальные манипуляции, направленные на привлечение внимания испытуемых к причинам их эмоционального состояния, часто уменьшают влияние эмоций на рассуждения (Schwarz & Clore, 1983; Scott & Cervone, 2000). Но влияние подобных манипуляций может зависеть от устойчивых эмоциональных тенденций человека и от соответствия между этими устойчивыми тенденциями и актуальными переживаниями. Если эмоциональное состояние человека соответствует его устойчивым тенденциям, он может проигнорировать возможность влияния на его настроение каких-то ситуативных факторов. Было обнаружено, что люди, постоянно испытывающие тревогу, вынося социальные суждения, полагаются на ситуативное чувство тревоги, даже когда осознают, что это чувство возможно было вызвано какими-то побочными факторами (Gasper & Clore, 1998). Суждения о себе лиц, склонных к дисфории, свидетельствуют: они игнорируют атрибутивные сигналы, которые предполагают объяснение их мрачности внешними причинами (Tillema, Cervone, & Scott, in press). Обобщая, можно сказать: модель эмоций как информации указывает, что люди могут усилить контроль над собственными суждениями, анализируя множество внешних факторов, способных повлиять на их чувства и мысли. При отсутствии подобной саморефлексии эмоциональное состояние может исказить субъективное мнение человека о мире и о себе самом.

*Ср. с теорией эмоций, разрабатываемой П. В. Симоновым (см.: Что такое эмоция? — М., 1962; Теория отражения и психофизиология эмоций. — М., 1970; Мотивационный мозг. — М., 1987). — Примеч. науч. ред.

Резюме

Главное преимущество рефлексивного самосознания заключается в том, что оно позволяет контролировать наши действия и психический опыт. Способность к самоанализу и анализу ситуационных факторов, активирующих саморефлексивные процессы, играет важную роль в регуляции собственного поведения (Bandura, 1997; Cervone & Scheier, 1998; Cervone, 1993). Поэтому мы продолжим рассмотрение функций сознания в главе 12 и обратимся к проблеме мотивации, саморегуляции и целенаправленных действий.

Мотивация и саморегуляция

Каковы мотивы человеческих действий? Этот вопрос остается ключевым для психологии личности с момента ее зарождения. По сути, большинство классических теорий личности являются теориями мотивации. Психоанализ - это теория влечений, согласно которой человеком движет стремление снять неприятное напряжение (Freud, 1923). Согласно теории поля Левина (Lewin, 1935), мотивация обусловлена напряжением между различными областями жизненного пространства. В гуманистических теориях утверждается, что люди изначально имеют мотивацию к личностному росту и зрелости (Allport, 1950; Maslow, 1954; Rogers, 1961).

Таким образом, для прошлого психологии личности характерно разнообразие теорий мотивации. Сегодня же, напротив, имеется определенное согласие. Многие исследователи разделяют общие базовые представления о психических механизмах, лежащих в основе выбора человеком той или иной деятельности, в основе регуляции им своих усилий и принятия решения о том, продолжать или прекращать свои действия. Поэтому современные исследовательские программы взаимно дополняют друг друга. Исследователи опираются на теории и исследовательские результаты своих коллег. Как следствие, психологи могут с уверенностью заявить о том, что достигли реальных успехов в изучении детерминант мотивации (Carpara, 1996a; Locke & Latham, 1984).

Мы начнем эту главу с рассмотрения причин этого согласия и прогресса. Многие исследования указывают на то, что действия в значительной степени мотивированы представлениями человека о себе и его чувствами по отношению к себе. Процессы, связанные с Я, функционируют в качестве детерминант мотивации. Благодаря своей способности ставить перед собой цели, разрабатывать стратегии, анализировать себя и оценивать свои результаты, человек получает возможность самостоятельно регулировать свое поведение и эмоциональное состояние (например, Bakes et al., 1998; Bandura, 1986; 1999; Carver & Scheier, 1998; Deci & Ryan, 1985;

Karoly, 1993b; Mischel, Cantor, & Feldman, 1996; Schunk & Zimmerman, 1998). Далее мы кратко опишем сущность системы саморегуляции, или Я-системы.

После рассмотрения Я-системы, мы проанализируем историю исследования мотивации в рамках психологии личности и изложим теории, оказавшие существенное влияние на развитие исследований в этом направлении. Далее мы раскроем роль представлений о контроле и восприятия собственной эффективности в целенаправленной деятельности. Оставшаяся часть главы будет посвящена трем классам феноменов: 1) целям и самомотивации, здесь речь пойдет о том, как люди преодолевают всевозможные препятствия при отсутствии каких-либо видимых побудительных причин, а также о том, как системы целей влияют на личностную согласованность и психическое благополучие; 2) избегание отвлечения, или вопрос о том, как человек защищает свое внимание от событий, которые мешают ему выполнять действия, направленные на достижение поставленной цели (например, Gollwitzer, 1993; 1996; Kuhl, 1984); 3) контроль импульсов, или сдерживание аффективно обусловленных тенденции действовать, когда в интересах индивида воздержаться от действий (например, Metcalfe & Mischel, 1999).

Мотивация, когнитивная сфера и система саморегуляции

В начале XX века психологи объясняли мотивационные состояния преимущественно физиологическими потребностями, инстинктами или влечениями. Сегодня большинство исследователей объясняют человеческую мотивацию процессами мышления. В основе индивидуальных различий и внутриличностной согласованности мотивированных действий лежит проводимый человеком анализ своих прошлых действий, планирование будущих действий и оценка своих личных качеств.

Результатом обращения персонологов к когнитивной сфере не стало создание «холодной» безэмоциональной психологии мотивации (см., например, Martin & Tesser, 1996). Как мы увидим, считается, что аффективные процессы напрямую влияют на мотивационное состояние. Эмоции также влияют на когнитивные процессы, которые человек использует при регуляции своего поведения. Когнитивные процессы, в свою очередь, запускают эмоциональные реакции на получаемую обратную связь (например, Weiner, 1986).

Параллельно с когнитивным анализом мотивации исследователи проводят мотивационный анализ когнитивной сферы. Многие мыслительные процессы мотивированы (Kruglanski, 1989; 1996; Kunda, 1987). Цели человека частично определяют то, как он осуществляет поиск информации и оценивает ее. Осознание этого момента стимулировало интеграцию психологии мотивации и социально-когнитивной психологии (например, Gollwitzer & Bargh, 1996).

В этой главе мы сосредоточимся на когнитивных процессах в мотивации. Но необходимо помнить, что не все детерминанты мотивации носят когнитивный характер. Неудовлетворенность базовых органических потребностей мотивирует к действиям, направленным на уменьшение дискомфорта. Воспринимаемые угрозы и возможности активируют биологические системы приближения и избегания (гл. 3). Исследование живых существ, стоящих на более низких ступенях эволюции, иллюстрируют функционирование этих систем (например, Gray, 1991). Однако какова бы ни была ценность этих работ, они не могут дать нам полную или хотя бы приближающуюся к полной картину мотивационных процессов, лежащих в основе человеческих действий и различий между людьми в мотивационном функционировании. В отношении мотивации два фактора обуславливают абсолютную уникальность человека. Это способность оценивать действия, сравнивая их с определенными стандартами, и способность анализировать свои возможности при выполнении тех или иных действий. Эти процессы, связанные с Я, функционируют совместно, как часть когнитивно-аффективной системы, посредством которой человек осуществляет саморегуляцию. Ниже мы рассмотрим эту систему, уделив особое внимание ее четырем главным элементам: стандартам, аффективной самооценке, восприятию собственной эффективности и целям.

Стандарты и аффективная самооценка

Главная личностная детерминанта действий - это человеческая склонность оценивать поведение в соответствии с

некоторыми критериями. Человек не наблюдает пассивно и отстранение свои и чужие действия. Он выносит суждение о том, подобающи ли и достойны ли похвалы эти действия. При вынесении этих суждений он сравнивает действия с внутренними критериями, представляющими приемлемое или неприемлемое поведение. Эти критерии называются *стандартами*. Стандарты имеют мотивационный эффект, выступая в качестве ориентиров для поведения. Люди часто корректируют свои действия, пока не убедятся, что их поведение соответствует личным стандартам. Практически все исследователи мотивации и личности считают стандарты центральным механизмом человеческой мотивации (например, Bandura, 1986; Carver & Scheier, 1999; Heckhausen, 1991; Higgins, 1999; Karoly, 1993b).

От того как мы понимаем роль личных стандартов в мотивации, зависит концептуализация человеческой сущности. Вопреки положениям некоторых социологических теорий прошлого, человек - это по преимуществу не ненасытное, потакающее своим желаниям существо, стремящееся к максимальному удовольствию, поощрению и чувственному удовлетворению. В действительности человек по крайней мере настолько же склонен отказываться от наград, пока его поведение не будет соответствовать его личным стандартам (Bandura, 1991b; Kagan, 1998b; см. гл. 5). Способность усваивать стандарты проявляется на самых ранних этапах развития. В одном из показательных исследований дошкольники во время игры могли наблюдать за собственным уровнем достижения, а затем выбрать себе награду, которую, по их мнению, они заслужили. Многие дети до этого видели поведение человека, награждающего себя только тогда, когда достигал в игре особенно высоких результатов. Хотя дети имели возможность выбрать себе любую награду за любое достижение, те, кто видел поведение модели, начинали руководствоваться строгими стандартами. Они отказывались от награды, если не достигали в игре особенно высоких результатов (Bandura & Kupers, 1964).

Стандарты представлены в когнитивной сфере человека. Это психические репрезентации критериев, определяющих желательные или нежелательные результаты. Однако влияние стандартов на мотивацию связано как с когнитивными, так и с аффективными процессами. Иными словами, человек доволен (или не доволен) собой, если его поведение соответствует (не соответствует) его стандартам. Человек доволен собой, если добивается высоких результатов, и предпринимает действия, направленные на достижение удовлетворенности собой и избегание негативных реакций на самого себя. Таким образом, аффективные *самооценочные реакции* представляют собой второй важный источник мотивации (Bandura, 1977; 1991b; Bandura & Cervone, 1983; Cervone, 1993). Следовательно, мотивация частично определяется усилиями, направленными на получение положительных чувств *в отношении* себя *от* самого себя. Человек стремится к целям, достижение которых, по его мнению, принесет ему удовлетворенность собой. Каган (Kagan, 1998b) метко выразил эту мысль: «Когда человек сознательно выбирает какое-то действие... желаемое состояние [к которому он стремится] является концептуальной гармонией между идеей, называемой стандартом, и выбранным действием. При этой гармонии человек некоторое время испытывает удовольствие, поскольку его поведение соответствует его личному стандарту хорошего» (р. 151). Каган полагает, что процесс поиска этого чувства личной гордости или достоинства* настолько важен, что может представлять собой «наиболее мощный фактор, формирующий личность человека на протяжении всей его жизни» (Kagan, 1998b, p. 157).

Многие стандарты, на которые мы опираемся, оценивая свои действия, предполагают правила должного поведения в отношении других людей - и мира в целом. Иными словами, люди придерживаются этических и нравственных стандартов. Формирование этического чувства, сущности достоинства и различные способы влияния успешной саморегуляции на достижение достойной жизни исследуются западной философией со времен Сократа и Платона. В современной философской литературе особого внимания заслуживает анализ того, как этические стандарты «толкают» и «переводят» человека на определенное поведение (Nozick, 1981). Осознание поведения, которое мы должны демонстрировать как достойные люди, толкает нас на этические действия. Осознание достоинства других людей ограничивает наши действия по отношению к ним и переводит наши действия в этическое русло.

Философские и психологические рассуждения в целом ведутся в разных направлениях. Однако недавно Лакофф и Джонсон (Lakoff & Johnson, 1999) попытались их соединить, проанализировав значение результатов, полученных когнитивной наукой, для понимания нравственности и этики. Они отмечают, что нравственные рассуждения по большей части метафоричны. Кроме того, метафоры, которые мы используем, обычно отражают «телесность» психики, то есть тот факт, что наши рассуждения соотносятся с анатомическими особенностями человеческого тела. Например, здоровый человек полон сил и способен устойчиво стоять на ногах. Поэтому обычная метафора для понимания нравственности - это понятие моральной устойчивости (Lakoff & Johnson, 1999). Добропорядочные люди прямые (честны) и не отступают. Совершение зла - это падение. Нарушая какие-то нормы, мы «поскальзываемся». Интуитивно метафора моральной устойчивости настолько убедительна, что некоторые даже используют ее при создании научных теорий саморегуляции, при этом метафорическая устойчивость объективируется и рассматривается как некая реальная сущность в человеке (Baumeister & Heatherton, 1996).

Вывод из исследования роли метафор в нравственных рассуждениях (Lakoff & Johnson, 1999) заключается в том, что нравственное мышление - это не самостоятельное психическое качество. «Если и можно выделить какие-то "чисто этические" понятия, то их совсем немного» (Lakoff & Johnson, 1999, p. 333). В основе нравственного мышления лежит мышление в других областях, которые изначально не связаны с нравственностью и этикой. Этот момент имеет большое значение для исследования нравственного развития, в котором нравственное мышление обычно рассматривается как самостоятельная форма или стадия мышления (гл. 5).

* КАГАН (KAGAN, 1998b) ОТМЕЧАЕТ: «Любопытно, но ни одно слово английского языка не отражает достаточно точно суть этого чувства; достоинство (virtue) близко по смыслу» (р. 151). Мы используем общий термин «самооценочные реакции» (или «аффективные самооценки»), подразумевая класс чувств, связанных с Я, к которым можно отнести гордость, достоинство и удовлетворенность собой, а также неудовлетворенность собой, вину и стыд.

Представления о собственной эффективности и воспринимаемый контроль

Личные стандарты и самооценочные реакции лишь частично объясняют мотивацию. Даже когда человек считает, что некие действия приведут к позитивной удовлетворенности собой, а также к уважению со стороны других людей и осязаемым наградам, он не предпримет эти действия, если будет уверен, что ему не удастся осуществить их достаточно хорошо. Мотивация жестко регулируется субъективной оценкой того, контролируем ли мы исход и есть ли возможность осуществить действия, необходимые для контроля событий.

Психология контроля имеет множество различных аспектов. Иными словами, мотивация определяется разными когнициями, связанными с контролем. К ним относятся рассуждения о подконтрольности причин прошлых событий (Peterson & Park, 1998; Weiner, 1986), а также ожидания в отношении того, зависят будущие награды от личных действий или от внешних сил (Rotter,

1966). Важнейший элемент воспринимаемого контроля - это оценка человеком своей способности выполнить определенные действия, или оценка *самоэффективности* (Bandura, 1997).

Представления о самоэффективности особенно важны для психологии мотивации по трем причинам. Во-первых, восприятие собственной эффективности напрямую влияет на решения, действия и переживания. Люди, сомневающиеся в своей эффективности, стараются избегать трудностей, бросают дело, столкнувшись с проблемами, и испытывают тревогу (Bandura, 1997). Во-вторых, представления о самоэффективности влияют на другие когнитивные и эмоциональные факторы, которые, в свою очередь, влияют на уровень достижений и поведение. Восприятие собственной эффективности влияет на ожидания результата и выбор целей. У людей, убежденных в собственной эффективности, выше притязания, они более настойчивы в достижении целей (Locke & Latham, 1990). Восприятие эффективности влияет на каузальные атрибуции. Люди с развитым чувством самоэффективности склонны объяснять результаты стабильными, контролируруемыми факторами (McAuley, Duncan, & McElroy, 1989). Получая обратную связь, не согласующуюся с ощущением самоэффективности, человек склонен объяснять ситуацию внешними, а не личными причинами (Alden, 1986; ср. Swann, 1983). Представления об эффективности также влияют на уровень тревоги, а переживание тревоги, в свою очередь, может помешать решению сложных когнитивных задач (Cervone, Jiwanji, & Wood, 1991; Wood & Bandura, 1989). Третий момент связан с тем, что восприятие самоэффективности может опосредовать влияние других переменных, способных повысить уровень достижения. Освоение навыков и приобретение знаний повышает уровень достижения, но лишь тогда, когда человек не сомневается в своих возможностях настолько, что ему трудно применить свои знания на практике.

Цели и система саморегуляции

Личные стандарты, самооценочные реакции и восприятие самоэффективности взаимосвязаны. Все они элементы интегрированной системы саморегуляции. Интеграцию различных аспектов Я-системы легче всего понять, если ввести еще одну детерминанту мотивации - цели.

Цель - это представление о конечном результате действий (например, Kruglanski, 1996; Locke & Latham, 1990). Обладая способностью к предвидению, человек может представить будущие результаты и направить свои действия на их достижение. Образ будущего достижения называется целью лишь в том случае, если человек хотя бы в минимальной степени настойчив в ее достижении. Мы можем воображать себя звездами кино или олимпийскими чемпионами, но эти полеты фантазии нельзя считать целями, если мы не направляем или не намереваемся направить усилия на их достижение. Мотивационное значение реалистичных когниций и когниций, основанных на фантазиях (Oettingen, 1996), рассматривается далее.

Системно-уровневое функционирование. Четыре механизма саморегуляции, о которых мы говорили выше, - стандарты, аффективные самооценки, восприятие самоэффективности и цели - функционально взаимосвязаны. Как следствие, они влияют на поведение не как самостоятельные факторы, а как части согласованной психической системы. Можно выделить множество функциональных взаимосвязей между механизмами саморегуляции. Как уже отмечалось, представления о собственной эффективности влияют на цели и эмоциональное возбуждение. Цели, в свою очередь, обычно служат критериями, или стандартами, с которыми человек сравнивает свое поведение и свои достижения. В действительности, связь между такими конструктами, как *цели* и *стандарты*, настолько тесная, что эти термины часто используют как взаимозаменяемые (иногда и мы будем делать это). Тем не менее эти конструкты различаются, поскольку в некоторых ситуациях стандарты и цели оказывают на человека неодинаковое влияние. Рассмотрим случай, когда обратная связь приводит к ухудшению представлений о собственной эффективности. Студентка с положительными представлениями о собственной эффективности стремится получить пятерку по какому-то предмету (это ее цель) и считает, что для нее приемлема только пятерка (это ее стандарт). Плохая оценка на экзамене может ухудшить ее ощущение эффективности, заставив отказаться от своей цели и тратьте меньше сил на соответствующий предмет. В принципе, она может также продолжать считать только пятерку достойным уровнем и оценивать себя негативно из-за своей неспособности соответствовать этому стандарту.

Согласованность системы саморегуляции также обусловлена тем, что различные цели связаны ассоциативными связями в памяти. Согласно теории целей системы Круглански (Kruglanski, 2000), цели когнитивно связаны не только друг с другом, но и со средствами их достижения. Эти когнитивные связи между целями и средствами являются базовыми механизмами, которые объясняют разнообразные внешние мотивационные феномены (см. также Kruglanski, 1996).

Связи между когнитивной и аффективной сферами также способствуют согласованности системы саморегуляции. Уровень и тип используемых человеком стандартов при выполнении какого-то задания частично определяется его эмоциональными переживаниями (ср. Carver & Scheier, 1990; Higgins, 1987; см. гл. 9). Чувства же, связанные с Я, могут по механизму обратной связи влиять на систему саморегуляции. Неудовлетворенность собой может вызвать общее снижение настроения. Негативное настроение, в свою очередь, может привести к принятию более высоких, перфекционистских стандартов (Cervone, Kopp, Schaumann, & Scott, 1994; Tillema, Cervone, Scott, & in press); негативное настроение может сделать любую перспективу менее удовлетворяющей, что, в свою очередь, приводит к повышению стандартов. Негативное настроение может также ухудшить представления о самоэффективности (Forgas, Bower, & Moylan, 1990; Kavanagh & Bower, 1985; Salovey & Birnbaum, 1989).

Таким образом, когнитивные и аффективные процессы, участвующие в саморегуляции, образуют взаимодействующую систему. Различные психические процессы влияют друг на друга и совместно влияют на усилия человека, направленные на достижение контроля над своими действиями и переживаниями. Исследователи все чаще рассматривают механизмы саморегуляции как динамическую систему и применяют метатеорию нелинейных динамических систем в исследовании процессов саморегуляции (Carver & Scheier, 1998; Nowak & Vallacher, 1998).

Дифференцированная активация Я-системы. Человек не проводит дни напролет, обдумывая свои цели, оценивая свои возможности и правильность своих поступков. Значительную часть времени мы сосредоточены на сути того, что мы делаем. Некоторые же действия требуют так мало внимания, что мы можем одновременно размышлять о чем-то никак не связанным с нашим поведением.

Мы сделали эти замечания, поскольку они имеют отношение к механизмам саморегуляции, которые мы обсуждали выше. Описанные процессы саморегуляции предполагают, в основном, сознательную саморефлексию. Эта произвольная саморефлексия осуществляется не постоянно, а лишь на протяжении части времени. Формально говоря, Я-система участвует в регуляции поведения дифференцированно (Bandura & Cervone, 1983). Некоторые ситуации заставляют нас задуматься о себе, об адекватности наших прошлых действий и о перспективах на будущее. Человек склонен оценивать свои действия, когда они прерываются (Vallacher & Wegner, 1987), когда он получает ясную обратную связь об их качестве (Bandura, 1986; Cervone, 1993) или когда внимание человека к собственному Я привлекают социальные сигналы, не связанные с качеством его действий

(Carver & Scheier, 1981). Однако во многих других контекстах действия могут производиться при отсутствии сознательного контроля. При использовании отработанных навыков действие выполняется автоматически в соответствии с интериоризованными программами поведения (Bargh, 1997; Langer, Blank, & Chanowitz, 1988). При выполнении новых, незнакомых заданий, люди менее склонны оценивать себя в том случае, если уверены, что успешность выполнения не является отражением их личных качеств (Dweck & Leggett, 1988) или же если они не получают четкой информации об успешности своих действий (Cervone, 1993; Cervone et al., 1991). В межличностных ситуациях, связанных с нравственными стандартами, человек может проигнорировать нравственные ограничения, придумав оправдание своим действиям или же очернив человека, которому он причинил вред (Bandura, 1973). Подростки, игнорирующие таким образом нравственные стандарты, склонны к агрессивному и делинквентному поведению (Bandura et al., 1996b).

