

## **Содержание:**

# **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования заявленной темы обусловлена постоянно растущим интересом как исследователей, так и неспециалистов к психологии личности, что обусловлено стремительными изменениями в жизни каждого отдельно взятого человека и социума, которые оказывают разностороннее влияния на психологический статус личности. В силу того, что развитие отечественной и зарубежной психологии вплоть до недавнего времени шло разными путями, представляется целесообразным провести аналитический обзор зарубежных подходов к исследованию личности с точки зрения психологии.

Объектом исследования в рамках темы данной работы выступает личность с точки зрения психологии.

Предмет исследования – зарубежные подходы к исследованию личности с точки зрения психологической науки.

Целью данной работы является анализ особенностей зарубежных подходов к исследованию личности в психологии. Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- дать понятие, охарактеризовать сущность и выявить особенности личности в психологии;
- рассмотреть основные направления изучения личности в психологии;
- охарактеризовать психодинамический подход психотерапию как одно из основных направлений исследования личности в зарубежной психологии (Адлер, Юнг, Антонио Менегетти, Эриксон, Берн, Фрейд, Райх, Лоуэн);
- рассмотреть особенности гуманистической (феноменологической) психологии исследования личности (Франкл, Роджерс, Ялом);
- проанализировать основные положения гештальт-психологии (гуманистическое направление в психологии основанное на экспериментально-феноменологическом и экзистенциальном подходах. НЛП, Перлз, Гудмен и Хефферли);

- рассмотреть особенности бихевиорально-когнитивного направления в психологии личности (А. Бек, А. Эллис, Д. Мейхенбаум, П.Дюбуа, Арнольд Лазарус, Дж. Вольпе).

Методами исследования, использованными в процессе рассмотрения темы данной работы, послужили следующие: аналитический (анализ теоретической литературы по теме исследования), сравнительный метод, а также метод обобщений.

Структурно данная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованной литературы.

## **1. Теоретическая характеристика исследования личности в психологии**

### **1.1. Понятие, сущность и особенности личности в психологии**

Понятие личности давно интересует психологов разных отраслей. В связи с изучением личности создано множество тестов, которые так или иначе пытаются дать человеку некоторое понимание самого себя.

Испокон веков ученые и исследователи, да и просто интересующиеся задавались следующими вопросами: кто же такой человек? Что входит в это понятие? Что движет человеком и его поступками? Почему столько различий между людьми? Как объяснить непредсказуемость человеческих поступков? [25, с. 43].

Физиологически люди очень похожи друг на друга: у каждого человека есть одно сердце, одна печень, пара почек. Но даже в этом всём можно найти огромное количество различий и не соответствия органа одного человека с органом другого.

Многие науки сосредоточены на объяснении сути и строения человека на различных уровнях и под разными углами. Но на данный момент исследователи понимают, что эта задача практически невыполнима. Человек настолько многогранен, загадочен и индивидуален, что потребуются вечность, чтобы наконец-то изучить его.

Один факт бесспорен и признается всеми, и состоит он в том, что человек является носителем личности. Современная психология личности старается объяснить,

почему человек себя ведет именно так, а не иначе. Она опирается только на научные факты и экспериментальные подтверждения, игнорируя интуитивное домысливание [17, с. 50].

В психологии отсутствует единодушное мнение по этому вопросу. Это настолько запутанное и неоднозначное понятие, что его можно рассматривать под разными углами с логичным теоретическим обоснованием, но тем не менее оно все равно не будет достаточно полным и всеобъемлющим. Соответственно, представляется целесообразным рассмотреть основные подходы к данному понятию, которые состоят в следующем:

1. Личность рассматривается как некая абстракция, полученная в результате наблюдения за поведением человека. К примеру, человек понимает, что из себя представляют его родственники, коллеги, супруг, дети и т.д. Это не значит, что он видит этих людей «насквозь», но у него есть какая-то картинка, примерный образ, что и представляет собой так называемую абстракцию.
2. Личность – это некое эволюционное понятие, связанное с его жизненным путем и перспективами развития. Другими словами, личность рассматривается с точки зрения влияния внешних и внутренних факторов: биологических, генетических, социальных и окружающей среды.
3. Личность – это набор индивидуальных качеств, которые характерны для определенного человека. Таким образом, люди отличаются друг от друга, благодаря наличию этих особых индивидуальных различий. Например, Таня очень общительная и ярая путешественница, а Борис замкнут и любит проводить свое время, сидя дома.
4. Личность рассматривается в связи с наличием постоянных характеристик, с которыми напрямую связано поведение человека. К примеру, Галя любит играть с детьми и знает к ним подход, соответственно, можно сказать о ней, что она добрая, любит детей, умеет с ними ладить. Это можно вывести из ее поведения, которое со временем не меняется или же меняется очень мало [12, с. 101].

В настоящее время существует огромное количество толкований понятия «личность», у всех авторов они различаются в каких-то деталях, именно это представляет огромный интерес для исследования. В связи с этим существует такое же количество теорий личности.

Личность включает в себя множество характеристик, основными из которых являются: психические качества каждого отдельного человека, склонности человека, черты характера человека и темперамент [1, с. 88].

Личность имеет сложную структуру, поэтому эта тема так привлекает многих психологов.

## **1.2. Основные направления изучения личности в психологии**

В отечественной психологии подходы к пониманию личности и ее развития связаны с именами ученых, которые занимались данной проблемой. Далее представляется целесообразным дать краткие характеристики данных подходов, которые состоят в следующем:

1. Б.Г. Ананьев рассматривает человека, личность в единстве четырех сторон: как биологический вид, как индивида в онтогенезе, как личность, как часть человечества.

2. С точки зрения К.А. Абульхановой личность есть субъект жизненного пути и субъект деятельности. В основе становления личности лежит развитие таких качеств, как активность, способность к организации времени, социальное мышление.

3. Согласно подходу А.Н. Леонтьева и А.В. Петровского личность выступает как целостная система внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия, в силу чего в личности можно выделять компоненты разной меры общности и устойчивости.

4. В.В. Мясищев рассматривает ядро личности как систему ее отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм отражения.

5. Суть подхода К.К. Платонова в том, что личность имеет динамическую функциональную структуру, элементами которой являются направленность, опыт, особенности психических процессов, биопсихические свойства.

6. Д.Н. Узнадзе полагает, что личность – это целостное и духовное образование. Мотивы и поступки личности могут носить и неосознанный характер.

7. В соответствии с подходом Д.И. Фельдштейна в онтогенезе личность развивается поуровнево, проходя различные этапы социальной зрелости [8, с. 47].

В зарубежной психологии существуют разные подходы к пониманию и происхождению личности, которые представляется целесообразным рассмотреть более подробно. К основным из них можно отнести следующие:

1. Социогенетический подход. В рамках данного подхода особенности личности объясняются исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с другими людьми. Так, согласно теории социализации, человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни. Другой концепцией этого ряда служит так называемая теория научения. Согласно ей жизнь личности, ее отношения есть результат подкрепляемого научения, усвоения суммы знаний и навыков (Б. Скиннер, Э. Торндайк и др.). Более популярной является теория ролей, которая исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом, накладывающих отпечаток на характер поведения личности, ее отношения с другими людьми. В итоге каждая из этих теорий объясняет социальное поведение личности, исходя из замкнутых в себе свойств среды, к которой человек вынужден как-то приспособляться. При этом совсем не учитываются объективные, общественно-исторические условия жизни человека.