Активация процессов саморегуляции часто связана с межличностными процессами. Значимые люди обычно воплощают в себе нравственные или профессиональные стандарты, служащие человеку образцом для сравнения собственных действий. Болдуин с коллегами обнаружили, что легкое когнитивное акцентирование мыслей об этих людях (например, о Папе Римском) усиливает требовательность к себе (Baldwin, Carrell, & Lopez, 1990).

Факт, что процессы саморегуляции дифференцированно активируются при саморегуляции поведения, - важный момент, о котором необходимо помнить, оценивая роль сознательных/бессознательных процессов в регуляции поведения. Сознательные, самореактивные факторы важны не потому, что они постоянно активированы, а потому, что они действуют на решающих этапах регуляции поведения. Сознательная саморефлексия и анализ перспектив управляют мотивацией тогда, когда человек решает, предпринять ли ему какие-то важные действия, когда он получает обратную связь об успешности своих действий и когда он решает, продолжать ли ему добиваться цели, если ее достижение оказывается связанным с большими трудностями, чем ожидалось.

Временная и кросс-ситуационная согласованность Я-системы

Рассмотренные выше процессы саморегуляции могут активироваться при любой деятельности человека. Однако персонологическое исследование должно охватывать не только мотивацию при выполнении отдельных заданий, но и устойчивые мотивационные тенденции, проявляющиеся в различных обстоятельствах и при осуществлении различных видов деятельности.

Как уже отмечалось, существует несколько способов объяснения глобальных кросс-ситуационных паттернов личностного функционирования. Один из подходов состоит в выявлении глобальных переменных, непосредственно соответствующих какому-то глобальному паттерну реагирования. Используя стратегию объяснения «сверху-вниз» (см. гл. 4), исследователь пытается создать универсальную классификационную систему глобальных переменных высшего уровня и объяснить в соответствии с этой системой поведение человека. При изучении мотивации это означало бы создание универсальной классификационной системы глобальных мотивов (например, мотив успеха или мотив самоактуализации), объясняющие поведение человека присущими ему мотивами.

В последние годы непригодность этой стратегии для построения мотивационной психологии становится все более очевидной. Карвер и Шейер (Carver & Scheier, 1998) формулируют эту проблему следующим образом: «Сказать, что в основе поведения лежат мотивы, значит ничего не сказать о процессах, обозначаемых термином *мотив* (или вытекающих из него). Из этого утверждения лишь следует, что такие процессы где-то и в какой-то форме существуют» (р. 2). Невозможность выявить основополагающие процессы не только препятствует научному познанию, но и затрудняет практическую психологическую деятельность. Чтобы помочь человеку мотивировать себя самого, регулировать свои эмоции и тем самым реализовывать свой потенциал, необходимо знать конкретные психические механизмы, влияющие на личный успех и способные служить объектом психокоррекционного воздействия.

Альтернативная стратегия - стратегия «снизу-вверх» подразумевает изучение множества социальных и психических механизмов, обуславливающих согласованность описанных выше переменных Я-системы. Чем объясняется взаимосвязь целей и стандартов человека от одной социальной ситуации к другой? Какие процессы заставляют человека считать, что он обладает высокой или низкой эффективностью при выполнении разнообразных заданий? В чем причина того, что некоторые люди постоянно демонстрируют позитивные или негативные реакции на обратную связь в отношении своего поведения?

В исследовании этих вопросов удалось достичь значительных успехов. Ответы на эти вопросы разнообразны. Иными словами, согласованность Я-системы и, соответственно, мотивационных тенденций определяется множеством процессов. Взаимосвязь частных целей и стандартов может объясняться их иерархической связью с одной отдаленной целью (Emmons, 1989; Carver & Scheier, 1981, 1998). Такая отдаленная цель, как получение докторской степени, может объединять ряд более близких целей и стандартов (учеба на пятерки, установление хороших отношений с научным руководителем, дружба с талантливыми коллегами). Представления о самооэффективности в разных ситуациях могут быть взаимосвязаны, если какое-то одно, когнитивно значимое личное качество считается связанным с успехом в различных ситуациях (Cervone, 1997, 1999). Значимое представление человека о том, что «он обычно нервничает, оказавшись в толпе», может закономерно влиять на представления о собственной эффективности в разнообразных профессиональных и социальных ситуациях, связанных с большими группами людей. Согласованность самооценок в различных ситуациях может объясняться тем, что они зависят от имплицитных теорий, касающихся Я. Например, представление о возможности/невозможности изменения личных качеств формирует разные стандарты самооценки и разные цели. Эти цели, в свою очередь, формируют согласованные паттерны в эмоциональной и поведенческой сфере, влияя на интерпретацию человеком социальных сигналов и своих собственных действий (Grant & Dweck, 1999).

Биологические и социальные факторы, варьирующие на протяжении жизни человека, также влияют на согласованность системы саморегуляции. Люди разных возрастов сталкиваются с разными жизненными трудностями и задачами, которые организуют их цели, действия и переживания (например, Cantor & Kihstrom, 1987;

Sanderson & Cantor, 1999; см. также гл. 5). Например, в зрелом возрасте люди все больше осознают конечность своей жизни. Это заставляет их пересмотреть жизненные приоритеты и цели. Более важными становятся цели, связанные с эмоциональным опытом, а не приобретением знаний (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Восприятие расширения и ограничения возможностей на протяжении всей жизни также структурируют опыт человека. По мере старения и столкновения с ограничением возможностей человек должен соотносить попытки контролировать ситуацию с усилиями, направленными на управление внутренними психическими ресурсами (Heckhausen & Schulz, 1995, 1998).

Влияние человека на собственную судьбу

В нашем описании системы саморегуляции поставлен вопрос, который уже часто поднимался в предыдущих главах. Люди обладают способностью влиять на собственную судьбу. Способность предвидеть будущее и регулировать действия в соответствии с личными целями делает возможным влияние человека на свой опыт, свои действия и личностное развитие.

Персональное влияние нельзя рассматривать как аксиому. Харре (Harre, 1984) предлагает философское обоснование этого понятия. По его мнению, способность влиять на собственную судьбу проистекает из ощущения Я. «Представление о том, что я целостное существо... позволяет мне узнать, что я реципиент увещаний... и побуждений, что я могу увещивать и побуждать других и, наконец, если все это сложить, что я могу также вести себя по отношению к себе самому» (р. 193). Таким образом, акты воли - это «самоинструкции», которые основаны на некой системе представлений о собственных возможностях и об ответственности за свои действия. «Понять, как я подчиняюсь себе, не сложнее, чем понять, как я подчиняюсь вам» (Harre, 1984, р. 195). Точно так же, как человек мотивирует других людей, выражая поддержку, внушая уверенность, напоминая им об их возможностях, так же он мотивирует и себя.

Джонсон-Лэрд (Johnson-Laird, 1988) дает объяснение понятию персонального влияния, используя принципы когнитивной науки. Он отмечает, что когнитивные процессы обычно зависят от психических моделей, то есть символических репрезентаций той или иной сущности и ее функционирования. Благодаря своей способности к саморефлексии, человек может создавать умозрительные модели не только внешнего мира, но и самого себя. Наши умозрительные модели Я включают представления о наших мыслительных процессах, или «метакогнитивных» представлений. Человек способен достичь контроля над событиями, используя эти метакогнитивные представления, чтобы решить, как ему сделать выбор. Он может обдумывать различные процедуры принятия решения и выбирать из них (например, подумав еще, немедленно действовать, попросить совета у других, бросить монетку). «Мы свободны... поскольку наши модели собственного Я позволяют выбирать то, как мы будем выбирать» (Johnson-Laird, 1988, р. 364-365).

Раньше психологи ставили под сомнение способность человека влиять на собственную судьбу. Бихевиористы считали самоконтроль иллюзией. Люди думают, что они не контролируют себя, если не осознают внешние детерминанты своих действий (Skinner, 1971). С точки зрения Скиннера, решение записаться на курс психологии или остановиться перед светофором зависит от внешних условий. Нам кажется, что мы делаем самостоятельный выбор в первом случае лишь потому, что мы не осознаем сложного, растянутого во времени набора внешних детерминант поведения.

В свое время смелые идеи Скиннера звучали убедительно. Однако в ходе тщательного психологического (Bandura, 1974) и философского (Dennett, 1984) анализа были выявлены их недостатки. В экспериментальных исследованиях была показана способность человека преодолевать ограничения, налагаемые внешними условиями (например, Mischel, 1974). Эти исследования вместе с достижениями когнитивной психологии привели к практически полному опровержению модели Скиннера и способствовали признанию психологами способности человека к саморегуляции.

Не так давно понятие самоконтроля вновь было подвергнуто критике (например, Wegner & Wheatley, 1999). В целом ряде исследований была продемонстрирована ограниченность способности человека успешно контролировать свои действия и судьбу. Иногда люди ведут себя саморазрушающе и тем самым делают неудачными усилия, направленные на достижение контроля (Baumeister & Scher, 1988). Попытки контролировать мыслительные процессы иногда приводят к противоположным результатам, заставляя человека делать именно то, чего он пытается избежать (Wegner & Wenzlaff, 1996). Ситуационные факторы могут активировать психические репрезентации целей и явиться причиной действий, направленных на достижение этих целей, без осознания этих процессов человеком (Bargh, 1997; Bargh & Chartrand, 1999; Gollwitzer & Schaal, 1998). Атрибуционные процессы могут привести к чрезмерной уверенности в собственной способности разрешать проблемы, что, в свою очередь, приводит к преждевременному прекращению усилий по разрешению той или иной проблемы и неоптимальным результатам (Metcalfe, 1998). Эти результаты исследований демонстрируют границы подконтрольности поведения. Но они не исключают и не дают оснований для огромного количества игнорирования ситуаций, когда человек имеет возможность регулировать свои действия, ставя перед собой цели, выбирая для себя окружение, следя за своим поведением и используя разнообразные когнитивные стратегии для преодоления эмоционального дистресса. Мы еще вернемся к этим темам и рассмотрим в том числе роль неосознаваемых процессов, связанных с постановкой целей и их достижением (Bargh, 1997).

Концепции персонального влияния варьируют от культуры к культуре (Kitayama & Markus, 1999; Markus, Kitayama, & Heiman, 1996). В европейском и американском обществах люди больше ориентированы на самоэкспансию, личные достижения и личный контроль, тогда как для представителей азиатских культур более важными считаются социальные обязанности и групповые интересы. Это, тем не менее, не означает, что представители восточных культур не обладают способностью влиять на собственную жизнь. Просто цели действия и роль специфических представлений о себе в мотивации может варьировать от культуры к культуре. Люди, выдвигающие на первый план общественные цели, могут отличаться высоким уровнем самоконтроля в своих действиях, направленных на достижение этих целей. В действительности именно в восточных культурах имеются яркие примеры человеческой способности к самоконтролю при отсутствии каких-либо ощутимых внешних факторов, подкрепляющих поведение. Буддистский монах, ведущий отшельническую жизнь и посвящающий себя целиком медитации, являет собой яркий пример человеческой воли. Однако его влияние на собственную судьбу подразумевает стремление к общественным целям, поскольку назначение медитации состоит в конечном счете в приумножении благополучия других людей.

Теории прошлого и настоящего Теории инстинктов, влечений, потребностей и мотивов

Систематическому изучению человеческой мотивации предшествовали попытки психологов прошлого столетия исследовать этот феномен. Ученых уже давно интересует проблема мотивации. Многие из них пытались выявить фундаментальные инстинктивные тенденции, характеризующие человеческую сущность. Например, сформулированные в XX веке идеи о том, что человек стремится максимизировать выгоду (Savage, 1954) или что человек инстинктивно агрессивен (Lorenz, 1966), восходят к высказанному задолго до этого идеям Томаса Гоббса и Адама Смита.

В психологии конца XIX века главным конструктом использовавшимся для объяснения мотивированных действий служило понятие инстинкта. Этой точки зрения придерживался Джеймс (James, 1890), который считал, что значительную часть поведения можно объяснить инстинктивными импульсами. Он отверг обобщенные, абстрактные конструкты (например, инстинкт самосохранения) и предложил выделять довольно большое количество частных инстинктивных тенденций (например, инстинкт сосания, кусания, плача, ярости, страха, игры, творчества). Впоследствии Мак-Даугалл (McDougall, 1908) предложил теорию,

несколько отличающуюся от теории Джемса. Джемс считал, что инстинкты действуют относительно рефлексивно, тогда как Мак-Даугалл подчеркивал направленность инстинкта на какую-то цель. Инстинкты различаются по тому, на что они направлены. Мак-Даугалл также предложил классификацию инстинктов.

Одни современные теории согласуются с ранними представлениями об инстинктах, другие - нет. Представители эволюционной психологии (Barkow et al., 1992; Buss, 1997b, 1999a, b) разделяют взгляды Джемса, указывая на существование множества инстинктов. Как отмечалось, в эволюционной психологии поведение объясняется наличием предметно-специфических психических модулей. Поскольку все модули сформировались в процессе эволюции для решения каких-то конкретных адаптивных задач, каждый из них лежит в основе отдельных мотивов, то есть, отдельных стратегических тенденций. Эта точка зрения противостоит попыткам объяснить разнообразные социальные действия небольшим количеством глобальных мотивов (ср. Buss, 1997a, b; Pyszczynski, Greenberg, & Solomon, 1997). С другой стороны, в социокультурных психологических исследованиях были выявлены значительные кросс-социокультурные вариации в мотивационных процессах (Kitayama & Markus, 1999). Кажущийся универсальным мотив повысить самооценку оказывается значительно менее универсальным, если учитывать особенности представителей азиатских культур, в которых в качестве важного механизма саморазвития поощряется самокритика, а не повышение самооценки (Heine et al., 1999; Kitayama et al., 1997). Кажущаяся универсальной связь между предоставлением права осуществлять личный выбор и «внутренней мотивацией» (например, Deci & Ryan, 1985) оказывается менее универсальной, если учитывать данные о том, что представители азиатских культур более мотивированы в своей деятельности, когда выбор осуществляют не они сами, а авторитетные лица, которым они доверяют (Iyengar & Lepper, 1999). Такая вариабельность заставляет усомниться в целесообразности самой попытки разработать универсальную классификацию человеческих инстинктов.

Еще один недостаток теорий инстинктов заключается в том, что без какой-либо аргументации в них игнорируется один из важнейших вопросов психологии личности - вопрос индивидуальных различий и внутрииндивидуальных вариаций в мотивационных тенденциях. Инстинкты - это стабильные атрибуты живого существа, однако поведенческие тенденции людей изменяются от момента к моменту, от ситуации к ситуации и от одного жизненного этапа к другому. Инстинкты - общие для всех, но вариации в поведенческих тенденциях часто оказываются сугубо индивидуальными. Психологии личности и мотивации нужно нечто большее, чем классификация базовых инстинктивных потребностей.

Теории влечений и потребностей. На последующих этапах психологи стали широко использовать теории влечений (drives). Мотивация объяснялась с точки зрения влечений в таких разных теориях, как психоанализ (Freud, 1923) и поведенческая теория Халла (Hull, 1943). По Халлу, влечения - это неспецифические энергетические источники действия; они обеспечивают поведение энергией, но не задают ему направление. Направленность поведения зависит от привычек, которые отражают прижизненный опыт, полученный в результате ассоциативного научения. Таким образом, поведение - это мультипликативная функция от влечений и привычек. Обратите внимание, что влечение понималось Халлом как нечто более гибкое, чем инстинкт, поскольку влечение может заряжать энергией любые действия, в зависимости от структуры привычек.

В середине XX столетия теории влечений, подобные теории Халла, играли в психологии весьма важную роль. Но в итоге они столкнулись с концептуальными трудностями и потеряли свою популярность. Как и попытки выявить базовые инстинкты, попытки объяснить все разнообразие человеческих мотивов небольшим количеством базовых влечений вызвали недоверие. Предложенная ранее Фрейдом теория влечений, имеющих биологическую основу, была подвергнута критике, поскольку в ней не было места мотивам, социальным по своему происхождению и по своей природе. В дальнейшем теоретики расширили диапазон мотивационных факторов. Особого внимания заслуживают работы Генри Мюррея (Murray, 1938), который объяснял мотивацию *потребностями*.

С точки зрения Мюррея (Murray, 1938), потребность - это психическая сила, порождающая организованную деятельность. При активации потребности человек ищет и обращает внимание на определенные типы ситуаций. Потребности могут фиксироваться, формируя устойчивые мотивационные тенденции человека. Понятие потребности отличается от понятия влечения тем, что потребности не всегда направляют деятельность в направлении снижения напряжения. Согласно теории потребностей Мюррея, человек может допускать нарастание напряжения, а не стремиться к немедленному избавлению от него, с тем чтобы увеличить удовольствие от последующего его снижения. Холл с соавторами (Hall et al, 1998) приводят в качестве примера прелюдию сексуальных отношений.

В любой теории потребностей встает вопрос о базовых потребностях. Мюррей дает на этот вопрос прямой ответ, предлагая свою классификацию потребностей. Она включает в себя первичные потребности, соответствующие физическим нуждам (потребность в воздухе, в воде, в пище, в сексе, в избегании боли и т. д.), и вторичные потребности, связанные с социальной жизнью (например, потребность в принадлежности к группе, в автономности, в доминировании, в порядке и, что особенно важно в данной главе, - в достижении).

Классификация потребностей, предложенная Мюрреем, подвергается критике, что неизбежно для любой рационально построенной классификации потребностей. Что дает основания называть перечисленные Мюрреем потребности «базовыми»? А что можно сказать о потребностях, не включенных им в список? Например, не является ли первичной потребностью во сне? Неужели в перечень вторичных потребностей нельзя внести потребности в привязанности или потребность в новизне? Проблема состоит не во включении или невключении в список той или иной потребности, а в отсутствии объективного критерия этого включения. Еще одна проблема состоит в невозможности объяснения наблюдаемого поведения с точки зрения глобальной системы потребностей. Связь между поступками и потребностями не всегда ясна. Определенный поступок, например участие в спортивном состязании, может быть, в принципе, мотивирован целым рядом разнообразных потребностей (в достижении, в принадлежности к группе, в доминировании и т. д.). Эта проблема типична для многих теорий, в которых постулируется универсальная система потребностей, мотивов или тенденций, но не выделяются конкретные процессы, связывающие элементы системы с определенными действиями, и не предлагаются методологические средства однозначной верификации этих связей.

В теоретическом плане было бы более целесообразным не перечисление потребностей, а разработка интегрированной системы потребностей, объясняющей взаимосвязи между ними. Автор наиболее известной в психологии модели такого рода - Абрахам Маслоу (Maslow, 1954). Согласно его иерархической модели, высшие потребности актуальны лишь при удовлетворении потребностей более низкого уровня. Начиная с нижних ступеней, человек переходит от стремления удовлетворить физиологические потребности (например, в пище, во сне) к стремлению удовлетворить потребности в безопасности, в любви и принадлежности к социальной группе, а также в самоуважении. Наконец, человек, достигший высшей ступени иерархии, руководствуется потребностью в самоактуализации, то есть потребностью реализовать себя и актуализировать свой потенциал (Maslow, 1954).

Теория Маслоу доказала свою практическую ценность. Например, преподаватели и менеджеры использовали ее для организации обучения и работы таким образом, чтобы деятельность учащихся и сотрудников учреждений была ориентирована на мотивы личностного роста, а не просто на элементарные потребности. Однако, как и другие теории потребностей, модель Маслоу - недостаточное основание для анализа личностных переменных в мотивации. Затруднения вызывает точное установление процессов и механизмов, связанных с каждой из потребностей. Кроме того, с помощью этой модели трудно объяснить случаи, когда человек одновременно руководствуется мотивами и высших и низших уровней. Наглядной иллюстрацией служат исторические примеры, когда люди во имя целей высшего порядка, например религии или национализма, совершали предосудительные поступки.

Мак-Клеlland и Аткинсон. Исторически сложилось, что недостатки теорий потребностей побуждали к созданию концептуальных альтернатив. В середине XX века в этом плане были достигнуты большие успехи благодаря работам Дэвида Мак-Клеllandа и Джона Аткинсона. Отталкиваясь от концепции Мюррея о потребности в достижении, Мак-Клеlland первоначально исследовал мотивацию достижения в том виде, в каком ее можно оценить в лабораторных условиях, и в том виде, в каком она проявляется на глобальном уровне в экономическом благосостоянии наций (McClelland, 1961). В своих дальнейших работах Мак-Клеlland сформулировал теорию, выделив три базовых мотива: мотив достижения, принадлежности и власти (McClelland, 1985). Каждый мотив охватывает противостоящие друг другу желания и страхи. Достижение подразумевает стремление к успеху и страх неудачи. Принадлежность к группе объединяет стремление к защите и страх отвержения. Потребность во власти включает стремление к доминированию и страх зависимости. Люди различаются по относительной силе каждой из мотивационных ориентаций, а ситуации различаются по тому, насколько они стимулируют тот или иной мотив. Таким образом, в рамках теоретической системы Мак-Клеllandа можно рассматривать и индивидуальные различия, и внутриличностные вариации в когнитивной и поведенческой сферах. С точки зрения Мак-Клеllandа, мотивы приобретаются, являясь результатом главным образом детского опыта и процессов социализации (McClelland, 1985).

Особое внимание Мак-Клеlland уделил мотиву достижения. Он использовал тест тематической апперцепции, отслеживая фантазии и свободные ассоциации, отражающие индивидуальную ориентацию на достижение. Особенно интересна особенность его работ - то, что он признавал как индивидуальные различия, так и социокультурные вариации в потребностях в достижении. Стремление к достижению у представителей той или иной культуры зависит от типичных в данной культуре процессов социализации и способов воспитания. Вероятно, в странах, где поощряются автономия и личные достижения, экономическое развитие происходит быстрее. Мак-Клеlland исследовал эту возможность, сравнив экономическое развитие в странах, где преобладает протестантская трудовая этика, с экономическим развитием в католических странах, где большее значение придается семейным мотивам и мотивам, связанным с группой. В исторической ретроспективе эти предположения о специфике культурных норм, о мотивах достижения и об экономическом развитии весьма сомнительны. Несмотря на преобладание протестантской трудовой этики и ориентации на достижение, в 1970-1980-х годах США пережили экономический спад. В тот же период экономика Японии и другие юго-восточные страны, несмотря на преобладание в них коллективистских норм, находились на подъеме, а это противоречит тому, что можно было бы предположить, опираясь на теорию Мак-Клеllandа. Мак-Клеlland сам впоследствии признал (McClelland, 1985), что различия, подобные различиям между протестантскими и католическими нациями, значительно меньше, чем изначально считалось, или даже вообще отсутствуют.

Сходный подход к мотивам достижения был предложен Джоном Аткинсоном, который добавил к теории мотивации два существенных момента. Во-первых, проанализировав работы предшественников (Lewin, 1935; Tolman, 1932), он создал концепцию ожидания-значимости: человек действует в том случае, если ожидает, что ему удастся достичь поставленных целей, которые он воспринимает как субъективно значимые. Таким образом, Аткинсон вводит в психологию мотивированного выбора понятие субъективной оценки, заменяя им понятие объективных возможностей и выгоды. В отличие от теорий влечений его модель ожидания-значимости удачно отражала такие свойства человеческой мотивации, как целенаправленность и ориентированность на будущее. Во-вторых, Аткинсон признал, что действие обычно отражает разумный компромисс между позитивными и негативными стимулами и ожиданиями. Риск влечет за собой успех или неудачу. Итак, мотивация достижения отражает сочетание: 1) мотива достижения успеха и субъективной вероятности успеха с 2) мотивом избегания неудачи и субъективной вероятностью неудачи (Atkinson, 1964). Важно отметить, что в своей модели Аткинсон проводил различие между *мотивацией* и *мотивом*. Мотивация - это состояние, являющееся результатом совместного влияния стимулов, связанных с успехом и с неудачей, и ожидания успеха или неудачи. Мотив же - это предрасположенность стремиться к позитивным и негативным стимулам определенного рода.

Аткинсон предложил математическую модель мотивации. С его точки зрения, общая сила тенденции заниматься деятельностью, ориентированной на достижение, или избегать ее является функцией от силы мотивов, ожидаемой вероятности успеха и значимости побудителя. Однако значимость побудителя не выступала для Аткинсона в качестве самостоятельной детерминанты, поскольку он считал, значимость обратной функцией от вероятности успеха, то есть человек особенно ценит успех при решении сложных задач. Хотя предположение об обратной связи между вероятностью и значимостью было целесообразно с математической точки зрения, оно умирало уникальную роль субъективной значимости в мотивации (Eccles, Wig-field, & Schiefele, 1998). В последующих работах, проведенных в рамках теории ожидания-значимости (Eccles et al., 1998; Feather & Newton, 1982), была признана важность фактора значимости в мотивации достижения.

Несмотря на этот недостаток, теория Аткинсона получила эмпирическое подтверждение, в частности в отношении предположения о том, что лица с разной силой мотивов будут в разной степени предпочитать трудные/легкие или крайне трудные задания (Weiner, 1992). Модель Аткинсона широко использовалась на протяжении 60-х годов XX века. Разграничение мотивов, связанных с успехом, и мотивов, связанных с неудачей, послужило основой для многих современных концепций и исследований, например для теории целей и процессов саморегуляции, связанных с личным успехом/избеганием вреда или смущением (Grant & Dweck, 1999; Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & Church, 1997; Elliot & Sheldon, 1998; Higgins, 1997, 1999).

Несмотря на все свои достоинства, теории «ожидания-значимости» не смогли стать прочной основой для анализа человеческой мотивации. Одна из проблем состоит в невозможности согласования мультипликативной математической модели выбора с результатами исследования процесса принятия решения, полученными в рамках когнитивной психологии. Ограниченная способность человека к переработке информации делает затруднительной, если вообще возможной, максимизацию выгоды, о которой говорит Аткинсон. Как утверждает в своих классических работах Симон (например, Simon, 1983), рациональный выбор подразумевает такие субъективные процессы, как «довольствование», или принятие решения, которое в данных обстоятельствах просто приемлемо. Тверски и Канеман (Tversky & Kahneman, 1982) обнаружили, что решения людей часто нарушают математические аксиомы выбора. Люди по-разному реагируют на объективно одинаковые

приобретения/потери, а также бессистемно реагируют на события, связанные с чрезвычайно высокой или низкой вероятностью (Kahneman & Tversky, 1979). Многие современные исследователи сочли бы мультипликативную модель выбора в теории достижения математической абстракцией, не способной отразить процессы принятия решения у реальных людей, которые должны принимать решения быстро, в стрессовых обстоятельствах и при наличии когнитивных ограничений, обусловленных возможностями рабочей памяти.

Эмпирические данные также позволяют поставить под сомнение исходные предположения универсальной системы «ожидания-значимости». Шах и Хиггинс (Shah & Higgins, 1997) проанализировали индивидуальные различия в выполнении заданий на достижение в естественных и лабораторных условиях. Когда испытуемые рассматривали задания с точки зрения возможных достижений, теория «ожидания-значимости» оказывалась хорошим предиктором выбора. Однако когда испытуемые рассматривали те же задания с точки зрения риска, которого им необходимо избежать (например, риск профессиональной неудачи из-за плохих результатов), модель «ожидания-значимости» не работала (Shah & Higgins, 1997). При наличии риска человек склонен считать, что он должен достичь цели любой ценой. Таким образом, ожидание оказывается менее важной детерминантой поведения и теория «ожидания-значимости» не позволяет сделать точный прогноз (Higgins, 1997). Кул (Kuhl, 1986) также сообщает об индивидуальных вариациях в тенденции регулировать свои действия в соответствии с информацией, связанной с ожиданиями, и информацией, связанной со значимостью; как он отмечает, эти вариации нарушают исходное положение модели «ожидания-значимости», касающиеся того, что ко всем людям применимо единое правило сочетания подобной информации.

В целом, классические теории «ожидания-значимости» страдают недостатком, который по мере развития психологии становился все более очевидным. Теория Аткинсона (Atkinson, 1964) и другие теории «ожидания-значимости» его эпохи (например, Heckhausen, 1967) были когнитивными в том смысле, что в них анализировались субъективные представления и динамические психические процессы. Но в них обычно не уделялось внимание конкретным механизмам переработки информации, посредством которых формируются и модифицируются ожидания. В этих теориях просто не использовалась информация, полученная современной когнитивной психологией в отношении психических репрезентаций, рассуждений и выводов. Создатели этих теорий не в чем винить, поскольку, конечно же, многие открытия в когнитивной психологии были сделаны уже после того, как были сформулированы основные положения рассмотренных концепций.

Наконец, недостатком теорий «ожидания-значимости» можно считать то, что в них подчеркивается важность ожиданий в отношении среды и сравнительно мало внимания уделяется представлениям человека о собственном Я. Эти представления крайне важны не только потому, что влияют на поведение, но и потому, что влияют на ожидания, анализируемые в теориях «ожидания-значимости» (Bandura, 1991b). Ожидания человека в отношении возможных событий в значительной мере зависят от его представлений о том, способен ли он достичь результатов, достойных поощрения. В современных подходах к проблеме личности и мотивации делается больший акцент на представления о Я.

Современные когнитивные теории

Как отмечалось в начале этой главы, в психологии личности все более широко используется когнитивный анализ мотивации. В работах такого рода используются достижения когнитивной и социально-когнитивной психологии в изучении мыслительных процессов и социальных когниций. Далее мы рассмотрим три когнитивные теории, оказавшие серьезное влияние на исследование личностных факторов в мотивации и саморегуляции. Читателю следует иметь в виду, что мы не можем сделать полный обзор когнитивных теорий мотивации. Мы коснемся лишь трех подходов, примечательных тем, что в них мотивация анализируется в рамках более общих теорий, кроме того, освещаются проблемы личностного функционирования, индивидуальных различий и психических расстройств.

Теория атрибуции. То, как люди объясняют свои прошлые успехи и неудачи, оказывает существенное влияние на их будущее мотивационное состояние. Вайнер (Weiner, 1985; 1986; 1992; Anderson & Weiner, 1992) тщательно анализирует механизмы влияния атрибуционных процессов на мотивацию и эмоции. В начале своей работы Вайнер развил и переформулировал положения теории Аткинсона об «ожидании-значимости». В качестве побудительных сил он рассматривал не эмоционально значимые мотивы, а субъективные суждения о причинах тех или иных действий. Результаты побуждают к поиску причин (Heider, 1958). Суждения о причинах событий обуславливают эмоциональные и мотивационные реакции.

Достижения человека можно объяснить любым из множества факторов, от генов до астрологических знаков. Вайнер (Weiner, 1996) упорядочил эти факторы, разработав схему, позволяющую классифицировать различные суждения о причинах. Воспринимаемые причины событий характеризуются с помощью ряда параметров, включая локус (находится причина события внутри или вне меня?), подконтрольность (способен ли совершивший действие изменить причину?), а также глобальность и стабильность (сохраняется ли причина от ситуации к ситуации, от одного момента к другому?). Вариации по этим параметрам атрибуции позволяют спрогнозировать социальное поведение. Например, человек ведет себя по отношению к другим более снисходительно, если свои удачи он объясняет неподконтрольными причинами (Weiner, 1996).

Атрибуционные тенденции могут закрепиться и стать устойчивыми личностными переменными. У людей формируются типичные «атрибуционные стили», многие из которых повышают риск психического дистресса (Peterson & Seligman, 1984). Например, согласно модели депрессии как переживания безнадежности (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989), атрибуционный стиль, подразумевающий стабильные, глобальные атрибуции негативных жизненных событий, предрасполагает к определенному подтипу депрессии. Введенное Роттером (Rotter, 1966) понятие локуса контроля, который вызывает пристальное внимание исследователей (например, Lecourt, 1976), также характеризует стабильные, генерализованные ожидания в отношении причин происходящих событий.

Весьма удобные в качестве объяснительных конструктов, характеристики атрибуционного стиля имеют те же недостатки, что и другие глобальные, деконтекстуализированные личностные переменные. Наделять человека определенным атрибуционным стилем целесообразно лишь в той мере, в какой атрибуционные тенденции сохраняются от ситуации к ситуации. Катрона, Расселл и Джонс (Cutrona, Russell, & Jones, 1985) использовали опросник атрибуционного стиля для оценки представлений людей о причинах шести различных неприятных событий. Они обнаружили «лишь слабые доказательства кросс-ситуационной согласованности атрибуционного стиля» (Cutrona et al., 1985, p. 1043) в популяции в целом. Они также не нашли никаких доказательств того, что определенной подгруппе в популяции свойственен определенный способ объяснения событий в разных контекстах. Даже если выявляется статистически значимая кросс-ситуационная устойчивость в атрибуционном стиле, характеризовать человека исключительно с точки зрения усредненного стиля означает пренебрегать потенциально важной информацией о закономерном изменении его стиля от одного социального контекста к другому (ср. Mischel & Shoda, 1995;

Shoda, 1999). Зелли и Додж (Zeili & Dodge, 1999), к примеру, приводят данные о том, что атрибуции подростков в отношении поведения их сверстников нельзя охарактеризовать никакой глобальной атрибуционной переменной. Атрибуционный «стиль» зависит от того, чьи действия подвергаются анализу, Атрибуционные тенденции, вероятно, лучше рассматривать не с позиции глобальных стилей, а исследуя когнитивные структуры, лежащие в основе суждений о причинности, и специфические способы увязывания человеком каузальных представлений с определенными людьми, социальными ситуациями и важными жизненными событиями.

Теория атрибуции проливает свет на переживания человека в отношении достижений, а также на его переживания в межличностных ситуациях. Однако Вайнер (Weiner, 1996) сам признает, что она одна не в состоянии служить исчерпывающей моделью мотивации и саморегуляции. Один из недостатков теории атрибуции заключается в акценте на ретроспективных суждениях в противовес целям человека и его мыслям о будущем. Дечи (Deci, 1996) утверждает, что эта особенность делает теорию атрибуции «больше похожей на теории влечений (например, Hull, 1943), чем на когнитивные теории мотивации» (р. 221). Эмпирические данные свидетельствуют о том, что поведение, связанное с достижением, лучше объясняют когниции, ориентированные на будущее, а не ретроспективные суждения о причинах (Raynor, 1982). Например, Ковингтон и Омелич (Covington & Omelich, 1979) обнаружили, что поведение, связанное с достижением, опосредует восприятие человеком своих перспектив на будущее, а не представление о причинах тех или иных событий прошлого. Исследования атрибуций, когнитивных оценок и эмоций приводят к тем же выводам о сравнительной важности когниций, ориентированных на будущее (Smith et al., 1993) (см. гл. 10).

В двух других теориях, которые мы сейчас рассмотрим, делается больший акцент на психических процессах, участвующих в размышлениях о будущем и в регуляции актуального целенаправленного поведения.

Теория контроля. Кибернетическая теория, или теория контроля, модели саморегуляции представляют собой целостную систему, в рамках которой возможно рассмотрение мотивационных процессов (Carver & Scheier, 1981; 1998; 1999; Powers, 1973; ср. Miller, Galanter, & Pribram, 1960). В теориях контроля основное внимание уделяется не ретроспективным суждениям индивида о причинах событий, а информационно-процессуальным механизмам, посредством которых человек регулирует свои действия. Теория контроля уподобляет саморегуляцию функционированию некой системы обратной связи, такой как термостат. Системы обратной связи минимизируют расхождения между имеющимся состоянием и стандартами, представляющими желаемое состояние. Точно так же, как термостат минимизирует расхождение между желаемой и имеющейся температурой, система обратной связи для поведенческой саморегуляции минимизирует расхождения между личными стандартами и достигнутыми результатами.

Системы обратной связи состоят из четырех взаимосвязанных элементов (Carver & Scheier, 1998). *Функция ввода* заключается в восприятии информации из окружающего мира. *Компаратор* сравнивает входящие сигналы с интериоризованными стандартами, или *референтными ценностями*. В зависимости от степени соответствия входящих сигналов и стандартов на *выходе* получается тот или иной поведенческий результат. Когда компаратор обнаруживает расхождение между входящими сигналами и стандартами, результирующая функция изменяет поведение. Считается, что компаратор активируется в условиях, усиливающих внимание человека, направленное на самого себя (Carver & Scheier, 1981). Внешние стимулы, направляющие внимание человека на самого себя, заставляют его сравнивать свое поведение с интериоризованными стандартами (Scheier & Carver, 1983) и стремиться к большему соответствию между ними (Carver, 1974).

Согласно теории контроля, существует два типа обратной связи (Carver & Scheier, 1998). Негативная обратная связь минимизирует расхождение между входящими сигналами и стандартами, тогда как позитивная обратная связь направлена на максимизацию расхождений. Таким образом, при позитивной обратной связи стандарты представляют собой результаты, которых необходимо избежать. Человек может стремиться максимизировать расхождение между своим поведением и стандартами, представляющими леность или низость.

Согласно теориям контроля, саморегуляция человека не объясняется полностью обратной связью. В отличие от термостатов люди оценивают свои возможности и отказываются от попыток достижения цели, если считают, что их усилия, направленные на уменьшение соответствующего расхождения, окажутся тщетными. Таким образом, ожидания в отношении собственной способности достижения необходимых результатов играют важную роль в системе саморегуляции (Carver & Scheier, 1998). Было обнаружено, что ожидания особенно важны в регуляции поведенческой настойчивости, когда человек фокусируется на собственном Я (Carver, Blaney, & Scheier, 1979). Эти результаты согласуются с положением теории контроля о важности в поведенческой регуляции сосредоточения внимания на собственном Я.

Достоинством теорий контроля является то, что они способны отразить иерархические отношения между стандартами и целями. Дело не только в том, что человек не просто ставит перед собой цели, например «приготовить обед», «стать лучше». Сами цели могут быть связаны иерархически. Приготовление обеда может быть одним из способов облегчить жизнь своему супругу, что, в свою очередь, является одним из способов стать лучше (например, Carver & Scheier, 1998; Emmons, 1997). Исследования процессов идентификации движений (Vallacher & Wegner, 1986) свидетельствуют о том, что при столкновении с трудностями субъективные представления человека о своих действиях опускаются на более низкий уровень иерархии. Если жизнь ученого течет гладко, он может регулировать свои действия в соответствии с такими стандартами, как «способствовать развитию науки» или «делать карьеру». Когда же он наталкивается в своей работе на препятствия, то перестает рассматривать свою деятельность с точки зрения этих классификаций высокого уровня. Его стандарты саморегуляции теперь могут подразумевать представления более низкого уровня, например «произвести анализ главных компонент» или «обследовать больше испытуемых».

Несмотря на свои очевидные достоинства, теории контроля подвергаются критике по ряду причин. Некоторые исследователи утверждают, что системы обратной связи чрезмерно механистичны и поэтому приводят к недооценке человеческой способности к сознательному выбору (Locke & Latham, 1990). Это критическое замечание не вызывает удивления в свете того, что сторонники теорий контроля проводят аналогию между человеческой саморегуляцией и работой роботов (Carver & Scheier, 1996, 1998). Другие считают, что в моделях контроля недооценивается способность человека творчески влиять на собственное развитие (Bandura, 1991b; 1997). Тенденцию человека ставить перед собой новые задачи, даже при отсутствии четкой обратной связи (например, Bandura & Cervone, 1983), трудно объяснить с помощью кибернетических систем, которые лишь управляют действиями в соответствии с существующими стандартами. Сторонники теорий контроля полагают, что многие цели со временем изменяются, что делает модели контроля достаточно динамичными для того, чтобы объяснять человеческую креативность (Carver & Scheier, 1998). Карвер и Шейер (Carver & Scheier, 1998) недавно объяснили с помощью нелинейных моделей динамических систем внезапные переходы человека от интереса к равнодушию по отношению к одному и

тому же заданию или при переходе от одного задания к другому (ср. Vallacher & Nowak, 1997).

Наконец, теории контроля можно критиковать за то, что в них недооценивается роль эмоций в саморегуляции. Если быть точными, в теории контроля рассматривается происхождение эмоций. Карвер и Шейер (Carver & Scheier, 1990, 1998) считают, что система саморегуляции контролирует не только уменьшение расхождений, но и то (на «мета» уровне функционирования), насколько быстро уменьшаются эти расхождения. Человек испытывает положительные (или отрицательные) эмоции, когда темпы уменьшения-расхождения соответствуют (или не соответствуют) его стандартам приемлемых темпов уменьшения расхождения. Хотя эта модель объясняет происхождение эмоций, оказывается, что конечное эмоциональное состояние не играет важной роли в саморегуляции поведения. Карвер и Шейер (Carver & Scheier, 1996), к примеру, полагают, что эмоциональные самореакции не следует включать в перечень личностных детерминант поведения. Некоторые эмпирические данные опровергают это утверждение. Исследования процессов постановки целей и саморегуляции свидетельствуют о том, что эмоциональные реакции человека на собственные результаты могут самостоятельно влиять на стандарты и ожидания (Bandura & Jourdan, 1991; Cervone et al., 1991; Cervone & Wood, 1995). Результаты других исследований указывают на то, что эмоциональное состояние может напрямую влиять на стандарты, которыми руководствуется человек (Cervone et al., 1994; Scott & Cervone, 2000; Tillema, Cervone, & Scott, in press). Подобные результаты свидетельствуют о том, что, несмотря на всю многоплановость и целостность, теория контроля (Carver & Scheier, 1998) уделяет недостаточное внимание некоторым детерминантам мотивации, связанным с саморегуляцией.

Социально-когнитивные теории. Еще один подход к изучению мотивации заключается в анализе социально-когнитивных процессов и структур, лежащих в основе способности человека к саморегуляции. Проблеме влияния социально-когнитивных структур и процессов выведения социальных заключений на целенаправленные действия посвящено множество работ (например, Cervone & Shoda, 1999b; Gollwitzer & Bargh, 1996; Higgins & Sorrentino, 1990; Karniol & Ross, 1996; Mischel et al., 1996). В некотором отношении эти работы продолжают давно установившуюся традицию увязывания мотивации с атрибуционными процессами (Weiner, 1985). Однако современные работы в этом направлении отличаются от атрибуционных подходов тем, что в них больше внимания уделяется представлениям человека о будущем, а не размышлениям о прошлом (см. Karniol & Ross, 1996). Как показали исследования, психические репрезентации будущего, включая образы желательного и нежелательного Я в будущем (Markus & Nurius, 1986; Ogilvie, 1987), обладают значительной мотивационной силой.

Наиболее целостной концепцией социально-когнитивных механизмов и саморегуляции является социально-когнитивная теория Бандуры (Bandura, 1986). Поскольку его точку зрения мы уже кратко изложили в одной из предыдущих глав (гл. 4) и использовали ее как основу при рассмотрении Я-системы в начале этой главы, здесь мы лишь кратко охарактеризуем основные положения социально-когнитивной концепции мотивации.

Согласно социально-когнитивной теории, мотивационные тенденции объясняются преимущественно с точки зрения человеческой способности к предвидению. Поведение человека в ситуации «здесь-и-теперь» зависит от его представлений о будущем. В социально-когнитивной теории выделяется ряд мотивационных механизмов, основанных на предвидении (Bandura, 1991b). Ожидания в отношении результата подразумевают оценку последствий своих действий. Восприятие же собственной эффективности - это представления человека о том, сможет ли он вообще выполнить необходимые действия. Цели и стандарты представляют собой третью когнитивную детерминанту мотивации. Наконец, эмоциональные самореакции - это четвертый личностный фактор. Человек мотивирует себя с помощью критики своих прошлых действий и ощущением самоудовлетворенности при улучшении результатов (Bandura & Cervone, 1983; 1986).