2. Биогенетический подход. В рамках данного подхода ведущая роль отводится биологическим процессам созревания организма, так как основные психические свойства человека заложены в самой его природе. С. Холл главным законом развития считал «закон рекапитуляции», согласно которому индивидуальное развитие, онтогенез, повторяет главные стадии филогенеза (собирательство, охота и т.д.) Другой вариант биогенетического подхода разрабатывался представителями «конституционной психологии». Э. Кречмер, исследуя проблемы типологии личности на основе типа телосложения, считал, что между физическим типом человека и особенностями его развития должна существовать однозначная связь. Особенно ярко биологизм выступает в трактовке З. Фрейда, который считал, что поведение личности обусловлено бессознательными биологическими влечениями, или инстинктами, в первую очередь сексуальными.

3. Психогенетический подход. Данный подход не отрицает значение ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов. В рамках этого подхода представители психодинамической ориентации объясняют поведение личности главным образом через эмоции, влечения и другие внерациональные компоненты психики (Э. Эриксон и др.) [17, с. 62].

Интересно отметить, что представители когнитивистской ориентации отдают предпочтение развитию интеллектуально-познавательной сферы психики личности (Ж. Пиаже, Дж. Келли и др.).

В свою очередь ученые, стоящие на позициях персонологической ориентации, акцентируют внимание на развитии личности в целом (Э. Шпрангер, К. Бюлер, А. Маслоу и др.).

Выводы по главе 1

Таким образом, можно сделать ряд выводов относительно теоретической характеристики исследования личности в психологии.

Во-первых, определение личности разнится у разных исследователей в такой отрасли научного знания, как психология в целом и психология личности в частности.

Во-вторых, существует множество направлений исследования психологии личности, причем можно наблюдать значительные различия в направлениях психологии личности, которые разрабатывались отечественными и зарубежными исследователями.

## **2. Особенности зарубежных подходов к исследованию личности**

### **1.1. Психодинамический подход**

Психодинамическое направление в психологии личности представлено значительным числом школ и практик, объединенных фрейдистской моделью психики. В основе этой модели человеческая психика рассматривается как вместилище, содержащее в себе разнообразные сущности, обладающие

намерениями, целями и волей; эти сущности взаимодействуют друг с другом, запуская и поддерживая процесс внутриличностных изменений и трансформаций, так называемую психодинамику [27, с. 43]. Отсюда, собственно говоря, и произошло название этого подхода – психодинамический.

Классический психоанализ, разработанный австрийским психиатром Зигмундом Фрейдом, является первой по времени возникновению психотерапевтической концепцией. Во многом, благодаря деятельности Фрейда и его ближайших учеников и возникла психотерапия, причем, не только как наука, но и как социальная практика. Влияние фрейдизма на общество было так велико, что и по сию пору в бытовом речевом обиходе понятия «психоаналитик», «психолог» и «психотерапевт» нередко рассматриваются как близкие по смыслу, а, иногда, даже, как синонимичные.

Основные постулаты психоанализа состоят в следующем:

1. В поведении человека, в его мотивах и намерениях главную роль играют инстинкты и влечения.
2. Влечения и инстинкты исходят из бессознательной части психики.
3. Трехчленная структура психики: Ид («Оно») – «темное», бессознательное, источник влечений и инстинктов, резервуар и генератор психической энергии; Эго («Я») – индивидуальность человека, осознаваемая как Самость, включает в себя и бессознательные механизмы защиты, главная задача Эго – это самосохранение; Супер-Эго («Сверх-Я») – его функция состоит в противодействии «Оно», это мораль и совесть, суровая и взыскующая субстанция, в транзактном анализе воплощена в фигуре Родителя.
4. Освобождение от власти бессознательного лежит через его осознание, через понимание внутриличностных конфликтов, проявляющихся в виде защит и сопротивлений; чувственное, эмоциональное осознание называется инсайтом, в особо редких случаях – катарсисом.
5. Настоящее человека обусловлено его прошлым, особенно, травматическим опытом раннего детства; почти всегда – это сексуальная травма, во многих случаях – инцест [1, с. 94].

В ходе психоанализа возникает такой межличностный феномен как перенос (трансфер), если он направлен в обратную сторону (то есть, от психоаналитика к

анализируемому) – то это контрперенос (контртрансфер). В психоанализе под этими терминами понимается психологический феномен бессознательного переноса прошлых чувств и отношений, относящихся, прежде всего, к сексуальной сфере функционирования личности.

В настоящее время психодинамическое направление существует в виде классического (ортодоксального) психоанализа, разнообразных неофрейдистских практик (Карен Хорни, Вильфрида Биона, Хайнца Кохута и др.), а, также, в виде относительно самостоятельных подходов, самыми популярными из которых являются юнгианский анализ, символдрама, телесно-ориентированная терапия, транзактный анализ, психодрама, структурный анализ Лакана [25, с. 88].

В методологическую ткань этих концепций введены новые термины, новые техники, тем не менее, они не выходят за пределы геометрической фрейдовой метафоры психики как емкости, как топоса, внутри которого находятся все эти силы, субстанции и сущности, заставляющие всех нас переживать, страдать и мучиться.

В настоящее время процессуальные особенности работы в русле этого подхода широко варьируют: есть краткосрочные методы и длительные, психоаналитики-ортодоксы по-прежнему используют кушетку, проводятся не только индивидуальные, но и групповые занятия. Тем не менее, популярность этого подхода во всем мире неуклонно снижается, его место занимают экзистенциальная и когнитивно-поведенческая психотерапия, НЛП и недирективный гипноз, нарративная и гуманитарная психотерапия.

Впрочем, главным в рамках данного подхода является не ангажированность исследователя той или иной теорией, а его личностные качества и умения, его способность в ходе психотерапии создать такие условия для работы, которые позволят страдающему человеку справиться с его проблемами.

## **1.2. Гуманистическая (феноменологическая) психология исследования личности**

Гуманистическая психология – это метод, основанный на гуманистической психологии. Философия направления гуманистического подхода основывается на концепции, что всякий человек вправе выбирать и определять смысл своей жизни и ее содержание. Адепты этой школы рассматривают личность как уникальную и



выдающуюся организованную систему [30].

Психологи смотрят на человека не как набор уже заданных врожденных параметров, но как на систему, которая способна к самореализации, творчеству и имеющей высшие ценности с собственным предназначением. Это направление включает в себя другие подвиды: экзистенциальная психология; логотерапия; гештальт-терапия. Также в гуманистическую психологию входит рационально-эмоциональный подход Эллиса, что основан на стыке когнитивно-поведенческой и гуманистической психологии.

В середине двадцатого века во всей психологии доминировали два подхода – психоанализ и бихевиоризм. Первый существовал уже более 70 лет и все это время психоанализ рассматривался как монополист психотерапии. Бихевиоризм – учение, подвязанное на изучении поведения человека. Эти направления рассматривали личность как комок инстинктов и рефлексов.

В ответ на это в 60-х годах появилось новое течение, которое начало смотреть на человека как на целую и сложную структуру. Человеческое бытие и личность – это то, что наиболее всего интересовало гуманистов. Ведущими представителями были А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, Олпорт и Франкл. Они построили свою психологию на европейском экзистенциализме и феноменологии. Первое – одно из направлений в философии – рассматривало бытие человека как уникальное явление. Феноменология же занималась описательным подходом человеческого существования.

Терапия, центрированная на клиенте или клиент-центрированная психотерапия - это направление, которое было основано Карлом Роджерсом, американским психологом и корифеем американской гуманистического подхода. Если в предшествующих течениях психотерапевт был «ведущим» в отношениях клиента и психолога, то основной тезис клиент-центрированной терапии выглядит так: клиент – сам себе эксперт, и больше никто другой. Основатель заявлял, что каждый человек имеет внутри себя неограниченное количество ресурсов для работы над собой. Всякий мог понять и преобразовать свою сущность, изменить установки, поменять отношения к себе и к окружающим. Однако этот ресурс нужно добыть, оказавшись в особой среде, которая стимулирует рост личности и поддерживает человека.