В других концепциях сохраняется характерный для социально-когнитивной теории интерес к значению для мотивации представлений о контроле, ожиданий и личных стандартов. Согласно теории когнитивной оценки (Deci & Ryan, 1985), заинтересованности в решении той или иной задачи способствует ее трудность и ощущение собственной компетентности. Этот подход отличается от социально-когнитивной теории главным образом тем, что в нем ощущение самодетерминации рассматривается в качестве основной человеческой потребности. В социально-когнитивной теории же воспринимаемая самоэффективность - это не мотив или потребность, а когнитивная оценка. Человек не стремится к точным или высоким оценкам самоэффективности ради них самих. Он действует для того, чтобы получить внешнюю награду или достичь чувства гордости за свои результаты, а оценка своей эффективности - это механизм регуляции усилий, направленных на достижение этих целей (Bandura, 1997). Таким образом, воспринимаемая самоэффективность - это система представлений, регулирующих действия, направленные на достижение определенных целей.

Еще одна теория, близкая социально-когнитивному подходу, - это теория планируемого поведения (Ajzen, 1988; 1996), согласно которой, поведенческие интенции определяются тремя факторами: установкой человека в отношении определенного поведения; его восприятием социальной необходимости вести или не вести себя определенным образом; воспринимаемым поведенческим контролем, определяемым как восприятие человеком того, насколько трудно или легко ему вести себя определенным образом. В теории планируемого поведения также признается, что восприятие контроля может оказывать непосредственное влияние на поведение, то есть влияние, не опосредованное поведенческими интенциями (Ajzen, 1988). Можно выделить три различия между теорией планируемого поведения и социально-когнитивной теории. Во-первых, в социально-когнитивной теории самооценочные реакции рассматриваются как уникальный мотивационный механизм. Во-вторых, теория планируемого поведения исходит из мультипликативной модели («ожидания-значимости») мотивации, тогда как социально-когнитивный подход предполагает, что человеческое мышление и действия, по причинам, о которых говорилось ранее, нельзя полно охарактеризовать с помощью математических формул. Наконец, теории несколько различаются по тому, как в них трактуются представления о контроле. Сторонники социально-когнитивной теории отказываются определять представления о контроле с точки зрения воспринимаемой трудности, поскольку восприятие трудности зависит от оценки человеком собственной эффективности. В той мере, в какой трудность и представления об эффективности расходятся, восприятие собственной эффективности являются более сильными детерминантами поведения. Специалисты в любой области обычно не прекращают попыток разрешить проблему, если считают, что способны ее разрешить, несмотря на трудность.

Лок и Лэтам (Locke & Latham, 1990) предлагают теорию целеполагания, вероятно, наиболее близкую к социально-когнитивному подходу. Как мы выясним в одном из следующих разделов, Лок и Лэтам выделяют ряд параметров постановки целей, то есть, то, как цели могут отличаться друг от друга. В многочисленных исследованиях было установлено влияние вариаций в постановке целей на мотивацию и достижения.

В отношении социально-когнитивной теории Бандуры и близких к ней концепций целеполагания (например, Locke & Latham, 1990) был высказан ряд критических замечаний. Некоторые считают, что данный подход отражает механизмы, посредством которых человек управляет своими действиями, однако не способен ответить на вопрос о том, «почему результаты или цели

обладают мотивационной силой» (Deci, 1992, p. 169), или на вопросы, так сказать, «энергизации поведения» (Deci, 1992, p. 169). Согласно этому представлению, необходимо постулировать некую систему базовых потребностей, энергетически обеспечивающих действия, например потребность в компетентности и автономии (Deci & Ryan, 1985). Однако, как указывалось ранее, подобные классификации «базовых потребностей» имеют определенные концептуальные недостатки, особенно в свете данных, полученных социокультурной и эволюционной психологией. Как отметил в свое время Келли (Kelly, 1955), психологии, вероятно, целесообразно просто допустить, что человек активен, и исследовать когнитивные механизмы, мобилизующие и организующие его активность.

Второе критическое замечание заключается в том, что в социально-когнитивной теории переоценивается важность в саморегуляции рациональных, саморефлективных процессов. Хотя Бандура (Bandura, 1991) и многие другие представители социально-когнитивного направления признают, что когнитивные процессы могут автоматизироваться и протекать за пределами сознания, некоторые данные (приведенные выше и более тщательно анализируемые далее) свидетельствуют о том, что внешние факторы могут влиять на поведение через неосознаваемые психические механизмы, которые не получили четкого объяснения в социально-когнитивной теории (Bargh, 1997).

Представления о контроле и восприятие самооффективности

Один из психических механизмов, играющих решающую роль в человеческой мотивации, - вера человека в собственную способность контролировать события, происходящие в его жизни. Каков бы ни был выигрыш, человек вряд ли будет действовать, если уверен, что он бессилен контролировать события. Воспринимаемая потеря контроля может негативно сказаться на психическом и физическом состоянии (Seligman, 1975). Уверенность в своей способности контролировать события может благоприятно отразиться на здоровье, даже если представления о контроле нереалистично оптимистичны (Taylor & Brown, 1988). В каждой из рассмотренных выше когнитивных теорий подчеркивается важность представлений о контроле. Воспринимаемая подконтрольность причин - важнейшее понятие в теории атрибуции (Weiner, 1985). Восприятие собственной эффективности, безусловно, - это важнейшее понятие в социально-когнитивной теории (Bandura, 1997). Даже в теориях контроля, построенных на аналогии между саморегуляцией человека и работой машины, недооценивающих человеческую способность к саморефлексии, утверждается, что чувство уверенности играет важную роль в том, будет или не будет человек продолжать предпринимать попытки, чтобы добиться поставленной цели. Карвер и Шейер (Carver & Scheier, 1998) приводят удачную цитату из Генри Форда: «Думаешь ли ты, что сумеешь это сделать, или думаешь, что не сумеешь, ты в любом случае прав» (p. 171).

Восприятие контроля настолько важно, что **на** поведенческие и физиологические реакции могут оказывать влияние факторы, которые изменяют воспринимаемый контроль, но никак не затрагивают реальную подконтрольность событий. Джин, Дэвидсон и Гатчел (Geen, Davidson, & Gatchel, 1970) убедили испытуемых в том, что удары электрическим током либо подконтрольны, либо зависят от результатов выполнения определенных заданий. В действительности испытуемые не могли контролировать удары током. Тем не менее восприятие подконтрольности снижало автономную реактивность. Лангер и Родин (Langer & Rodin, 1976) создали для жителей дома престарелых условия, варьирующие по уровню контроля и ответственности в повседневных делах. Повышение ответственности и контроля способствовало субъективному благополучию и живости ума испытуемых (Langer & Rodin, 1976). Данные повторного обследования тех же испытуемых свидетельствовали о том, что повышение уровня контроля способствует увеличению продолжительности жизни (Rodin & Langer, 1977).

Хотя люди стабильно отличаются друг от друга по своим представлениям о контроле, важно иметь в виду, что восприятие контроля может измениться под воздействием даже весьма незначительных контекстуальных особенностей. Если результат полностью определяется волей случая, как в лотерее, наличие факторов, которые лишь напоминают факторы, имеющиеся в условиях, где роль случайности невелика (например, возможность выбора лотерейного билета), может создать иллюзию возможности повлиять на результат (Langer, 1975; Langer & Roth, 1975). Если для достижения успеха требуется приложить личные усилия, уверенность в подконтрольности результатов и мотивацию могут ослабить случайные факторы, не имеющие никакого отношения к реальным возможностям, например предьявление случайным образом выбранных социальных слов-«ярлыков», подразумевающих неполноценность (Langer & Benevento, 1978). Аналогично предьявление случайных чисел, представляющих высокую или низкую результативность, может повлиять на представления человека о собственной эффективности и на его поведение (Cervone & Peake, 1986).

Типы представлений о контроле

Воспринимаемый контроль - это не какой-то однородный психический механизм. Как было продемонстрировано (например, Rodin, 1990), воспринимаемый контроль имеет множество разных аспектов. Поэтому неудивительно, что в психологической литературе можно найти множество понятий, связанных с контролем. Первое, что необходимо сделать, чтобы понять роль представлений о контроле в личностном функционировании, - это провести четкое различие между различными аспектами воспринимаемого контроля и упорядочить все то иногда сбивающее с толку многообразие личностных переменных, связанных с контролем, которые встречаются в литературе. В качестве первого шага в этом направлении мы рассмотрим две близкие концептуальные схемы разграничения представлений о контроле.

Представления о результате/представления об эффективности. Одно из главных различий в психологии контроля - это различие между ожиданиями результата и восприятием собственной эффективности. Исторически сложилось, что в теориях ожидания - значимости основное внимание уделялось ожиданиям в отношении результатов, то есть тому, последует за той или иной реакцией поощрение или наказание. В своей теории самооффективности Бандура (Bandura, 1977a) отграничивает эти ожидания от логически предшествующих ожиданий, то есть ожидания того, что действие вообще будет совершено (рис. 6).



Рис. 6. Разница между ожиданиями результата и восприятием самоэффективности.
Источник: Bandura, 1997

Таким образом, представления о самоэффективности - это суждения человека о своей способности выполнить некую последовательность действий, а не ожидания в отношении поощрения или наказания этих действий.

Различия между представлениями об эффективности и результатах признают многие авторы (например, Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Heckhausen, 1991). Эллен Скиннер (Skinner, 1996) предложила удобную классификацию этих и других конструктов, связанных с контролем. Скиннер выделяет *деятеля* (лицо или группа лиц, совершающих действия с целью контроля событий), *средства* (действия, с помощью которых можно достичь контроля) и *цели* (желательные или нежелательные результаты). Из этого следует, что, согласно теории Бандуры (Bandura, 1977a, 1997), отношения между деятелем и средствами сходны с восприятием собственной эффективности, а представления о средствах и целях сходны с ожиданиями результатов*. По Скиннер, третья - между деятелем и целями, соответствует общему ощущению человека своей способности контролировать события.

Поскольку психологические модели не следует усложнять ненужными конструктами, встает вопрос о том, является ли необходимым для понимания мотивации разграничение представлений о собственной эффективности и ожиданий в отношении результата (Bandura, 1977a; Skinner, 1996). Результаты ряда исследований, проведенных в разных условиях, дают основания ответить на этот вопрос утвердительно. Предпринималось множество попыток оценить естественный уровень воспринимаемой самоэффективности и ожидаемых результатов при выполнении трудных или неприятных заданий. Восприятие собственной эффективности позволяет предсказать активное поведение, связанное с приближением, по отношению к стимулам, вызывающим страх (Lee, 1984b), уверенное межличностное поведение (Lee, 1984a), результативность спортивной деятельности (Bartling & Abel, 1983), успешность решения математических задач (Sexton & Tuckman, 1991), способность вытерпеть боль (Baker & Kirsch, 1991; Manning & Wright, 1983; Williams & Kinney, 1991), а также использование копинг-стратегий для преодоления хронической боли (Jensen, Turner, & Romano, 1991). В других исследованиях осуществляются манипуляции с ожиданиями в отношении результатов и воспринимаемой самоэффективностью. Суждения об эффективности позволяют предсказать успешность выполнения когнитивных заданий (Davis & Yates, 1982) и межличностные поведенческие интенции даже при контроле ожиданий в отношении результатов и значимости результатов (Maddox, Norton, & Stoltenberg, 1986).

Восприятие собственной эффективности не только обладает прогностической ценностью, оно обычно позволяет предсказать поведение с большей точностью, чем это делают ожидания в отношении результатов. Уильяме с коллегами оценивали представления об эффективности и о результатах у лиц, страдающих фобиями, в ситуации осуществления деятельности, вызывающей страх. Суждения о собственной эффективности объясняли значительный процент вариаций в поведении при статистическом контроле эффектов представлений о результатах, тогда как ожидания в отношении результатов не имели большого значения, если под статистическим контролем оказывались эффекты воспринимаемой самоэффективности (см. Williams, 1995; Williams & Cervone, 1998). Лонгитюдные исследования успешности выполнения когнитивных заданий и образовательных достижений приводят к тем же выводам. Представления типа «деятель-средства» позволяют спрогнозировать школьные оценки и успешность выполнения когнитивных тестов, тогда как представления типа «средства-цели» такими возможностями не обладают (Chapman, Skinner, & Baltes, 1990; Little, Oettingen, Stetsenko, & Bakes, 1995).



Рис. 7. Предикторы успеваемости у детей из США, Германии и России. Источник: Little et al., 1995

Представления о контроле и их влияние на поведение могут варьировать от культуры к культуре. Литтл с соавторами (Little et al., 1995) исследовали представления о контроле и академические достижения у школьников из семей представителей среднего и низших классов в четырех социокультурных контекстах: в Восточном Берлине, в Западном Берлине, в Москве и в Лос-Анджелесе. Для прогнозирования успеваемости в соответствующих образовательных системах оценивались и представления типа «деятель-средства», и представления типа «средства-цели» (рис. 7). Особого внимания заслуживают два из полученных результатов. Во-первых, представления типа «деятель-средства», или представления об эффективности, в

европейских культурах оказались связаны с успеваемостью сильнее, чем в США. Литтл с соавторами (Little et al., 1995) высказывают предположение, что типичное для американского общества поощрение высокого уровня ожиданий и самооценки делает самовосприятие настолько оптимистичным, что представления учащихся о себе зачастую не соответствуют их реальным возможностям и поэтому сравнительно слабо связаны с уровнем успеваемости. Представления о контроле у американских школьников оказались действительно более выражены, чем у их европейских сверстников. Во-вторых, представления о персональном влиянии позволяли спрогнозировать успеваемость точнее, чем ожидания в отношении связи между поведением и результатами. Даже в американской выборке прогностическая ценность представлений о персональном влиянии превышала прогностическую ценность когниций типа «средства-цели».

Утверждение о том, что представления об эффективности и о результатах действий концептуально различны, не означает, что они не связаны эмпирически. От представлений о самоэффективности частично зависит, какие перспективы обдумывает человек (Borden, Clum, & Salmon, 1991; Kent & Gibbons, 1987). Люди со слабо выраженным ощущением эффективности чаще обдумывают негативные результаты. И наоборот, представления о результатах иногда могут влиять на оценку эффективности. Согласно теории здоровых действий (Schwarzer & Fuchs, 1995), в сфере восприятия риска и поведения, способствующего сохранению здоровья, мысли о риске и возможных результатах могут влиять на представления о собственной эффективности. Если человек считает, что результаты для него очень важны, он будет более уверен в своей способности приложить максимум усилий для их достижения.

Альтернативные объекты контроля. Целесообразно разграничивать не только различные субъективные представления, но и различные типы представления о результатах, которые человек может пытаться контролировать. Здесь необходима осторожность, поскольку термин *контроль* используется для обозначения как субъективного восприятия, так и для обозначения объекта саморегуляции (см. Skinner, 1996).

При изучении объектов контроля, то есть типов результатов, которых человек пытается достичь через самоконтроль, необходимо различать первичный и вторичный контроль (Heckhausen & Schutz, 1995; Rothbaum, Weisz, & Synder, 1982). Первичный контроль - это попытка изменить внешние условия. Вторичный контроль - это попытка изменить свое внутреннее психическое состояние. Хекхаузен и Шутц (Heckhausen & Schutz, 1995; 1998) исследовали процесс изменения первичного/вторичного контроля на протяжении всей жизни. В пожилом возрасте биологический спад заставляет человека все чаще использовать стратегию вторичного контроля. Адаптивными стратегиями для лиц преклонного возраста являются не постоянные попытки изменить обстоятельства, а реалистическое приспособление личных устремлений, избирательное социальное сравнение и когнитивная переоценка, которые помогают принять физиологический спад (Heckhausen & Schutz, 1995). Как отмечалось в главе 4, в старости эти стратегии отвечают требованию оптимизации через выбор и компенсацию.

Подобное разграничение встречается в литературе по проблемам стресса и копинг-поведения. Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) разделяют проблемно-ориентированное и эмоционально-ориентированное копинг-поведение. Проблемно-ориентированный копинг - это попытка изменить источник стресса в окружающем мире. Эмоционально-ориентированный копинг - это попытка снизить собственный психический дистресс, что может сопровождаться переоценкой обстоятельств, а не их изменением. Люди, сомневающиеся в своей способности контролировать внешние события, склонны использовать эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.

Представления о контроле/фантазии. Представления о контроле - это мысли о том, что с большой долей вероятности может произойти в будущем. Это оценка связи между самим собой, потенциальными действиями и возможными результатами. Безусловно, представления о контроле - это необязательно результат «холодного» расчета. Исследования в области социального познания (Fiske & Taylor, 1991) указывают на то, что суждения о контроле, как и другие суждения, могут зависеть от мотивационных факторов, заставляющих человека недооценивать или переоценивать степень контроля. Тем не менее суждения о контроле - это попытка точно оценить возможные события будущего.

На мотивационные процессы может влиять еще один аспект психической активности - фантазии. Значительную часть психической жизни составляют порождаемые психикой образы, грезы, фантазии (например, Singer & Bonanno, 1990), содержание которых может не иметь никакого отношения ни к объективному, ни к субъективному представлениям о вероятности тех или иных событий. Мы можем с удовольствием воображать, что выигрываем в лотерею, и в то же время осознавать, что наши шансы выиграть ничтожны. Исследования (Oettingen, 1996) свидетельствуют о том, что фантазии и рациональные ожидания по-разному связаны с мотивацией. Оптимистические ожидания обычно оказывают благотворное воздействие (Avia & Vazquez, 1998; Seligman, 1991; Taylor, 1989; Taylor & Brown, 1988), а оптимистичные фантазии - нет. Весьма оптимистичные фантазии могут приводить к недооценке усилий, необходимых для достижения поставленной цели. При обследовании женщин, участвовавших в программе по снижению веса (Oettingen & Wadden, 1991), оценивались ожидания в отношении потери веса и связанные с весом фантазии, причем в последнем случае оценивалась позитивность фантазий испытуемых, которых просили представить, какими они будут после участия в программе. И сразу после прохождения соответствующего курса, и год спустя как ожидания, так и фантазии являлись прогностическим фактором в отношении успешности программы, однако в противоположном смысле. Испытуемые с позитивными ожиданиями похудели больше, чем испытуемые, имевшие весьма позитивные фантазии.

Аналогичные результаты были получены в исследованиях поведения, направленного на сохранение здоровья, межличностных отношений и профессиональных достижений (Oettingen, 1996).

Разграничив различные конструкты, связанные с контролем, и отделив их от других переменных, рассматриваемых в психологии мотивации, проанализируем три важнейших вопроса, касающихся представлений о контроле и личностного функционирования:

1. Сохраняется ли восприятие контроля от ситуации к ситуации?
2. С помощью каких механизмов представления о контроле влияют на социальное поведение?

3. Каковы источники представлений о высоком/низком контроле, в частности, как сформировать устойчивое чувство личного контроля, которое часто необходимо для преодоления жизненных трудностей?

Мы рассмотрим эти вопросы, проанализировав литературу, посвященную воспринимаемой самоэффективности, поскольку этот конструкт прочно вошел в общую теорию личности (Bandura, 1986), а также потому, что он привлекает пристальное внимание исследователей.

*Бандура (Bandura, 1997, chapter 1) видит различия между собственными формулировками и позицией Скиннера с коллегами. Однако наша цель состоит в том, чтобы просто подчеркнуть сходство этих теорий, в которых разграничиваются представления о собственной способности совершить определенное действие и представлений о том, какова будет реакция на это действие.

Воспринимаемая самооффективность

Как уже отмечалось, воспринимаемая самооффективность - это оценка человеком своей способности совершить какие-либо действия в определенных условиях. Особого внимания заслуживают два элемента этого определения. Во-первых, воспринимаемая самооффективность определяется контекстуально, то есть в отношении конкретной задачи, стоящей перед человеком. Это определение имеет большое значение для психологической оценки. Большинство исследователей разрабатывают не обобщенные психологические методики, а шкалы самооффективности, предназначенные для измерения самооценки в конкретных областях функционирования. Эту стратегию иллюстрируют методики, направленные на оценку восприятия человеком своей способности демонстрировать социальные навыки при общении с представителями противоположного пола (Hill, 1989); избегать переедания (Glynn & Ruderman, 1986) или курения (DiClemente, Prochaska, & Gilbertini, 1985) в ситуации напряжения или подавленности; делать успехи в учебе (Bandura et al., 1996a); сопротивляться давлению со стороны сверстников, побуждающих к совершению противоправных действий (Bandura et al., 1996; Caprara et al., 1998); управлять положительными и отрицательными эмоциями (Caprara et al., 1999); сохранять нормальную профессиональную деятельность и сексуальную активность после аборта (Major et al., 1990); или заниматься безопасным сексом, постоянно используя презерватив (Dilorio, Maibach, O'Lerary, & Sanderson, 1997).

Вторая особенность определения воспринимаемой самооффективности состоит в том, что этим понятием обозначаются суждения о действиях, которые человек может совершить, вне зависимости от того значения, которое им придается. Человек может, к примеру, высоко оценивать свою эффективность в отношении выполнения рабочих обязанностей, однако не испытывать на этот счет особого удовлетворения, если эта работа воспринимается им как малоценная или не позволяющая проявить себя.

Вместе эти два момента иллюстрируют разницу между воспринимаемой самооффективностью и самоуважением. Самоуважение - это глобальное ощущение собственной ценности (например, Coopersmith, 1967); воспринимаемая самооффективность не глобальна и не является оценкой собственной ценности. Различие здесь не только семантическое. Воспринимаемая самооффективность - мощный предиктор поведения, тогда как показатели самоуважения не позволяют достаточно точно предсказать действия человека, что заставляет исследователей ставить под сомнение ценность этого конструкта как объяснения социального поведения (Leary, 1995).

Стратегия, основанная на теории самооффективности, - стратегия контекстуальной оценки представлений, то есть в отношении определенных обстоятельств и действий, - обладает значительной прогностически-практической ценностью. Как мы только что отметили, глобальные оценки Я-концепции являются недопустимо слабыми предикторами поведения. Оценки деконтекстуализированной самооффективности, напротив, позволяют предсказать поведение достаточно точно.