Для качественных изменений в личности, говорит Роджерс, нужно иметь несколько условий:

1. Состояние инконгруэнтности, когда клиент не умеет признавать и понимать внутренние переживания.
2. Психологический контакт. Имеется в виду не просто контакт двух людей. Речь идет о том контакте, который вызывает эмоции, что затрагивают друг друга. Лишь провокация на эмоции вызывает позитивное изменение человека.
3. Конгруэнтность психотерапевта. Психолог умеет работать со своими внутренними переживаниями и проявляет их в отношении «клиент-специалист». Также под этими словами подразумевается соответствие слов и эмоций.
4. Психолог уважает своего клиента. Речь идет не просто об уважении, а об безусловном уважении, когда эксперт почитает клиента просто за то, что он есть, и признает его за то, каким он является. Терапевт пытается понять клиента. Психолог изучает его мир и его виденье.
5. Открытость к хорошему отношению. Нередко человек рассматривает доброе к нему отношение как нечто подозрительное. Пока клиент не научится принимать позитивное обращение – личностные изменения не придут [21, с. 203].

Родоначальником данного направления считается А. Маслоу. Основные положения Маслоу построил подход на таких принципах:

1. Индивид как единое целое. Если в других направлениях в психотерапии на первое место вставал анализ конкретных случаев, то здесь основатель метода считал, что каждую личность нужно изучать рассматривать как уникальное и целое явление. «Психологи изучали деревья, а не лес» – говорит Маслоу.
2. Природа человека. Родоначальник направления утверждает, что все человеческие проблемы рождаются в результате фрустрации, то есть невозможности удовлетворить основные потребности. Ни подавление сексуальных и агрессивных стремлений, ни врожденные пороки не имеют такого значение, как невозможность получить самое основное.
3. Потенциал личности. Творческое влечение есть у всякого, говорит Маслоу. Однако этот навык теряется и тормозится культурой и воспитанием, особенно официальное образование.
4. Экзистенциальное состояние человека – наиболее важный источник информации о нем. То, что он переживает сейчас, имеет наибольшую ценность.

5. Природа личности не predetermined. Психика человека всегда находится в состоянии динамики: она растет, развивается и изменяется.

6. Самоактуализация – одна из основных сфер человеческого бытия, на которую нужно делать упор. Любой человек не имеет ограничений в реализации своей свободы и самого себя. Всякая личность должна обладать свободой [28, с. 70].

Экзистенциально-гуманистическое направление построено на философии экзистенциализма. Сам же метод на практике направлен на борьбу со страхом смерти и одиночества, на борьбу с тревогой и бессмысленностью существования. Все эти элементы приводят к развитию экзистенциальной боли.

В работе экзистенциально-гуманистические специалисты добиваются главного – достичь переживания пациентом своего существования как реального. Этому состоянию препятствуют внутренние конфликты, неврозы, страх свободы и бессмысленности.

Небытие – понятие, с которым борются психологи. Небытие, по их мнению, ведет к снижению потенциала человека, оно развивает тревогу и общественный конформизм.

К. Роджерс выделил последовательный алгоритм психотерапевтической помощи в рамках данного направления:

- обращение клиента за помощью;
- уточнение причины обращения;
- создание атмосферы благоприятного выражения клиента;
- психотерапевт осознает и принимает клиента таким, какой он есть;
- чувства становятся стабильными. Клиент привыкает к терапевту;
- определение истинных причин обращения;
- клиент подводится к осознанию причин своей проблемы;
- клиент выбирает верную стратегию поведения, эксперт только помогает;
- клиент действует и борется с проблемой;
- обретение уверенности в себе;

- возникает чувство независимости, потребности в чужой помощи [20, с. 304].

Энкаунтер-группа – это форма психотерапии и развития личности. Она также создана Роджерсом. Работа в такой группе разрешает настоящие проблемы, развивает человека, снимает хроническое напряжение и с помощью упражнений тренирует навыки и способности участвующих. Такое направление может заинтересовать людей, которые потеряли и хотят восстановить цель жизни, желают самореализоваться и найти свое предназначение, раскрыть потенциал и обрести внутреннюю уверенность и независимость. Психотерапия доступна для отдельных людей, для пар и семей.