Результаты исследования роли восприятия самооффективности лиц, страдающих фобиями наглядно иллюстрируют прогностическую силу представлений о собственной эффективности. Самооценки собственной эффективности у лиц, страдающих фобиями, обычно позволяют предсказать их поведение на уровне корреляции 0,7-0,9 (например, Bandura, Adams, & Beyer, 1977; обзор у Williams, 1995). Кроме того, оценки самооффективности позволяют спрогнозировать не только общий уровень достижений, но и успех/неудачу на уровне отдельных действий (Cervone, 1985). Иными словами, предположим, два человека, которым предлагается одинаковый набор заданий, решают, что смогут выполнить одинаковое их количество, однако выбирают разные задания. Оценки самооффективности обычно позволяют не только спрогнозировать общий уровень успешности, но и определить специфические задания, которые человек сможет или не сможет выполнить. Точный поведенческий прогноз такого рода, как на уровне индивидуальных различий, так и на уровне внутрииндивидуальной вариативности поведения, - редкое явление.

Показатели самооффективности обычно позволяют сделать более точный прогноз, чем глобальные показатели выраженности тех или иных черт, а также часто статистически опосредуют связи между глобальными диспозиционными переменными и поведением. Например, при исследовании академических достижений, принятия сверстников и наличия проблемного поведения было обнаружено, что показатели самооффективности включают большую часть дисперсии, объясняемой показателями Большой пятерки и обладают прогностической ценностью, превышающей прогностическую ценность этих пяти факторов (Caprara, Barbara-nelli, Pastorelli, & Cervone, 2000). В работах, посвященных проблеме стресса и копинг-поведения, было обнаружено, что представления о самооффективности статистически опосредуют связь между глобальными диспозиционными переменными (например, оптимизм, самоуважение) и адаптацией к стрессовым событиям (Cozzarelli, 1993; см. также Major et al., 1998).

Стайкович и Лутанс (Stajkovic & Luthans, 1998), проведя мета-анализ ряда исследований, убедительно доказали прогностическую ценность показателей самооффективности. Они сопоставили результаты 114 исследований, в которых были сделаны попытки найти связь между оценками контекстуализированной самооффективности и достижениями в профессиональной деятельности. Общий коэффициент корреляции между восприятием самооффективности и профессиональными достижениями, полученный в ходе мета-анализа, составлял 0,38. Эта цифра основана на результатах как лабораторных, так и полевых исследований, включавших весьма сложные задания, успешность выполнения которых зависит от множества факторов, часть которых может маскировать связь между представлениями об эффективности и поведением. По заданиям меньшей сложности средний коэффициент корреляции между самооффективностью и успешностью выполнения оказался выше, около 0,5. Как отмечают авторы, эта прогностическая сила резко контрастирует с типичными результатами, получаемыми при попытке увязать успешность выполнения заданий с глобальными личностными чертами: «До сих пор у нас нет ясных, систематических данных, указывающих на то, что методики самоотчета, направленные на оценку личностных черт, способны прогнозировать конкретные поведенческие результаты на уровне, приближающемся к уровню, выявленному в ходе проведенного мета-анализа» (Stajkovic & Luthans, 1998, p. 253). Они также отмечают, что в полученных результатах, скорее всего, недооценивается реальное влияние представлений о самооффективности на поведение, поскольку главный эффект самооффективности в анализ не включен. Неуверенность в собственной эффективности не только ухудшает результативность, но и вызывает бездеятельность. Люди, избегающие работы по причине неуверенности в собственной эффективности, по существу, исключают себя из исследований, учтенных в мета-анализе. Несмотря на это ограничение, выявленные связи между самооффективностью и поведением отличает значительная устойчивость (Stajkovic & Luthans, 1998).

Поведенческие, когнитивные и аффективные механизмы представлений об

эффективности

Мы установили, что восприятие собственной эффективности и успешность решения тех или иных задач, как правило, коррелируют. Вопрос теперь состоит в том, как представления об эффективности влияют на поведение. Тот факт, что люди с развитым ощущением эффективности обычно лучше выполняют предлагаемые задания, не вполне информативен. Без ответа остается вопрос о процессах, посредством которых представления о контроле влияют на поведение. В идеале, необходимо выявить конкретные поведенческие, когнитивные и аффективные механизмы, посредством которых представления об эффективности влияют на личностное функционирование.

Бандура (Bandura, 1997) выделяет четыре процесса, посредством которых представления об эффективности влияют на поведение. Роль каждого из них была подтверждена значительным объемом эмпирических данных. Во-первых, восприятие собственной эффективности влияет на выбор вида деятельности. Человек берется за дела, которые, по его мнению, ему по силам, и избегает дел, с которыми, с его точки зрения, ему не совладать. Этот момент иллюстрируют исследования детерминант выбора карьеры. Даже в выборках мужчин и женщин с одинаковым интеллектуальным уровнем женщины менее уверены в собственной эффективности в отношении завершения образовательных программ, требующих математических и технических способностей. Как следствие, они реже выбирают математику и естественнонаучные дисциплины и в качестве основных предметов и в качестве области профессиональной деятельности (Betz & Hackett, 1981; Hackett & Betz, 1995). Со временем эффекты подобных процессов принятия решения накапливаются. Избегая ситуаций, которые смог бы преодолеть, человек упускает возможности приобретения новых ценных навыков. Нехватка навыков становится следующим препятствием к успеху.

Во-вторых, если выполнение действия уже начато, восприятие самоэффективности влияет на усердие и настойчивость. Решение о том, как долго пытаться выполнить поставленную задачу, частично зависит от оценки собственных способностей. Те, кто сомневается в своей эффективности, склонны прилагать все меньше и меньше усилий и сдаваться, те же, кто уверен в своей эффективности, более настойчивы (например, Cervone & Peake, 1986). Значение этой связи между субъективным самовосприятием и поведенческой настойчивостью огромно, поскольку в большинстве случаев, чтобы чего-то добиться в жизни, необходимо упорство и терпение.

В-третьих, оценка собственной эффективности также влияет на эмоциональные реакции. Лица, уверенные в своей эффективности, меньше тревожатся о потенциально угрожающих событиях (например, Bandura, Cioffi, Taylor, & Brouillard, 1988; Bandura, Taylor, Williams, Mefford, & Barchas, 1985). Неуверенность в собственной способности решить важнейшие жизненные задачи чревата депрессией (Cutrona & Troutman, 1986). Неуверенность в своей академической и социальной эффективности повышает риск депрессии у подростков (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, & Caprara, 1999).

Наконец, представления об эффективности влияют на качество выполнения сложных когнитивных заданий. При выполнении сложных заданий, требующих особых знаний и выработки оптимальных стратегий, лица, уверенные в своей эффективности, разрабатывают и проверяют стратегии более аналитично (Cervone, 1993; Wood & Bandura, 1989). Устойчивое восприятие собственной эффективности также повышает успешность выполнения стрессовых заданий на память (Berry, West, & Dennehey, 1989); представления об эффективности памяти особенно важны в пожилом возрасте, когда возникает необходимость переоценки своих когнитивных возможностей в свете возможного их ограничения, связанного с возрастом (Berry, 1989). Влияние оценок самоэффективности на когнитивную результативность частично опосредовано когнитивными помехами (Sarason, Pierce, & Sarason, 1996). Неуверенность в собственной эффективности может заставлять человека фиксировать внимание не на задании, а на самом себе (например, Elliot & Dweck, 1988). Отвлечение от поставленной задачи мешает ее выполнению.

Уверенность в собственной эффективности обычно способствует высоким достижениям, влияя на принятие трудностей, настойчивость, несмотря на неудачи, осуществление сложных когнитивных стратегий и тревогу/спокойствие перед лицом угрозы. Однако в некоторых исключительных случаях слишком сильная уверенность в своей эффективности может оказаться дисфункциональной. Человек, чрезвычайно уверенный в своей эффективности, может, к примеру, быть чрезвычайно настойчивым в своих попытках выполнить невыполнимые задания (Janoff-Bullman & Brickman, 1982), может неоправданно идти на риск (Naaga & Stewart, 1992b; см. также Baumeister & Scher, 1988).

Представления о контроле и ближайшие детерминанты поведения. Один из ключевых вопросов при исследовании когнитивных процессов и мотивации - вопрос о том, оказывает тот или иной когнитивный механизм каузальное влияние на поведение, или лишь второстепенное. Когнитивный процесс может быть связан с другими факторами (третьими переменными), являющимися истинными причинами успеха. В случае воспринимаемой самоэффективности, очевидной третьей переменной является мастерство. Люди, имеющие больше знаний и навыков, более уверены в своих способностях. Объективные различия в мастерстве могут, в принципе, объяснять корреляции между субъективными представлениями об эффективности и успешности осуществления соответствующей деятельности.

Этой проблеме посвящено множество исследований, в которых подтверждается связь между суждениями о самоэффективности и поведением (см. Bandura, 1997; Cervone & Scott, 1995). Особенно убедительны данные, полученные при экспериментальном манипулировании суждений об эффективности с сохранением остальных факторов постоянными. Это возможно благодаря едва заметным контекстуальным стимулам, которые оказывают искажающее влияние на формирование суждений о самоэффективности. Сервон и Пик (Cervone & Peake, 1986) манипулировали представлениями об эффективности, используя эталонные подсказки (Tversky & Kahneman, 1974). Когнитивная эталонная подсказка - это некая концептуальная стартовая точка в задании на выведение умозаключений, то есть первое предположение, которое человек может преобразовать, чтобы получить затем окончательную оценку. Окончательные оценки обычно искажаются в направлении эталонной подсказки, даже если значение стимула-подсказки не позволяет получить никакой информации об объекте суждения (Tversky & Kahneman, 1974). Перед выполнением когнитивного задания испытуемых просили сообщить, смогут они решить больше или меньше X задач, при этом значение X, было якобы случайным числом, в то время как в действительности оно предварительно выбиралось и должно было быть особенно высоким или особенно низким. Высокие и низкие значения стимула-подсказки повышали и понижали уверенность в собственной эффективности соответственно. Изменявшаяся самооценка соответствующим образом влияла на последующую настойчивость при выполнении заданий (Cervone & Peake, 1986). Таким образом, восприятие собственной эффективности влияло на поведение даже тогда, когда представления об эффективности изменялись способом, не обеспечивающим ни различия в мастерстве ни информации о задании. Вариации в порядке, в котором люди рассматривают гипотетические уровни будущих действий, также влияют на суждения об эффективности и на поведение (Berry, West, & Dennehey, 1989; Peake & Cervone, 1989). Эталонные подсказки могут влиять на поведение, изменяя не только представления об эффективности, но и цели, которые человек ставит перед собой (Hinsz, Kalnbach, & Lorentz, 1997).

На суждениях об эффективности также отражается краткий анализ позитивных или негативных факторов, связанных с действиями. Оценка своих сильных и слабых сторон перед выполнением задания делает когнитивно доступной разную информацию. Лица, которые недавно размышляли о своих недостатках, ниже оценивают свою эффективность и менее мотивированы (Cervone, 1989).

Эти результаты убедительно свидетельствуют о том, что оценка человеком своих возможностей оказывает причинное воздействие на уровень мотивации. Этот вывод подтверждают результаты исследований, в которых представлениями о самоэффективности манипулируют с помощью ложной обратной связи (например, Holroyd et al., 1984; Litt, 1988; Weinberg, Gould, & Jackson, 1979). Дополнительные доказательства каузального влияния представлений об эффективности были получены в многочисленных исследованиях, демонстрирующих, что восприятие собственной эффективности позволяет спрогнозировать успешность выполнения заданий при статистическом контроле влияния успешности выполнения заданий в прошлом (обзор в Bandura, 1997).

Генерализация в восприятии самоэффективности. Оценка человеком своих возможностей может существенно варьировать от ситуации к ситуации. Любой человек может назвать такие виды деятельности, в которых он чувствует себя специалистом, и такие которые вызывают у него сомнения в собственных силах. Несмотря на это, есть основания говорить о том, что представления о самоэффективности могут переноситься на разные контексты. Внешне непохожие обстоятельства могут быть тесно связанными в сознании человека, размышляющего о своей способности справиться с ними.

Если бы удалось подтвердить кросс-ситуационную согласованность восприятия собственной эффективности, это было бы важно не только в связи с вопросами мотивации и воспринимаемого контроля, но и для изучения личностной согласованности в целом. Учитывая подтвержденное исследованиями влияние самоэффективности на поведение, понимание кросс-ситуационной согласованности самоэффективности должно рассматриваться как главный путь к пониманию согласованности личностного функционирования в целом.

Один из подходов к вопросу о генерализации - постулирование некоего глобального личностного фактора, к примеру обобщенной самоэффективности (например, Schwarzer, Baessler, Kwiatek, & Schroeder, 1997; Sherer et al., 1982). При этом осуществляется попытка выявить индивидуальные различия в глобальной тенденции быть уверенным в своих способностях. Хотя люди очевидно различаются по самовосприятию, обобщенная стратегия самоэффективности - не лучший путь к пониманию этих различий. Один из недостатков состоит в том, что дается необоснованный ответ на вопрос, достаточно ли согласованности в самооценках, чтобы каждого человека можно было охарактеризовать неким единым глобальным показателем. Второй недостаток этого подхода заключается в том, что он не раскрывает психические или социальные механизмы, обуславливающие генерализацию представлений о собственной эффективности.

Альтернативный подход состоит в исследовании конкретных психических структур и процессов, обуславливающих формирование уверенности в собственных силах или ощущения несостоятельности в различных сферах деятельности. Вероятнее всего, при оценке человеком своей эффективности в любой ситуации в сознании возникают особенно четкие, постоянно доступные аспекты представлений о собственном Я (см. гл. 9). Иными словами, кросс-ситуационная генерализация в оценках собственной эффективности обусловлена влиянием Я-схем (Markus, 1977). Определенная Я-схема может возникать в сознании в различных обстоятельствах и обеспечивать относительную устойчивость оценок собственной эффективности в разных ситуациях. Если, к примеру, у учащегося сформировалась схема в отношении собственной тенденции к переживанию тревоги, это представление может возникать в сознании и снижать оценку собственной эффективности в таких различных социальных ситуациях, как сдача экзамена, назначение свидания и участие в предварительной беседе при устройстве на работу.

Доказательства того, что Я-схемы и связанные с ними ситуационные представления порождают кросс-ситуационную согласованность в представлениях о самоэффективности, были получены в исследовании Сервона (Cervone, 1997, 1999) уже упоминавшемся в главе 4. Испытуемые проходили обследование в два этапа, направленных на выявление: 1) схематических личностных атрибутов, то есть личностных атрибутов, особенно значимых для данного человека; 2) ситуационных представлений, в частности того, как человек связывает любой схематический атрибут с любым из множества возможных действий и социальных ситуаций. Результаты оценки Я-схем и ситуационных представлений использовались для выявления групп ситуаций, в которых испытуемые должны быть особенно уверенными/неуверенными в своих силах. В частности, уверенность и неуверенность в собственной эффективности прогнозировалась в ситуациях, которые воспринимались как релевантные позитивно и негативно окрашенным схематическим атрибутам соответственно. На третьем этапе испытуемые заполняли опросники самоэффективности, оценивая уверенность в своей способности осуществить определенные действия в заданных социальных контекстах.

Обнаружилось, что представления об эффективности действительно сохраняются от ситуации к ситуации (рис. 8).



Рис. 8. Средний уровень воспринимаемой самоэффективности как функция от ситуационной релевантности для личностных атрибутов, представленных в Я-схемах, и атрибутов, предложенных экспериментатором. Источник: Cervone, 1997

Сравнительная уверенность/неуверенность в своих силах в разных ситуациях оказалась связанной с позитивными/негативными схематическими атрибутами. Оценки же собственной эффективности в отношении ситуаций, связанных с позитивными и негативными атрибутами, не представленными в Я-схемах, не различались. Важно отметить, что конкретные ситуации, в которых обнаруживались устойчивые паттерны самооценки, носили индивидуально специфический

характер и редко соответствовали традиционным категориям индивидуальных различий (Cervone, 1997, 1999). Эти результаты очевидно демонстрируют несостоятельность практики глобальной оценки воспринимаемой самооффективности, поскольку, по данным описанного выше исследования, каждый человек обладает устойчивыми паттернами представлений и о высокой, и о низкой эффективности. Генерализацию представлений о собственной эффективности можно объяснить через систему социальных знаний и представлений о собственном Я, обуславливающих согласованность самооценок в различных ситуациях. Марш и Юнг (Marsh & Yeung, 1998), проанализировав глобальные и предметно-специфические представления о собственном Я, пришли к аналогичным выводам о практической ценности обобщенных показателей Я-концепции.

Формирование уверенности в собственной эффективности

Психология личности должна исследовать не только роль представлений о контроле, но и процессы, посредством которых человек развивает в себе ощущение контроля. Как выработать ощущение эффективности у тех, кто сомневается в своей способности преодолевать жизненные препятствия?

Внушить ощущение собственной эффективности не просто. Ободрение и похвала могут улучшить оценку человеком своих способностей, но результаты их действия недолговечны, если в ближайшее время старания человека не увенчиваются успехом. Самый верный способ приобретения уверенности в себе - это личный опыт успеха (Bandura, 1997; Williams, 1995). Личный опыт преодоления препятствий и достижения поставленной цели трудно отрицать даже тем, кто обычно сомневается в своих способностях. Это утверждение иллюстрируют результаты исследований, посвященных проблеме фобий.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что опыт активного преодоления страха наиболее действенное средство повышения уверенности в себе у лиц, страдающих фобиями, и тем самым способствует избавлению от мучительных страхов. Методы активного преодоления повышают веру в свои силы и приводят к избавлению от избегающего поведения быстрее и эффективнее, чем другие методы, такие как методы экспозиции или систематической десенсибилизации* (Williams, 1990; 1995; Williams & Cervone, 1998). Успешное выполнение поставленной задачи не приводит автоматически к уверенности в себе. Используя методы активного преодоления, терапевт должен убедиться, что человек объясняет свой успех собственными усилиями и навыками. Для этого внешняя помощь постепенно сокращается, и человек получает возможность справиться с ситуацией самостоятельно (Williams, 1990). Методы активного преодоления часто способствуют значительным поведенческим изменениям. Исследования простых фобий (Bandura et al., 1977) и агорафобии (Williams, Dooseman, & Kleinfeld, 1984) свидетельствуют о том, что методы активного преодоления позволяют клиентам выполнять целый ряд действий, которые изначально они не были в состоянии осуществить.

Понятие устойчивого ощущения самооффективности особенно важно для понимания того, как люди мотивируют себя на целенаправленные действия и поступки, плоды которых можно будет пожинать лишь в отдаленном будущем. Этой проблеме посвящен следующий раздел.

*Метод систематической десенсибилизации - терапевтическая процедура с целью уменьшения у клиента тревоги в отношении пугающих его объектов или ситуаций. Суть его заключается в последовательном предъявлении серии стимулов, сходных со стимулом, вызывающим страх (тревогу, беспокойство), до тех пор, пока страх не угаснет. - Примеч. науч. ред.

Цели и самомотивация

Некоторые обстоятельства заставляют нас действовать. Проверка начальника, крик о помощи или надвигающаяся опасность побуждают нас к действиям. Однако такие ситуации довольно редки. Внешние побудители обычно связаны с отдаленным будущим, а не непосредственно с актуальной ситуацией. Студент должен мотивировать себя к учебе, чтобы сдать экзамены, которые предстоят лишь через несколько месяцев. Люди среднего возраста должны поддерживать физическую форму, когда риск многих серьезных болезней, часто появляющихся в старости, еще невелик. Задача, с которой сталкиваются эти и другие люди, - это самомотивация, то есть начало и продолжение действий при отсутствии непосредственных внешних побудителей.

Одна из важнейших психических детерминант успешной/неудачной самомотивации - это постановка целей. То, как человек ставит перед собой цели и следит за своими успехами, обуславливает конечный результат его усилий (Locke & Latham, 1990). Поэтому одна из основных задач психологии мотивации: изучение вариаций в системах целей, а также способов влияния целей на мотивацию, поведение и психическое благополучие.

Виды целей и систем целей

В современной психологической литературе термин цель употребляется в широком значении. В качестве цели можно рассматривать приготовление чашки кофе, получение пятерки за контрольную работу, избегание одиночества. В результате литература, посвященная целям и мотивации, оказывается бессистемной. Чтобы систематизировать все данные по этой теме, следует иметь представление о трех вариантах различения целей.

Во-первых, цели различаются количественно. Можно выделить целый ряд параметров, по которым варьируют цели (Locke & Latham, 1990). Цели, к примеру, различаются по уровню трудности. Человек может стремиться пробежать 10-километровую дистанцию за 25 минут или за час, получить проходной балл или пятерку. Во-вторых, цели различаются качественно. Разные цели могут обладать для людей разным смыслом (Grant & Dweck, 1999; Higgins, 1997). Например, одни цели подразумевают развитие навыков, а другие - демонстрацию уже развитых навыков. В-третьих, цели различаются по широте. Одни цели долгосрочные и включают широкий диапазон видов деятельности (например, забота о семье, вклад в профессию, повышение благосостояния общества или народа). Другие цели - более узкие, их можно достичь, совершив небольшое количество действий (например, пробежать 10-километровую дистанцию, прочесть рекомендованную литературу до окончания школы). Узкие и широкие цели могут быть иерархически связаны (Emmons, 1989; Carver & Scheier, 1982, 1999). Конкретные цели (например, загореть) - это способы достижения целей более высокого уровня (например, произвести хорошее впечатление на молодого человека/девушку на первом свидании), которые, в свою очередь, обеспечивают более широкие цели (например, улучшить свою социальную жизнь, выйти замуж/жениться).

Далее мы рассмотрим связи различных параметров целей с мотивацией и поведением, а также то, как процессы саморегуляции опосредуют поведенческое влияние постановки целей.