И. Ялом является ярким противником деиндивидуализируемого бюрократического, формального подхода в психотерапии. Он особенно резко выступает против (как он сам ее называет) «краткосрочной диагност-ориентированной терапии», которая, по его мнению, управляется экономическими силами, основывается на узких, формальных диагнозах, односторонняя, управляемая протоколом «терапия для всех», без учета индивидуальности. И. Ялом полагает, что, прежде всего, для каждого пациента должна изобретаться новая психотерапия, потому что у каждого есть уникальная история [29, с. 251]. Основой этой «новой» терапии служит терапия, построенная на межличностных взаимоотношениях «здесь и сейчас» пациента и психотерапевта, на взаимных откровениях.

Основные труды И. Ялома: «Мамочка и смысл жизни», «Лжец на кушетке», «Дар психотерапии», «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти», «Экзистенциальная психотерапия».

Интересные концепции, разработанные в русле гуманистической психологии, связаны с именами А. Маслоу и В. Франкла. Первый из них разработал целостно-динамическую теорию мотивации. В своей книге «Мотивация и личность» (1954) Маслоу утверждает, что в каждом человеке заложена в виде особого инстинкта потребность и самоактуализации, высшим выражением которой служит особое переживание, подобное мистическому откровению, экстазу. Подавление этой витальной потребности (а не сексуальные травмы, как учил Фрейд), ведет к возникновению неврозов, душевных расстройств. Соответственно, превращение ущербной личности в полноценную должно рассматриваться с точки зрения восстановления и развития высших форм мотивации, заложенных в природе человека.

В Европе к сторонникам гуманистической психологии, но и особом, отличном от американского, варианте, близок Франкл, назвавший свою концепцию логотерапией (от греч. «логос» - смысл). В отличие от Маслоу, Франкл считает, что человек обладает свободен по отношению к своим потребностям и способен «выйти за пределы самого себя» в поисках смысла. Не принцип удовольствия (Фрейд) и не воля к власти (Адлер), а воля к смыслу - таково, согласно Франклу, истинно человеческое начало поведения. При утрате смысла возникают различные формы неврозов. Действительность такова, что человек вынужден не столько достигать «равновесия» со средой, сколько постоянно отвечать на вызов жизни, противостоять ее тяготам. Это создает напряженность, с которой индивид может справиться только благодаря свободе воли, позволяющей придать смысл самым безвыходным и критическим ситуациям. Свобода - это способность изменить смысл ситуации «даже тогда, когда дальше идти некуда».

В отличие от других адептов гуманистической психологии, Франкл трактовал самоактуализацию не как самоцель, а как средство осуществления смысла. Поэтому и рекомендованную Роджерсом, Маслоу и другими установку на самовыражение личностью аутентичных ее внутренней природе мотиваций (независимо от других людей, либо в интенсивном общении с ними) Франкл считал недостаточной для ответа на вопрос «зачем жить?». Быть человеком - значит быть направленным на нечто иное, чем он сам, быть открытым миру смыслов (Логосу). Это означает не самоактуализацию, а самотрансценденцию (от лат. «трансценденс» - выходящий за пределы). Именно благодаря ей, найдя смысл жизни в подвиге, страдании, любви, совершая реальные деяния, сопряженные с открытыми ценностями, личность развивается.