Параметры целей и процессы саморегуляции

Разные люди могут браться за одно и то же дело, преследуя разные цели. Исследователи выделили ряд параметров, по которым различаются цели, и связали эти количественные параметры целей с мотивацией и достижениями (Locke & Latham, 1990). Вероятно, наиболее важный параметр целей - их уровень, то есть уровень трудности, который задает себе человек. Одному студенту достаточно получить проходной балл, другой стремится получить пятерку. Одни рабочие стремятся выполнить план, а другие - перевыполнить. В целом ряде исследований, как в лабораторных, так и в естественных условиях, была подтверждена устойчивая положительная связь между уровнем трудности цели и успешностью на пути к ее достижению (Locke & Latham, 1990; Mento, Steel, & Karren, 1987; Tubbs, 1986). Пока человек прилагает усилия, чтобы добиться поставленной цели, более трудные цели способствуют более высокому уровню достижения. Хотя эти результаты не вызывают удивления, следует отметить, что они довольно устойчивы. Влияние уровня трудности целей на успешность деятельности - один из наиболее надежных результатов исследований, освещенных в литературе по проблеме человеческой мотивации (Locke & Latham, 1990).

Далее, более тонкий момент в постановке целей - это специфичность цели. Цели различаются по тому, насколько специфичны критерии их достижения. Некоторые виды социальной и профессиональной деятельности подразумевают наличие весьма трудных, но неопределенных целей. С подобной целью сталкивается студент-первокурсник, задача которого состоит в составлении программы какого-либо исследования. Во многих исследованиях была сделана попытка сравнить специфические цели с неспецифическими, например сделать все, на что способен. В подавляющем большинстве случаев оказывалось, что специфические цели лучше способствуют успешной деятельности (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981).

Цели также различаются по близости. Завершить третий курс со средним баллом 4 и получить средний балл 4 в текущем семестре - одинаково трудные и специфические цели. Однако их разница в степени близости может отражаться на мотивации. Ближайшие цели или сочетание ближайших и отдаленных целей обычно обладает большей мотивационной силой, чем только отдаленные цели (Bandura & Schunk, 1981; Stock & Cervone, 1990). Бандура и Шунк (Bandura & Schunk, 1981) приводят исследовательские данные, касающиеся этого вопроса, а также предлагают разумное решение методологической проблемы, актуальной для данной области исследования. Эта проблема заключается в том, что лица, оказавшиеся в экспериментальных условиях постановки отдаленных целей, обычно делают процесс достижения цели на этапы и ставят перед собой более конкретные цели. Обследовались дети, плохо справляющиеся с математикой; эти дети проходили программу тренировки математических навыков. В ситуации, связанной с отдаленными целями, детей просили за семь уроков выполнить все задания из учебника, состоящего из 42 страниц. В ситуации, связанной с ближайшими целями, детей просили выполнить по шесть заданий в день. По причине юного возраста и трудностей с математикой дети из группы, которым ставились отдаленные цели, оказались совершенно неспособными разделить общую задачу на специфические подзадачи. Ближайшие подзадачи повышали самоэффективность детей, их интерес и успешность выполнения математических заданий (Bandura & Schunk, 1981).

Есть два момента, вызывающих сомнения. Во-первых, контролировать свое поведение в отношении огромного числа ближайших целей слишком утомительно. Чрезмерно жесткое планирование может привести к фрустрации и ощущению невозможности саморегуляции (Kirschenbaum, 1985; 1987). Во-вторых, когда человек изначально крайне заинтересован в том или ином виде деятельности, интерес стимулируют в основном отдаленные, а не ближайшие цели (Manderlink & Harackiewicz, 1984). Тем не менее постановка ближайших целей помогает саморегуляции уже потому, что отдаленные цели не могут служить четким ориентиром для действий в настоящем.

Преимущества постановки ближайших целей не должны заставлять человека забывать об отдаленных целях, являющихся конечными основаниями для действий. Люди различаются по своей склонности сосредотачиваться на будущем (Karniol & Ross, 1996). По сравнению с теми, кто склонен игнорировать будущее, те, кто склонен обдумывать отдаленные результаты своего поведения, также склонны действовать с учетом возможного будущего вознаграждения, например заниматься собственным здоровьем или улучшать окружающую среду (Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994).

Влияние целей можно рассматривать на двух уровнях объяснения; иными словами, можно выделить два типа факторов, опосредующих влияние целей. Во-первых, это поведенческие механизмы, посредством которых цели разного уровня трудности, специфичности и близости влияют на успешность деятельности (Locke & Latham, 1990). Постановка целей способствует повышению настойчивости (Earley, Wojnarowski, & Prest, 1987; Huber & Neale, 1987) и направляет внимание человека на те аспекты деятельности, которые важны для ее успешности (Rothkopf & Billington, 1975). На втором уровне объяснения исследуются когнитивные и аффективные процессы, связанные с Я и опосредующие влияние целей. Мы рассмотрим их далее, однако прежде обсудим факторы, опосредующие связь между целями и успешностью деятельности.

Факторы, опосредующие влияние целей: обратная связь и сложность задачи

Трудность целей не всегда способствует успешности деятельности. Влияние целей на поведение опосредуется двумя факторами. Первый - это когнитивная сложность задач (Wood, Mento, & Locke, 1987). При выполнении легких заданий наличие цели способствует приложению усилий, что, в свою очередь, улучшает качество деятельности. При выполнении сложных заданий приложения усилий может оказаться недостаточно. Для успеха может потребоваться, к примеру, разработка и проверка новых стратегий решения. При выполнении сложных заданий системы целей не столь важны (Locke & Latham, 1990; Wood et al., 1987). При выполнении сложных заданий человек может прилагать максимум усилий, но так и не достичь спокойствия и аналитического настроя, необходимого для успеха (например, Cervone et al., 1991).

Второй опосредующий фактор - это обратная связь. Трудные цели повышают мотивацию до тех пор, пока человек контролирует свои действия в соответствии с обратной связью в отношении степени успешности этих действий. Этому контролю могут препятствовать два типа факторов. Во-первых, социальный контекст не всегда предоставляет необходимую информацию. Уже упомянутому ранее студенту, пытающемуся начать составление программы исследования, может мешать не только неопределенность целей, но и отсутствие обратной связи об успешности его действий со стороны преподавателей. При отсутствии обратной связи постановка трудных целей не всегда способствует успешности деятельности. Этот вывод подтверждают исследования различных сфер - например, когнитивной деятельности (Kazdin, 1974; Strang, Lawrence, & Fowler, 1978), траты физических сил (Bandura & Cervone, 1983) и способности терпеть боль (Stevenson, Kanfer, & Higgins, 1984), - в которых обратная связь подвергалась экспериментальным манипуляциям.

Второй фактор также связан с тем, что человек может просто не обращать внимания на предоставляемую обратную связь. Эта проблема исследовалась в рамках теории контроля (Carver & Scheier, 1981, 1998, 1999). Согласно теории контроля, мотивация и саморегуляция - это процессы контроля обратной связи. «Компаратор» в аппарате обратной связи (см. основные

положения теории контроля выше) рассчитывает степень соответствия между информацией о результатах действий и внутренними стандартами. Исследователи проанализировали, как компаратор реагирует на изменения в степени сосредоточенности человека на себе. Иными словами, когда внимание человека направлено на себя, он стремится получить обратную связь относительно своего поведения, чтобы сравнить ее с личными стандартами. Результаты исследований свидетельствуют о том, что люди прилагают больше усилий для оценки своего поведения при наличии стимула (например, зеркала), привлекающего их внимание к себе самим, а люди, которые изначально более склонны к сосредоточенности на себе, чаще других оценивают адекватность своего поведения (Scheier & Carver, 1983). Активизируя этот процесс сравнения, сосредоточенность человека на себе позволяет ему привести свое поведение в соответствие с внутренними стандартами (Carver & Scheier, 1998; 1999). Сосредоточенность на себе расширяет возможности регуляции не только поведения, но и когнитивных процессов. Перед зеркалом человек более склонен подавлять социально неприемлемые мысли (Macrae, Bodenhausen, & Milne, 1998).

Способность сравнивать обратную связь в отношении собственных действий с четкими целями важна не только для успешности деятельности, но и для получения удовольствия от нее. Исследования, описанные ранее Чикцентмихали (Czikzentmihalyi, 1990), раскрывают роль целей и обратной связи в психическом благополучии. Человек чувствует себя более бодрым, радостным и удовлетворенным своей деятельностью, если он успешно выполняет трудные задачи, позволяющие получать ясную обратную связь, а также если он считает, что способен решить эти задачи (Czikzentmihalyi & Lefevre, 1989). Как это ни прискорбно, люди тратят большую часть своего свободного времени на пассивные занятия (например, перед телевизором), которые не представляют трудности и поэтому в конечном счете не приносят удовлетворения (Czikzentmihalyi, 1990).

Когнитивные процессы, связанные с Я, и эмоции как факторы, опосредующие влияние целей

Как отмечалось ранее, одним из способов исследования влияния целей на успешность деятельности является изучение поведенческих процессов, которые зависят от целей и способствуют успешности деятельности. На втором уровне анализа необходимо выявить психические механизмы, опосредующие влияние целей на поведение. Почему люди с четкими целями и обратной связью прилагают больше усилий для решения поставленных задач и более настойчивы?

Мотивационные эффекты целей можно также рассматривать с точки зрения системы саморегуляции, о которой шла речь в начале этой главы. Вероятность участия каждого из элементов Я-системы в саморегуляции выше, если человек имеет ясные цели и получает четкую обратную связь. Получая четкую обратную связь по четко определенным целям, человек оценивает свои достижения, свою эффективность, ставит перед собой конкретные цели и устанавливает стандарты. Каждый из этих процессов влияет на мотивацию (Bandura, 1991b; Cervone, 1993).

Источником данных о влиянии саморегуляции на целенаправленную мотивацию служат исследования, в которых с помощью самоотчетов оцениваются Я-процессы при решении задач с нескольких попыток. Это позволяет связать механизмы саморегуляции с последующей результативностью и при этом контролировать эффекты прошлых попыток решения. При выполнении простых заданий (Bandura & Cervone, 1983, 1986) и сложных когнитивных задач (Bandura & Jourdan, 1991; Cervone, Jiwani, & Wood, 1991; Cervone & Wood, 1995) на успешность влияют оценка самооффективности, личные цели и самооценочные реакции. Сервон и Вуд (Cervone & Wood, 1995), к примеру, обнаружили, что при решении сложных когнитивных задач восприятие собственной эффективности и личные цели объясняют примерно половину (49 %) дисперсии в изменениях результативности от одной попытки к другой. Самооценочные реакции влияют на результативность вне зависимости от целей и представлений об эффективности. Таким образом, трудные, конкретные цели влияют на мотивацию в значительной мере посредством своего влияния на систему саморегуляции.

Механизмы саморегуляции способны объяснить влияние на поведение не только трудности и специфичности целей, но и их близости. Ближайшие подцели влияют на Я-систему двумя способами (Stock & Cervone, 1990). Во-первых, они повышают изначальную оценку собственной эффективности. Еще до того как начать работать над задачей, мысленно разбив ее на подзадачи, человек начинает рассматривать ее как более достижимую. Во-вторых, подцели повышают самооффективность и самооценочные реакции, помогая определять успешность каждого шага на пути к поставленной цели. При отсутствии ближайших целей промежуточные результаты могут показаться незначительными. Когда те же результаты являются достижением определенной ближайшей цели, они приобретают гораздо большее личное значение. Даже среди людей, достигших объективно одинаковых целей те, кто ставил перед собой ближайшие цели, позитивнее оценивают свою эффективность и свои результаты (Stock & Cervone, 1990).

В исследованиях связи между механизмами саморегуляции и целенаправленным поведением были получены данные, имеющие отношение к двум моментам, упомянутым ранее. Первый - это дифференцированная активация Я-системы. При выполнении как простых, так и сложных заданий процессы, имеющие отношение к Я, более тесно связаны с успешностью деятельности, если человек получает четкую обратную связь в отношении четко определенных целей (например, Bandura & Cervone, 1983; Cervone et al., 1991). Таким образом, неопределенные цели не активируют факторы Я-системы, посредством которых осуществляется самомотивация. В результате они обладают меньшим мотивационным эффектом, чем конкретные цели.

Второй момент связан с опосредующим влиянием сложности задания, то есть тем фактом, что при выполнении сложных заданий системы целей влияют на деятельность не так сильно, как при выполнении простых заданий. В обоих случаях расхождения между целями и обратной связью в отношении результатов вызывают негативную самооценочную реакцию. Люди становятся неудовлетворенными собой и перспективой последующих неудовлетворительных результатов. И при выполнении простых, и при выполнении сложных заданий неудовлетворенность собой заставляет прилагать больше усилий. Люди тут же предпринимают действия, направленные на уменьшение расхождений между результатами и целями. Но при выполнении простых/сложных заданий большие усилия приводят к разным результатам. При выполнении простых заданий они повышают успешность, и люди, негативно оценивающие свои результаты, как правило, добиваются их улучшения (Bandura & Cervone, 1983; 1986). При выполнении же когнитивно сложных заданий приложение дополнительных усилий может не дать желаемого результата и даже привести к обратному. Люди, не удовлетворенные своими результатами при выполнении сложных заданий, пробуют огромное количество стратегий, лихорадочно пытаются улучшить свои результаты. При этом они так усложняют свой выбор, что задача становится практически нерешаемой. Поэтому при выполнении сложных заданий неудовлетворенность собой *ухудшает* продуктивность (Cervone et al., 1991; Cervone & Wood, 1995), то есть приводит к результату, противоположному тому,

который мы имеем в случае выполнения простых заданий.

Бессознательные механизмы целенаправленного поведения

При обсуждении самомотивации мы рассматривали процессы саморефлексии. Ставя перед собой цели, направляя свои усилия для их достижения и анализируя свои прошлые результаты, человек размышляет о себе и о своем отношении к окружающему миру. Но, не все мотивационные механизмы опосредуются сознанием. Исследования (Bargh, 1997; Bargh & Barndollar, 1996; Bargh & Gollwitzer, 1994) свидетельствуют о том, что иногда цели активируются и управляют нашим поведением через бессознательные, автоматические когнитивные процессы.

Данные о неосознанных процессах, связанных с целями, были получены в исследованиях с использованием когнитивного акцентирования того или иного мотива перед началом выполнения задания. В одном из исследований испытуемые предварительно решали ребус, включавший слова, связанные либо с целями достижения, либо с целями принадлежности к группе. Затем они выполняли задание совместно с помощниками экспериментаторов, демонстрировавшими посредственные способности; то есть высокий уровень достижений испытуемого мог ранить чувства помощника. Как и предполагалось, акцентирование целей, связанных с принадлежностью к группе, привело к тому, что испытуемые решали меньше задач, чем испытуемые, у которых акцентировались цели, связанные с достижением. Важно отметить, что испытуемые не осознавали влияния акцентирования (Bargh & Barndollar, 1996; см. также Bargh, Chen, & Burrows, 1996; Carver, Ganellen, Froming & Chambers, 1983; Chen & Bargh, 1997).

Интересно, что когда акцентируется частный случай некоего понятия, а не само это понятие, возможны контрастные поведенческие эффекты. Хотя акцентирование понятия «пожилой» может привести к замедлению походки (Bargh et al., 1996), акцентирование этого понятие и предъявление изображения конкретного пожилого человека может заставить человека ускорить шаг (Dijksterhuis et al., 1998). Акцентирование яркого примера некоего понятия заставляет человека делать внутреннее сравнение, вызывающее контрастный эффект. Акцентирование образа Альберта Эйнштейна, с одной стороны, повышало доступность не только слов, связанных с интеллектом, но и слов, связанных с умственной ограниченностью (вероятно, потому, что испытуемые считали себя ограниченными по сравнению с Эйнштейном); а с другой - несколько ухудшало результаты испытуемых в тесте на общие знания (Dijksterhuis et al., 1998).

Свидетельства того, что представления и цели, активированные вне сферы сознания, способны влиять на осознаваемые цели и наблюдаемое поведение имеют большое значение как своего рода «доказательство существования». Они указывают на то, что внешние факторы могут изменять поведение через психические механизмы, функционирующие за пределами сознания. Таким образом, существует неосознаваемый путь от ситуационных факторов к поведению. Учитывая все разнообразие психических процессов, способных протекать вне сознания (см. гл. 9 и 11), а также житейский опыт, когда мы, не закончив действия, порой не можем вспомнить, что собирались сделать, влияние бессознательного не должно казаться чем-то удивительным. Тем не менее оно заставляет нас задуматься о том, что не все целенаправленные действия основаны на сознательной когнитивной переработке информации или доступных сознанию образов цели действия.

Несмотря на важность этих результатов, они должны привести к возвращению бихевиоризма в трактовке Скиннера, который считал, что личностное функционирование целиком зависит от среды (см. Bargh, 1997; Wegner & Heatley, 1999). В лабораторных исследованиях, посвященных проблеме неосознаваемых механизмов целенаправленного поведения, обычно оценивается относительно простая деятельность (например, скорость ходьбы по коридору), не имеющая никакого отношения к благополучию испытуемых. Сталкиваясь с личностно значимыми трудными задачами, человек использует сознательные когнитивные ресурсы для оценки своих перспектив. Ясные цели и вера в свои силы являются необходимым условием успешной саморегуляции, без которой невозможно преодоление жизненных трудностей. Существование бессознательных механизмов целенаправленного поведения не должно умалять значение сознательной саморефлексии для личностного развития.

Особого внимания заслуживает проблема взаимодействия сознательных и бессознательных процессов в саморегуляции. Бессознательные процессы могут влиять на осознаваемые цели и представления, которые, в свою очередь, регулируют поведение. Например, в одном из упомянутых ранее исследований было обнаружено, что порядок вопросов в опроснике, предлагаемом перед экспериментом, влияет на последующую настойчивость при выполнении экспериментального задания (Peake & Cervone, 1989). Испытуемые не догадываются об этом влиянии (ср. Nisbett & Wilson, 1977); в действительности в разъяснительной беседе, проведенной после эксперимента, многие испытуемые усомнились в возможности влияния порядка вопросов на их поведение. Однако было бы ошибкой объяснять эти эффекты исключительно бессознательными механизмами. Порядок вопросов в опроснике влиял на сознательные рефлексии. Лица, которые сначала отвечали на вопросы о будущих превосходных результатах, оценивали свою эффективность более высоко. Представления об эффективности, в свою очередь, влияли на настойчивость при выполнении задания (Peake & Cervone, 1989). Человек часто не осознает все разнообразие контекстуальных факторов, влияющих на содержание сознания. Тем не менее осознанные мысли, вероятно, - главная детерминанта его действий.

Качественные вариации в целях и личных стандартах

Как мы выяснили, вариации в специфичности, трудности и близости целей воздействуют на мотивацию посредством влияния на Я-систему. Аналогичный вывод был получен в исследованиях качественно различающихся целей. Различные типы целей имеют для человека разный смысл и поэтому обуславливают разные паттерны когнитивных, аффективных и поведенческих процессов, связанных Я-концепцией.

Цели оценки/развития. В одних случаях конечной целью действия является достижение положительной оценки своих собственных качеств. При устройстве на работу, при первой встрече с родителями жениха или невесты основная задача - продемонстрировать свои личные качества и получить положительную оценку. В других случаях цели более ориентированы на будущее. Занимаясь хобби, придерживаясь некой программы физической подготовки или посещая определенный курс лекций, человек стремится развить в себе некое качество или некий навык.

Для отражения этого различия Двек с коллегами разграничивают цели *оценки* и цели *развития* (например, Grant & Dweck, 1999). Цели оценки подразумевают проверку или подтверждение некой личной характеристики. Люди же имеющие цели развития, стремятся приобрести или развить некое качество. В контексте мотивации достижения эти типы целей проявляются в целях обучения и целях результативности (Dweck & Leggett, 1988; Elliot & Dweck, 1988; ср. Nicholls, 1984; Ames, 1992). Люди, ставящие перед собой цели обучения, стремятся приобрести знания и навыки, тогда как люди, имеющие цели

результативности, стремятся получить положительную оценку своих достижений.

Цели обучения/результативности влияют на то, как человек реагирует на неудачу. Если он пытается максимизировать оценку собственной результативности, неудача имеет существенные последствия для его Я. Она означает, что у него отсутствует некое ценное личностное качество. Если же человек просто стремится чему-то научиться, неудачи не имеют пагубного действия. Они лишь подразумевают, что человек еще не до конца овладел каким-то навыком. Эллиот и Двек (Elliot & Dweck, 1988) создали условия, при которых учащиеся младших классов, выполняя когнитивное задание, поставили перед собой либо цели обучения, либо цели результативности. Испытуемым сообщили, что либо они выполняют задание, которое поможет усовершенствовать их умственные навыки (ситуация с целями обучения), либо что их результаты оценят специалисты (ситуация с целями результативности). Уверенность испытуемых в своей способности выполнить задание также подвергалась манипуляциям с помощью ошибочной обратной связи в отношении предыдущей деятельности. Успешности выполнения задания препятствовало сочетание целей результативности и неуверенность в своих силах. Кроме того, это сочетание целей и представлений влияло на чувства и самооценку испытуемых. Испытуемых просили при выполнении задания мыслить вслух. Цели результативности в сочетании с неуверенностью в собственных силах заставляли людей думать не о задании, а о себе. Испытуемых начинали волновать причины их неудач («Мне это плохо дается») и актуальные чувства («У меня болит живот») (Elliot & Dweck, 1988, p. 10). Учащиеся в такой же мере неуверенные в своих силах, но имевшие цели обучения, редко высказывались подобным образом.

Целевые ориентации важны не только в сфере достижений, но и в межличностных отношениях. В одном из исследований (Erdley, Cain, Loomis, Dumas-Hines, & Dweck, 1997) у детей, участвовавших в игре «напиши другу», подвергались манипуляциям цели оценки/развития. В отношении первой буквы дети получали негативную обратную связь, а затем получали возможность написать вторую букву. По сравнению с детьми, имевшими цели развития, дети, уверенные, что с помощью этих письменных заданий оценивается их способность заводить друзей, были склонны менее старательно выполнять задание, менее четко писать буквы и объяснять свои неудачи личностными факторами, а не обстоятельствами.

Представления человека о задании, подразумеваемом либо усовершенствование навыков, либо оценку, влияют не только на мотивационное состояние, но и долгосрочное психическое благополучие. Было обнаружено (Dukman, 1998), что лица, ориентированные на цель проверки собственной ценности, более подвержены депрессии после негативных событий, чем лица, главная цель которых - самосовершенствование.

Цели приближения/избегания. Второе различие между целями связано с ориентацией на приближение или избегание. Человек может стремиться не только достичь, но и избежать каких-то результатов. Например, один человек начинает заниматься социальной деятельностью, желая завести друзей, а другой - избежать одиночества (Emmons, 1996). Разница между целями приближения/избегания частично вытекает из упомянутой выше разницы между мотивом достижения успеха и избегания неудачи (Atkinson, 1964). В теории контроля ее отражает разница между негативной обратной связью, когда осуществляется попытка приблизить поведение к имеющемуся стандарту, и функцией увеличения расхождения, когда основной задачей является обеспечение различия между поведением и неким эталонным значением (Carver & Scheier, 1998).

Проблему целей приближения/избегания можно анализировать не только на уровне отдельных заданий, но и на уровне Я-системы как некоей целостности. У человека могут преобладать либо цели приближения, либо цели избегания. Исследования обычно указывают на пагубные последствия ориентации на избегание. При предъявлении списков личных целей, требующих завершения и кодированных в соответствии с наличием или отсутствием целей избегания/приближения, оказалось, что взрослые люди, обладающие сравнительно большим количеством целей избегания, были более склонны к негативным эмоциональным переживаниям, менее удовлетворены своей жизнью и имели несколько более высокий уровень физического дистресса (Emmons & Kaiser, 1996). Студенты, имеющие по данным самоотчетов сравнительно больше целей избегания, также менее удовлетворены жизнью, имеют более низкий уровень субъективного благополучия (Elliot & Sheldon, 1997), а также больше симптомов различных заболеваний даже при контроле эффектов нейротизма (Elliot & Sheldon, 1998). Особенно низкий уровень благополучия имеют люди, считающие, что они не приближаются к целям, связанным с отдаленными неблагоприятными, по их мнению, результатами, которых они надеются избежать (King, Richards, & Stemmerich, 1998). Аналогично цели избегания подрывают внутреннюю мотивацию человека на выполнение поставленных задач (Elliot & Harackiewicz, 1996).

Цели избегания/приближения не оказывают непосредственное влияние на благополучие, их влияние опосредовано механизмами, связанными с Я-системой. При анализе способов влияния целей было обнаружено, что люди, имеющие цели избегания, менее уверены в своей способности достичь поставленной цели и в возможности контролировать выбор цели; чувство уверенности и контроля, напротив, связано с физическим благополучием (Elliot & Sheldon, 1998). Этот вывод, безусловно, соответствует рассмотренным ранее выводам относительно механизмов саморегуляции и параметров цели, согласно которым влияние целей на мотивацию обусловлено не целями как таковыми, а влиянием опосредующих процессов, связанных с Я.

Один из слабых моментов в отношении установленных связей между целями избегания и благополучия связан с тем, что исследования проводились главным образом на американских студентах колледжей, относящихся к культуре, в которой ценятся смелые независимые действия, относительно необремененных ответственностью за благополучие других людей, живущих в социальном и образовательном контексте, в котором стимулируются и поощряются личные достижения, и находящихся в возрасте, когда риск приносит меньше потерь, чем в дальнейшем, поскольку в будущем можно выбрать другой профессиональный или личный путь. В этих условиях сосредоточение на целях личного достижения в противовес целям избегания адаптивно. Эта мотивационная направленность в других культурах и контекстах может иметь другое значение. Возможно, что в зрелом возрасте ориентация на избегание будет более адаптивной. Вполне вероятно, что в восточных культурах, где стремление к личным достижениям рассматривается как источник страдания, цели приближения менее адаптивны (Kitayama & Markus, 1999).

Еще одна проблема связана с тем, что при типичном для науки дихотомичном разделении целей на цели приближения и избегания не учитывается вся сложность и многогранность представлений человека о наиболее ценных для него жизненных задачах. Многие серьезные начинания имеют элементы и приближения, и избегания. Эллиот и Шелдон (Elliot & Sheldon, 1998) отмечают, что нередко люди сообщают о целях, включающих «и компонент приближения, и компонент избегания» (p. 1287). В дальнейших исследованиях необходимо исходить не из того, что любую цель человека можно однозначно отнести к той или иной категории, а изучить когнитивную структуру представлений людей о своих личных целях (ср. Kruglanski, 2000) способом, учитывающим возможность совмещения в одной цели элементов приближения и избегания.

Регуляторный фокус: содействие/предотвращение. В психологии мотивации принято разделять мотивационные детерминанты на две категории. Человек стремится получить удовольствие и избежать боли. Говоря языком целевых ориентации, он имеет цели приближения или цели избегания. Хиггинс (Higgins, 1997, 1999) полагает, что разделение, связанное с получением удовольствия и избеганием боли необходимо, однако его недостаточно. Это обусловлено наличием механизмов саморегуляции, противоречащих традиционной классификации «боль-удовольствие».

Хиггинс выделяет три аспекта саморегуляции: регуляторное предвосхищение, регуляторный эталон и регуляторный фокус. Понятие регуляторного предвосхищения отражает широко используемое разделение на результат, связанный с удовольствием, и результат, связанный с болью. Регулируя свои действия, человек может сосредоточиваться либо на своих желаниях, либо на своих страхах. Регуляторный эталон позволяет отличить желательное конечное состояние от нежелательного. Желательное/нежелательное - это не то же самое, что боль/удовольствие, поскольку к желательным состояниям, к примеру, можно отнести как достижение удовольствия, так и избегание боли. Наконец, регуляторный фокус связан с вопросом регуляции действий в плане достижения позитивных результатов или избегания негативных результатов. Это разграничение отличается от двух предыдущих. Позитивный регуляторный фокус, или «содействие», может включать как достижение положительных результатов, так и их потерю. Негативный фокус, или «предотвращение», связан с чувствительностью к наличию или отсутствию негативных результатов. Таким образом, регуляторный фокус включает традиционное разделение «удовольствие-боль». Обратите внимание, что это разделение на фокус содействия и фокус предотвращения охватывает разделение на стандарты идеального и стандарты должного (см. гл. 9) (Higgins, 1987). Идеалы и нормы - это примеры стандартов, связанных с содействием и предотвращением, соответственно.

Было обнаружено, что различные формы саморегуляторного фокуса делают людей более восприимчивыми к информации о приближении/избегании. В одном из исследований (Higgins, Roney, Crowe, & Hymes, 1994) испытуемым навязывали тот или иной фокус, прося их описать либо свои надежды, либо свои обязанности и обязательства. Затем испытуемые читали рассказы, в которых герой либо активно пытался осуществить свое желание (например, героем рассказа был студент, встававший рано утром, чтобы подготовиться к занятиям), либо избегал расхождения с желаемым (например, герой рассказа пытался избежать накладок при составлении расписания занятий). Оценивалось дальнейшее воспроизведение испытуемыми предьявленного материала. Лица, имевшие фокус содействия, лучше запоминали стратегии активного осуществления желаний (Higgins et al., 1994).

Целесообразность разделения содействующей и предотвращающей саморегуляции демонстрирует и одно из описанных в этой главе исследований. Положения теории «ожидания-значимости» подтверждаются лишь тогда, когда у человека имеется фокус содействия, но не фокус предотвращения (Shah & Higgins, 1997).

Обратите внимание, что регуляторный фокус можно исследовать и в качестве индивидуальной особенности, и в качестве психического состояния, изменяющегося как функция от ситуационных условий. Некоторые люди более склонны сосредоточиваться на предотвращении (или содействии). Как и в работе, посвященной знаниям и интерпретационным процессам (гл. 9), при анализе проблемы мотивации Хиггинсу удается выделить общий принцип, с помощью которого можно объяснить и межличностную, и внутриличностную вариативность опыта и действий (см. Higgins, 1999).

Согласованность в системах целей

Многие наши цели взаимосвязаны. Они часть некой организованной системы представлений о личных целях, чаяниях и страхах. Персонаологи уделяют пристальное внимание психическим механизмам, обуславливающим согласованность систем целей и тому, как системы целей, в свою очередь, обуславливают согласованность личностного функционирования.

Особенно важную роль в обеспечении согласованности системы личных целей играют два когнитивных механизма. На интерпретацию событий и на выбор целей влияют имплицитные теории человека о себе и о социальном мире. Глобальные, устойчивые жизненные устремления упорядочивают множество специфических задач, каждая из которых - шаг на пути к более масштабной цели. Рассмотрим эти механизмы по очереди.

Имплицитные теории

Цели, которые ставит перед собой человек, как правило, отражают его глубоко укоренившиеся представления о себе самом и о других людях. Хотя многие из этих представлений очевидны, некоторые подразумевают абстрактные, имплицитные представления о собственном Я.

Двек с коллегами (Dweck, 1996; Dweck & Leggett, 1988; Grant & Dweck, 1999) проанализировали механизмы влияния имплицитных представлений на целевые ориентации. Они сосредоточились на представлениях об изменчивости личностных атрибутов, например интеллекта. Одни люди исходят из того, что интеллект - это некое фиксированное качество, которым человек обладает в большей или меньшей степени. Другие же рассматривают интеллект как качество, которое можно развить, увеличить. Обнаружено, что понимание интеллекта как неизменного или способного к развитию качества влияет на значение, которое люди придают стоящим перед ними задачам и целям. Если человек убежден, что способности являются фиксированными качествами, тогда задачи будут рассматриваться как способ проверки этих способностей. Если же человек считает, что личностные атрибуты изменчивы и гибки, деятельность может рассматриваться как возможность приобретения новых и развития имеющихся навыков. Таким образом, представления о фиксированности/изменчивости личностных качеств способствуют формированию целей по типу результативности/обучения.

В своих исследованиях Двек с коллегами оценивают соответствующие представления с помощью методик самоотчета, в которых перед испытуемыми ставятся вопросы об изменчивости личностных качеств (Dweck, 1996). При этом исследователи не исходят из того, что эти представления справедливы для всех сфер жизнедеятельности человека, а оценивают представления контекстуально - в частности, в отношении таких сфер функционирования, как интеллект или нравственная устойчивость (Dweck, 1996). Как и предполагалось, представления о способностях в этих сферах определяют выбор человеком тех или иных целей. В сферах достижения люди, считающие интеллект фиксированным качеством, склонны ставить перед собой цели, которые позволяют им производить благоприятное впечатление на окружающих* Люди же, считающие, что интеллект можно развивать, ставят перед собой трудные задачи, решая которые они смогут получить ценный опыт** (Dweck & Leggett, 1988). В межличностных и социальных ситуациях люди, полагающие, те или иные атрибуты фиксированными качествами, склонны ставить перед собой задачу классифицирования окружающих людей. Это проявляется в их склонности делать выводы о личностных особенностях и делать прогнозы о поведении человека, основываясь на предположениях о его личностных чертах

(Chiu, Hong, & Dweck, 1997), придерживаться стереотипных представлений об этнических группах (Levy, Stroessner, & Dweck, 1998), а также считать более уместным наказание, а не реабилитацию преступников (Grant & Dweck, 1999).

Представленная выше концепция целей и поведения - еще одна иллюстрация анализа личностной согласованности «снизу-вверх», который мы проповедуем на страницах этой книги. Согласованные мотивационные тенденции не объясняются с помощью классификаций потребностей или мотивов, а трактуются как результат взаимодействия социально-когнитивных и аффективных механизмов, являющихся элементами сложной системы. Внутрличностная согласованность и межличностные различия в мотивационном функционировании объясняются устойчивыми представлениями человека о самом себе, его целях, межличностным поведением и оценкой собственных способностей.

*То есть цели результативности. - Примеч. науч. ред.

** То есть цели обучения. - Примеч. науч. ред.

Целевые элементы среднего уровня

Внешне независимые задачи становятся взаимосвязанными по смыслу, если служат единой цели. Учащийся старших классов может иметь целью получить пятерку по математике, стать председателем какой-нибудь организации учащихся, установить хорошие отношения с преподавателями. Хотя эти цели охватывают разные задачи и требуют разных навыков, для этого ученика они психологически согласованы, поскольку он рассматривает их как шаги в направлении конечной цели - поступления в колледж. Таким образом, при анализе согласованности в системах целей необходимо рассматривать глобальные и устойчивые цели, имеющие отношение к разнообразным видам повседневной деятельности.

Эти цели высокого уровня называют целевыми элементами среднего уровня. Цели среднего уровня более контекстуализированы, чем глобальные мотивы, и вместе с тем шире, чем конкретные задачи. К целям среднего уровня можно, к примеру, отнести установление романтических отношений, преодоление болезни, получение хороших отметок в школе, расширение дружеских контактов, улучшение своей внешности, усовершенствование своих родительских навыков или накопление пенсионных сбережений (ср. Emmons, 1997). Термин «средний уровень» подразумевает наличие иерархической системы целей. Если специфическую задачу (например, оплатить обед) и абстрактные устремления (например, прожить счастливую жизнь) рассматривать как низший и высший уровни в иерархии устремлений, тогда анализируемые здесь цели (например, установить романтические отношения) окажутся посередине.

Изучению роли целей среднего уровня в личностном функционировании было посвящено множество исследовательских программ. Сюда входят исследования «жизненных задач» (Cantor & Kihstrom, 1987; Sanderson & Cantor, 1999), «личных устремлений» (Emmons, 1989, 1996), «актуальных проблем» (Klinger, 1975) и «личных проектов» (Little, 1989, 1999). Рид и Миллер (Read & Miller, 1989), анализируя межличностные цели, также выделяют цели среднего уровня, способствующие согласованности личностного функционирования. Хотя эти исследовательские программы и связанные с ними теоретические системы в некотором отношении отличаются друг от друга, они имеют и много общего. В них предполагается, что цели среднего уровня обеспечивают согласованные устойчивые паттерны переживаний и действий. Цели человека определяют содержание его мыслей (Klinger, Barta, & Maxeiner, 1980), ситуации, в которых он проводит свое время (Emmons, Diener, & Larsen, 1986), а также элементы ситуаций, на которые он обращает наиболее пристальное внимание (Mueller & Dweck, 1998). Системы целей могут также повысить осмысленность жизни. Люди, высоко оценивающие свою приверженность поставленным целям, которые соответствуют их личным ценностям, также имеют более ясное ощущение осмысленности собственной жизни (McGregor & Little, 1998).

Цели среднего уровня отражают индивидуальное своеобразие человека. Поэтому исследователи обычно оценивают цели с помощью идиографических методов, позволяющих испытуемым свободно высказывать свои мысли (например, Emmons, 1989; King, Richards, & Stemmerich, in press; Read & Miller, 1989). Однако эта идиографичность не исключает возможности некоторой общности между людьми. Общие социальные нормы, внешние условия или биологические ограничения могут обуславливать наличие общих целей у разных представителей одной группы (Helson, Mitchell, & Moane, 1984). Например, школьники, переходящие в колледж, обычно имеют общие жизненные задачи, такие как получение хороших оценок и приобретение новых знакомых (Cantor et al., 1991).

Структура системы целей среднего уровня влияет на благополучие человека. Главным здесь является конфликт между целями. Некоторые цели дополняют друг друга (например, человек может считать, что и цель получения хороших оценок, и цель завязывания дружеских отношений способствуют его благоприятному опыту обучения в колледже), а некоторые противоречат друг другу (например, поиск родителем компромисса между выполнением родительских обязанностей и требованиями профессиональной деятельности). Лица, имеющие по данным самоотчетов множество противоречий между целями, имеют также больше признаков физического дистресса и чаще обращаются за медицинской помощью (Emmons & King, 1988). Конфликт, связанный с выражением эмоций, может привести к их подавлению, которое способно вызывать хронический психический дистресс (King & Emmons, 1990).

Связь или соответствие между целями и социальной средой также отражается на благополучии. Один из важнейших моментов - своевременность. Цели влекут за собой большой стресс, если время их осуществления не совпадает с традиционными предписаниями о должном времени для данного вида деятельности (Helson et al., 1984). Подобный стресс могут испытывать люди, ставшие родителями слишком рано или слишком поздно; люди, решившие получить среднее образование в зрелом возрасте.

Для полноты анализа систем целей и личностного функционирования необходимо рассмотреть не только цели как таковые, но и стратегии их достижения. Разные люди могут идти к одной и той же цели разными путями. То есть люди могут избирать разные стратегии, где под стратегиями понимаются когнитивные структуры, посредством которых человек пытается освоить среду и достичь поставленных целей (Hettinga, 1979, 1993).

Как подчеркивает целый ряд авторов (например, Cantor & Kihstrom, 1987; Hettinga, 1979), такой личностный конструкт, как стратегии, обладает тем достоинством, что непосредственно отражает динамическую связь между деятелем и социальной средой. Анализ стратегий позволяет не вводить искусственное разделение на личностные и ситуационные факторы, а раскрыть динамические взаимосвязи между личностными ресурсами и требованиями среды.

Стратегии достижения цели отражают декларативные и процедурные знания, которые могут привлекаться для решения поставленных задач. Эти знания обуславливают наличие у человека социального интеллекта (Cantor & Kihstrom, 1987). Значительную ясность в проблему социального интеллекта и стратегий достижения цели внесли работы Нэнси Кантор с коллегами. Они выделяют два стратегических паттерна, которые называют оптимизмом и оборонительным пессимизмом (Cantor

& Kihistrom, 1987; Cantor & Fleeson, 1994; Norem, 1989; Sanderson & Cantor, 1999). Люди, выбирающие оптимистическую стратегию достижения цели, имеют сравнительно позитивные ожидания в отношении своих достижений и испытывают сравнительно менее сильную тревогу перед оцениваемой деятельностью. Лица же с оборонительно-пессимистическими тенденциями, напротив, не уверены в своем успехе, даже если раньше в предлагаемом виде деятельности они имели успех, а также испытывают тревогу перед выполнением поставленных задач.

Интересная особенность оборонительных пессимистов состоит в том, что их негативные мысли и переживания не обязательно ухудшают их результативность. Вероятно, беспокойство мотивирует их на достижение более высоких результатов. В лонгитудном исследовании учащихся, переходящих из школы в престижный колледж, с помощью метода самоотчета оценивались оптимистические/пессимистические стратегии (Cantor, Norem, Neidenthal, Langston, & Brower, 1987). Кроме того, студенты оценивали предстоящие академические и социальные трудности, а также делились своими планами в отношении их преодоления. В сфере обучения оптимисты и пессимисты были одинаково успешны. Однако их пути к успеху различались. У студентов с оптимистическими стратегиями высокие оценки получили те, кто в начале года верил в собственный успех и не имел значительных расхождений между концепцией Я-реального и концепцией Я-идеального (Higgins, .1987). Таким образом, у оптимистов позитивные представления были связаны с успехом. У пессимистов ситуация складывалась иначе. Ожидания пессимистов в отношении успеваемости не были связаны с последующими достижениями. У пессимистов академические успехи были связаны с большим, а не меньшим расхождением между Я-реальным и Я-идеальным (Cantor et al., 1987). Таким образом, в разных группах позитивные/негативные мысли выполняют разные мотивационные функции.

Понятия «оптимист» и «пессимист» заставляют задаться классическим вопросом о кросс-ситуационной согласованности личностного функционирования. Во всех ли сферах человек придерживается оптимистических/пессимистических стратегий? Или при переходе от одной жизненной задачи к другой стратегии изменяются? Кантор с соавторами (Cantor et al., 1987) выделили группы студентов-пессимистов и студентов-оптимистов (то есть людей, использующих разные стратегии в сфере обучения) и попросили их оценить две жизненные задачи: получение хороших отметок и завязывание дружеских отношений. В отношении обеих задач измерялся целый ряд параметров, таких как воспринимаемая трудность, подконтрольность, напряжение при выполнении задачи. В отношении задачи получения хороших отметок оценки студентов-оптимистов и студентов-пессимистов существенно различались практически по всем параметрам. Но в отношении задачи поиска друзей те же люди не различались ни по одному параметру (Cantor et al., 1987). Иными словами, не было никаких доказательств переноса стратегии от задачи к задаче. Люди разграничивают различные жизненные задачи, а их стратегии и представления могут варьировать от одной сферы жизнедеятельности к другой.

Несмотря на то что академические и социальные задачи различаются, опыт в одной сфере может переноситься в другую. Харлоу и Кантор (Harlow & Cantor, 1994) обнаружили, что некоторые студенты действительно связывают задачи из разных областей. Удовлетворенность своей социальной жизнью у них частично зависела от успешности обучения. Студенты, позволявшие беспокойствам по поводу учебы перетекать в сферу социальных отношений, были менее удовлетворены своей социальной жизнью.

Теория жизненных задач предлагает интересную точку зрения на вопросы личностной согласованности и стабильности. Такие жизненные задачи, как профессиональный успех или установление полноценных межличностных отношений, сохраняются долгое время. Поэтому главные цели человека являются устойчивыми личностными структурами. Тем не менее стабильные цели не обязательно проявляются в стабильных формах поведения. Если жизненные обстоятельства изменяются, может потребоваться и изменение поведенческих стратегий. Сандерсон и Кантор (Sanderson & Cantor, 1999) приводят в качестве примера ситуацию, когда для достижения цели построения близких отношений школьникам требуются иные поведенческие стратегии, чем разведенным зрелым людям. Хотя стабильные аффективные и поведенческие тенденции - традиционные для психологии признаки преемственности личности, не менее важно исследовать стабильность систем, которые при разных условиях могут быть более стабильными, чем наблюдаемое поведение.

Методологическая проблема: знают ли люди, что они делают?

В завершении раздела, посвященного системам целей, рассмотрим одну методологическую проблему. В большинстве исследований, которые мы описали, цели людей оценивались с помощью метода самоотчета. Как правило, испытуемых просят перечислить виды деятельности, которые на данный момент значимы для них. У этого метода множество достоинств. Сравнительно неструктурированные методики позволяют выявить индивидуально специфические целевые структуры, отражающие и организующие жизнь человека. Но все эти методики имеют один недостаток. С их помощью невозможно выявить важные личные цели, о которых человек либо не хочет, либо не способен сообщить.

Люди иногда не в состоянии сформулировать цели, которые в действительности определяют многие их действия. Подростки могут заниматься разными видами деятельности, общая цель которых состоит в утверждении своей формирующейся мужественности или женственности. Но они не скажут вам о своей цели, если вы их об этом спросите. Как подчеркивает Вестей (Westen, 1991), особенно трудно с помощью стандартных методик самоотчета выявить эмоционально и сексуально окрашенные представления и цели. Поэтому целесообразно разработать новые стратегии оценки целей помимо тех, которые предполагают открытую просьбу перечислить собственные цели.

Отвлечение и трудность осуществления намерений

Анализ целей и представлений человека о себе необходим, тем не менее его недостаточно для объяснения мотивированных действий. Это обусловлено тем, что людям часто не удается осуществить действия, которые они считают желательными, могут, по их собственному мнению, осуществить и имеют намерение это сделать. Людей просто отвлекают другие дела, и благие намерения остаются нереализованными.

В этом плане удобной представляется классификация, предложенная Хекхаузенем. Он отличает «решение действовать» от регуляции действий, когда «решение уже принято». В его модели «Рубикона» разграничиваются когнитивная деятельность при принятии решения, действовать или нет (например, решение Цезаря, пересекать ли Рубикон), и когнитивная деятельность при осуществлении действий до момента достижения цели (Heckhausen, 1991). Процессы принятия решения ответственны за формирование намерений, а волевые процессы ответственны за регуляцию действий.

При уточнении этой классификации выделяются четыре стадии в последовательности поведения человека (Gollwitzer, 1996; Heckhausen & Gollwitzer, 1987). Сначала человек должен выбрать цель, которой он будет добиваться, затем разработать план ее

достижения. Пытаясь реализовать свой план, он должен оценивать действия и при необходимости корректировать свои стратегии. Наконец - и эту проблему мы подробно обсудим далее - человек должен суметь не отвлечься на альтернативные виды деятельности, которые помешают достижению цели (Kuhl, 1984). К сказанному следует добавить, что по мнению Голлвитцера (Gollwitzer, 1996), сначала на стадии выбора цели создается *установка на обдумывание*, когда человек размышляет о желательности и осуществимости различных целей, а непосредственные шаги в направлении поставленной цели связаны с *установкой на осуществление*, когда человек сосредоточивается на стратегиях и планах по достижению цели.

Ориентация на действие и на состояние

Кул (Kuhl, 1984; 1994; Kuhl & Goschke, 1994) всесторонне исследовал факторы, препятствующие осуществлению намерений. Он выделяет две когнитивные ориентации, то есть два типа когнитивной переработки информации в затруднительной ситуации. При *ориентации на действие* человек сосредоточивается на действиях, необходимых для реализации намерения. При *ориентации на состояние* человека занимают мысли, отвлекающие его от намерения действовать, включая мысли о себе и о том, что просто не связано с действиями (например, мысли о каких-то других делах). Мышление, ориентированное на состояние, способно мешать реализации намерений, даже когда действия, которые намеревался осуществить человек, полезны и потенциально выполнимы.

Достоинством работы Кула является то, что он рассматривает ориентацию на «действие/ориентацию на состояние» и как личностную, и как процессуальную переменную. Целевую ориентацию можно оценить как личностную переменную и вместе с тем подвергнуть экспериментальным манипуляциям. Этот подход иллюстрируют исследования роли когнитивной ориентации в *выученной беспомощности* (Seligman, 1975).

При выученной беспомощности неудача при решении одной задачи ухудшает результаты при решении другой задачи. Это может происходить даже в том случае, когда задачи совершенно различны. Обычно этот феномен объясняется с точки зрения мотивационных факторов. Неудача приводит к пессимистическим ожиданиям, которые переносятся с одной задачи на другую. Пессимистические ожидания приводят к приложению меньших усилий при выполнении второго задания (Seligman, 1975). Однако, как отмечает Кул (Kuhl, 1984), это объяснение противоречит тому факту, что ожидания, как правило, специфичны для конкретной задачи. Опыт создает индивидуальные паттерны генерализации (Williams, Kinney, & Falbo, 1989), а не глобальные представления, как это предполагается в традиционных объяснениях. Неудача порождает не обобщенные ожидания, а ориентацию на состояние (Kuhl, 1984). Неудача при выполнении какого-то задания может вызвать тревогу и самообвинения, которые мешают выполнению других заданий, даже тех, которые, по мнению человека, он смог бы выполнить. И корреляционные, и экспериментальные исследования подтверждают правомерность этого объяснения. При оценке индивидуальных различий в ориентации на действие/состояние с помощью опросника, обладающего очевидной валидностью, оказалось, что после некоего неподконтрольного события ухудшение результатов отмечалось только у испытуемых, ориентированных на состояние. Когда ориентация на состояние вызывалась искусственно просьбой сосредоточиться на собственных мыслях и чувствах во время выполнения задания, после неудачи результативность испытуемых снижалась; у испытуемых, не получавших подобной инструкции, ухудшения результатов не отмечалось.

Концепция Кула помогает объяснить феномен неудачи, вызванной стереотипом (Steele, 1997; Steele & Aronson, 1995). Чернокоричные студенты американских колледжей, выполнившие предложенное когнитивное задание так же успешно, как белые студенты, имели более низкие результаты, чем белые, когда задание преподносилось как тест интеллекта. Термин «тест интеллекта» ухудшает результативность чернокожих студентов, не затрагивая при этом их ожидания в отношении своих результатов. Таким образом, сам термин можно рассматривать как фактор, вызывающий ориентацию на состояние. Чернокоричные студенты, даже те из них, которые обладают хорошими способностями и имеют оптимистические ожидания в отношении собственных результатов, начинают беспокоиться о том, как бы не подтвердить негативный стереотип о представителях их расовой группы, показав неудовлетворительные результаты. Эти мысли мешают их когнитивной продуктивности.

Чтобы довести дело до конца, необходимо уберечь собственные намерения от действия внешних отвлекающих факторов. Сделать это часто трудно. События, происходящие вокруг, нередко отвлекают внимание от выполняемой задачи. Люди, владеющие стратегиями самоинструирования для преодоления отвлекающих факторов, реже оставляют свое дело незаконченным. Классическое исследование с «клоунской коробкой» (Patterson & Mischel, 1976) иллюстрирует благотворный эффект когнитивной самоинструкции.

Дети выполняли задание, сидя рядом с ярко раскрашенной клоунской коробкой размером с кофейный столик, на которой было изображение лица клоуна и два окошечка с призами. Из коробки раздавался голос, отвлекающий детей. Одним детям давалась инструкция говорить себе «Я не буду смотреть на коробку мистера Клоуна». Другие не получали таких инструкций или получали инструкцию просто напоминать себе, что нужно выполнить задание. Детям, использовавшим когнитивную стратегию с самоинструкцией «не смотреть», лучше удавалось не отвлекаться от задания.

Инициирование целенаправленного действия

Прежде чем направлять усилия на то, чтобы не отвлекаться от поставленной задачи, необходимо начать действие. Людям часто не удается приступить к делам, которые потенциально принесли бы им пользу.

Голлвитцер с коллегами (Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Brandstatter, 1997) полагают, что человек скорее начинает действие, если намеревается его выполнить, то есть специфическое обязательство предпринять действия при возникновении определенной ситуации. Постановки какой-то отдаленной цели (например, «Я буду больше заниматься спортом») может быть недостаточно, чтобы приступить к действиям. Однако сочетание этой цели с намерением ее осуществить (например, «Сразу после работы по понедельникам, средам и пятницам я буду пробегать по две мили») обязывает человека предпринимать некие действия в определенное время и в определенном месте. Было обнаружено, что студенты с конкретными намерениями в отношении обучения во время каникул значительно чаще достигают своих целей в сфере обучения (Gollwitzer & Brandstatter, 1997).

Контролирование побуждений

Мы завершим эту главу рассмотрением еще одного аспекта самоконтроля - способности контролировать нежелательные побуждения. Контроль побуждений значительно отличается от обсуждавшихся выше феноменов. При самомотивации и реализации намерений трудность состоит в инициировании и поддержании действий, благотворных в конечном счете, но не

доставляющих эмоциональное удовлетворение незамедлительно. Контролирование побуждений ставит человека перед противоположной трудностью. Аффективные системы заставляют нас действовать сейчас же, хотя действие лучше было бы отсрочить.

Контролирование побуждений - это основная задача психической системы, которую мы называем личностью. Она настолько важна, что, по Фрейду, личностное развитие можно рассматривать как последовательное формирование психических структур, которые сдерживают влечения, имеющие биологическую основу. Кроме того, цивилизацию можно рассматривать как совокупность социальных структур, предназначенных для сдерживания неприемлемых побуждений человека. Мы не можем согласиться с объяснительной системой Фрейда. Но ему все же удалось выявить главные феномены. Чтобы эффективно функционировать в обществе и сохранять личное благополучие, человек должен регулировать аффективные тенденции к агрессивному поведению, к поглощению пищи и питья, к сексуальным домогательствам и т. д. Психотерапевты признают, что развитие навыков самоконтроля одна из главных терапевтических задач (Marlatt & Gordon, 1985).

Параметры эго

Фрейд, безусловно, считал, что контролирование побуждений - это функция эго. Этой же точки зрения придерживаются Блок и Блок. Они рассматривают эго как систему «структур (механизмов, стандартных программ и форм), [которые] взаимосвязаны и последовательно включаются» (Block & Block, 1980, p. 41) с целью контролирования импульсов. Выделяется два параметра функционирования эго - контроль эго и гибкость эго (см. также гл. 5 и 8). Контроль эго отражает индивидуальные различия в степени контроля человеком своих побуждений. Люди с чрезмерным/недостаточным контролем различаются по тому, насколько они склонны сдерживать свои действия, подавлять побуждения и откладывать удовлетворение потребностей. Гибкость эго отражает способность изменить уровень контроля для соответствия предъявляемым требованиям. В крайних случаях в отношении этого параметра люди либо чрезвычайно гибки, либо ригидны, что делает их неспособными справляться с происходящими изменениями.

Как отмечалось ранее, функционирование эго оценивается с помощью целого ряда методик; Блок и Блок подчеркивают необходимость соотнесения множества данных для получения валидного показателя положения человека в системе координат параметров эго (см. также Epstein, 1979). Применяя эти методики на различных этапах жизни человека, можно проследить развитие эго. Результаты исследований свидетельствуют о том, что индивидуальные различия в функционировании эго весьма стабильны, особенно у мужчин (см. гл. 8).

Шайнер (Shiner, 1998), отмечает в своем обзоре, что контроль и гибкость эго положительно связаны с достижениями и социальной адаптацией. Здесь имеются половые различия, при этом гибкость эго имеет разное значение для мужчин и женщин и по-разному взаимодействует с интеллектом (Block & Kremen, 1996).

Хотя исследования контроля эго и гибкости эго, раскрыв психические детерминанты способности к контролю побуждений, помогли значительно лучше понять феномены преемственности и гендерных различий в развитии (см. гл. 5 и 8), есть определенные вопросы, на которые не удалось найти ответ. Во-первых, параметры эго не удалось связать с конкретными психическими механизмами. Трудно узнать наверняка, действительно ли какая-то единая психическая способность обуславливает весь спектр феноменов, объясняемых силами эго (см. также Shiner, 1998). Вторая проблема заключается в отсутствии экспериментальных доказательств. Данные Блоков примечательны своей подробностью и длительностью периодов, в течение которых испытуемые участвовали в исследовании. В идеале корреляционные данные, полученные при этом подходе, необходимо дополнить экспериментальными результатами манипулирования психическими механизмами, которые постулируются в качестве факторов, влияющих на способность к самоконтролю (если таковые можно выявить). Это позволило бы получить более убедительные данные о влиянии конкретных психических механизмов на успешность самоконтроля. Обратимся теперь к рассмотрению исследований, позволивших получить данные подобного рода.

Парадигма отсроченного удовлетворения потребности по Мишелу

Мишел с коллегами (Mischel, 1974; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; Metcalfe & Mischel, 1999) выбрали стратегию исследования личностных детерминант самоконтроля, отличающую от стратегии Блоков. Мишел не выявлял глобальные параметры индивидуальных различий (личностных конструктов. - Примеч. науч. ред.), а для начала попытался установить когнитивные процессы, облегчающие контролирование побуждений. При этом индивидуальные различия можно было бы трактовать с точки зрения лежащих в их основе механизмов. Выявив конкретные психические процессы, участвующие в самоконтроле, Мишел смог получить и корреляционные и экспериментальные данные, касающиеся проблемы самоконтроля.

В этой программе исследования оценивается отсрочивание удовольствия, то есть способность человека отложить получение доступной в данный момент награды с целью получения чего-то лучшего в будущем. В эксперименте ребенку предлагается возможность получить одну из двух наград. Одну можно получить немедленно. Обычно это нечто не очень значимое (например, крекер). Вторую награду ребенок может получить только в том случае, если подождет некоторое время; эта отсроченная награда является чем-то более значимым (например, несколько крекеров), очевидно предпочтительным по отношению к награде, доступной незамедлительно. Ребенку объясняют правила игры, согласно которым он может получить первую награду, позвонив в колокольчик - ему тут же принесут небольшую награду. Если же ребенок сможет дождаться, когда кто-то придет, он получит большую награду. Зависимая переменная - это время, которое ребенок готов ждать, прежде чем звонить в колокольчик.

В этих условиях Мишел экспериментально манипулировал факторами, влияющими на когнитивные механизмы, которые, как считается, влияют на способность человека отсрочивать удовлетворение потребности. В частности, дети могли видеть или не видеть награды. Эта простая манипуляция имела огромное значение. В экспериментальной ситуации, когда ребенок в период ожидания имеет возможность видеть обе награды, ему труднее выдержать отсрочку. Детей, видящих награды, фрустрирует необходимость ожидания. Они быстро звонят в колокольчик, чтобы тут же получить меньшую награду. Когда же обе награды находятся вне поля зрения детей, они справляются с заданием значительно лучше. В ситуации, когда не видна ни одна награда, продолжительность периода отсрочки, который выдерживается ребенок, почти в 10 раз больше, чем когда обе награды находятся в поле его зрения (Mischel, 1974).

Решающая детерминанта отсрочивания удовольствия - не местонахождение объектов, а процессы, протекающие в голове ребенка. Даже когда награды отлично видны, ребенок способен отложить удовлетворение потребности, используя когнитивные стратегии, отвлекающие его от заманчивых свойств объекта, связанных с возможностью его потребления (Metcalfe & Mischel,

1999). Эти стратегии включают сосредоточение на свойствах награды, не связанных с возможностью ее потребления (например, поиск сходства между крекерами и деревянными чурбачками), представление награды простой фотографией (например, мысленное обрамление объекта в фотографическую рамку), мыслительная деятельность, отвлекающая от награды (например, пение песен, придумывание смешных историй). В ряде исследований было продемонстрировано, что детям, овладевшим этими стратегиями, лучше удается выдержать отсрочивание (Mischel & Baker, 1975; Mischel & Moore, 1973; Moore, Mischel, & Zeiss, 1976).

Таким образом, это исследование при помощи экспериментальных манипуляций проясняет роль когнитивных стратегий в способности к отсрочиванию удовольствия. Практически любой ребенок, получивший инструкцию о том, как мысленно преобразовать фрустрирующую ситуацию, становится более способным выдержать отсрочку. В этом смысле способность к самоконтролю изменчива. Человек обладает возможностью освоить эффективные когнитивные стратегии и таким образом научиться контролировать свои эмоции и действия.

Второй вопрос, исследованный Мишелем и коллегами, - это вопрос индивидуальных различий. При отсутствии систематического обучения навыкам самоконтроля у людей отмечаются устойчивые индивидуальные различия в способности отсрочивать удовлетворение. Лонгитюдные исследования свидетельствуют о том, что парадигма Мишела позволяет оценить стабильные возможности самоконтроля. Мишел, Шода и Пик (Mischel, Shoda, & Peake, 1988) сопоставили показатели способности к отсрочиванию детей младших классов с рейтинговыми оценками тех же детей во время обучения в старших классах. Дети, более способные отсрочивать удовольствие, в подростковом возрасте получили более высокие оценки способности контролировать свои побуждения, планировать свои действия и справляться со стрессом. Таким образом, так же как в исследовании Блоков, отмечалась значительная преемственность между способностью к саморегуляции на ранних и на более поздних этапах развития (см. также гл. 5).

Важно отметить, что личностные рейтинговые оценки в подростковом возрасте были связаны только с показателями способности к отсрочиванию, полученными в ситуации «присутствия наград», то есть ситуации, когда отсрочивание было наиболее трудным (Shoda, Mischel, & Peake, 1990). Итак, самая трудная экспериментальная ситуация оказалась наиболее диагностичной в отношении индивидуальных различий. Другие исследования также указывают на то, что сложные условия наиболее диагностичны в отношении индивидуальных различий. Райт и Мишел (Wright & Mischel, 1987) обследовали агрессивные тенденции детей в различных обстоятельствах, в которых варьировался уровень трудности контролирования фрустрации и подавления агрессии. Рейтинговые оценки агрессивности детей были прогностичными в отношении агрессивного поведения лишь в ситуациях, когда контролировать агрессию было особенно трудно.

Меткалф и Мишел (Metcalfe & Mischel, 1999) предложили теорию, синтезирующую данные исследований феномена отсрочивания удовольствия. Согласно их теории, самоконтроль регулируется двумя психическими системами: «горячей» и «холодной». Побуждения - это «горячие» реакции, заставляющие действовать. Когнитивные стратегии содержатся в холодной системе, которая способна сдерживать побуждения, отводя внимание от «горячих» свойств ситуации. В этой модели отражаются и экспериментальные результаты, и выявляемые индивидуальные различия. Исчезновение наград из поля зрения и обучение когнитивным стратегиям помогает отвлечь внимание от привлекательных сторон наград. При этом горячая система менее активизирована, и человек более способен отсрочить удовольствие. Знания о собственном Я и когнитивные способности, образующие холодную систему, в частности метакогнитивные знания, необходимые для контролирования эмоциональных состояний (Mischel & Mischel, 1983), являются стабильными индивидуальными различиями. Эти стабильные различия в холодной системе объясняют преемственность детской и подростковой способности к самоконтролю.

Теория «холодной и горячей систем» может оказаться весьма удобной моделью для изучения самоконтроля. Она подводит общее основание под исследования базовых психических механизмов, ситуационных факторов, устойчивых индивидуальных различий и взаимодействия между личностными и ситуационными факторами, что является ее большим достоинством. Она позволяет выявить диспозиционные различия между людьми и при этом раскрывает способность человека к изменению своих диспозиционных тенденций через освоение навыков самоконтроля.

Важная проблема, требующая своего разрешения, - определение пропорционального вклада горячей и холодной систем в достижение того или иного уровня саморегуляции. Например, стабильные индивидуальные различия в способности к самоконтролю могут отражать стабильность в холодной системе, как предполагается в теории. Вместе с тем они могут отражать стабильность в горячей системе. Даже у людей, холодные системы которых обладают равными возможностями, различные уровни реактивности горячей системы (ср. Gray, 1987; Rothbart & Bates, 1998) могут привести к устойчивым индивидуальным различиям в способности отсрочивать удовольствие. В итоге, что необходимо, так это более глубокое изучение конкретных аффективных и когнитивных детерминант самоконтроля, а также того, как эти аффективные и когнитивные механизмы взаимодействуют и развиваются. Достижения в этой перспективной области исследования могут вскоре привести к получению полных ответов на некоторые из основных и давних вопросов о личностном функционировании.

Резюме

Четверть века назад в психологии личности, социальной и клинической психологии наблюдалась общая тенденция. На повестку дня были поставлены вопросы Я-концепции и саморегуляции. Персонологи заявили, что проблемы мотивации и самоконтроля, которые были сформулированы еще во времена Фрейда, можно разрешить, исследовав когнитивные процессы и социальное научение (Bandura, 1977b; Mischel, 1974). Социальные психологи заявили, что представления человека о себе влияют на его интерпретации социального мира и мотивируют его социальное поведение (Markus, 1977; см. также Markus & Nurius, 1986). Клинические психологи признали одной из важнейших терапевтических задач не только изменение поведения, но и формирование навыков самоконтроля (Bandura, 1968; Thoreson, & Mahoney, 1974). Исследование Я-концепции и процессов саморегуляции открыло перспективу лучшего понимания личностных и ситуационных детерминант мотивации и расширения возможностей в развитии у людей способности к самоконтролю.

Результаты исследований, рассмотренные в этой главе, свидетельствуют, что эта перспектива постепенно становится реальностью. Исследования убедительно доказывают влияние процессов саморегуляции на мотивацию и успешность деятельности. Результаты исследований демонстрируют, как эти процессы функционируют в качестве согласованных систем, а также как ситуационные и личностные факторы дифференцированно активируют Я-систему. В исследованиях целевых механизмов и представлений о самооэффективности показано влияние мотивационных механизмов на психическое благополучие и личностную согласованность. Исследования способности человека контролировать побуждения, имеющие аффективную

основу, демонстрируют как устойчивые индивидуальные различия, так и специфические психические процессы в самоконтроле. Эти теории и исследования обеспечивают прочную основу для планирования психосоциального вмешательства, которое помогло бы людям мотивировать себя, регулировать свой психический опыт и тем самым максимизировать свой потенциал.

Результаты исследований, которые мы только что проанализировали, также делают реальной еще одну перспективу: возможность объяснения личностного функционирования и различий между людьми с помощью стратегии «снизу-вверх» (см. гл. 4). В этих исследованиях продемонстрировано, как внешние поведенческие тенденции можно объяснить через систему механизмов саморегуляции. Исследователей не удовлетворяет простое выявление диспозиционных тенденций. Они разясняют, как индивидуальные различия и внутриличностную согласованность можно рассматривать с точки зрения конкретных психических систем, определяющих индивидуальные паттерны переживаний и действий. Эти достижения имеют большое значение для психологии личности в целом. Они свидетельствуют о том, что психология личности начинает приближаться к той точке, когда она сможет функционировать как общая дисциплина, обеспечивающая синтетическое объяснение скрытой психической динамики и внешних диспозиционных тенденций. Эту перспективу психологии личности мы рассмотрим в эпилоге.