Франкл разработал специальную технику психотерапии (иногда ее называют третьей - после Фрейда и Адлера - венской школой психоанализа), ориентированную на избавление личности от негативных состояний (тревоги, вины, гнева и т. и.), возникающих при столкновении с психологически трудной (или даже ощущаемой как непреодолимая) преградой [16, с. 92]. Если личность в подобных случаях утрачивает волю к смыслу, у нее возникает состояние «экзистенциального вакуума», проявляющееся в виде чувства тоски, апатии, опустошенности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что различные ветви гуманистической психологии развивались в попытках преодолеть ограниченное и, теорий, оставивших без внимания своеобразие психического строя человека как целостной личности, способной к самосозиданию, к реализации своего уникального

потенциала

### 1.3. Гештальтпсихология

Вскоре после завершения второй мировой войны в Нью-Йорке поселился немецкий психиатр и психоаналитик Фредерик Соломон Перлз (также известен как Фриц Перлз). Получив профессиональное образование у многих знаменитостей психоанализа и психиатрии того времени, после нескольких лет «классической» практики в Германии он, с приходом к власти гитлеризма, вынужден был эмигрировать, так как был евреем.

Сначала он живет в Голландии, затем его приглашают в Южную Африку, где он открывает Институт психоанализа. Далее представляется кратко охарактеризовать несколько важных встреч, которые стали вехами на пути его интеллектуального роста в этот период:

1. Его жена Лора, доктор гештальт-психологии. Она вложит в разработку того, что потом превратится в гештальт-терапию, свое знание этого направления психологии начала века. Начав с изучения психологии восприятия, гештальт-психология постепенно расширилась до изучения любых «гештальтов» (форм, конфигураций) до такой степени, что оказала широкое влияние на всю современную психологию и эпистемологию. Лора также открывает пути для сближения гештальт-психологии с разными направлениями экзистенциализма 20-30-х годов, в частности, философии Мартина Бубера («Я и Ты») и Пауля Тиллиха («Мужество быть»).
2. Курт Гольдштейн, врач, весьма известный своей настойчивостью в утверждении целостного подхода к человеку («Строение организма»), отказывающийся в русле гештальт-теоретиков от разделения его на органы, части или функции. Перлз некоторое время будет работать у Гольдштейна ассистентом.
3. Макс Рейнгар, основатель театральной школы, в которой обучается Перлз, и Баухауз, эстетическое движение. Оба эти течения оказывают большое влияние на культурную жизнь Берлина 20-х годов.
4. Психоаналитики, такие как Карен Хорни, Клара Гаппель, Елена Дейч, Пауль Шильдер и некоторые другие, которые были его аналитиками или супервизорами.
5. Вильгельм Райх, «отколовшийся» психоаналитик. В частности, своими работами о «мышечном панцире» и характерологических структурах, он самым активным

образом ввел в психотерапевтическую работу телесное измерение.

6. Ян Шмутц, философ и политический деятель в Южной Африке; ввел в 20-е годы понятие «холизм» и содействовал развитию целостного подхода к человеку и материи [22, с. 140].

Эти разнообразные влияния соединились в первой работе Ф. Перлза «Эго, голод и агрессия», опубликованной в 1942 году. Ее подзаголовок – «Пересмотр теории Фрейда и его метода» – уже указывает на дистанцирование от традиционного психоанализа. Со временем эта дистанция будет только увеличиваться, закладывая основы будущей психотерапии.

По приглашению Карен Хорни и Эриха Фромма, известного своим определением «экзистенциального психоанализа», Перлз, пользующийся благодаря своей книге некоторым авторитетом среди «группы посвященных», приезжает в Нью-Йорк. Ступив на американскую землю, он мог бы, подобно Фрейду, своему ненавистному учителю, воскликнуть: «Они не знают, что я приехал, чтобы принести им чуму!».

Некоторое время спустя, войдя в нью-йоркскую жизнь, Перлз начинает сотрудничать с Полом Гудменом, который быстро становится важнейшей фигурой в развитии гештальт-терапии. Перлз, несомненно, обладал гениальной клинической и теоретической интуицией, но он не был ни блестящим интеллектуалом, ни талантливым писателем. Таким образом, Пол Гудмен, непризнанный писатель-эссеист, поэт и литератор, вынужден был поставить на службу идеям Перлза все свои литературные, философские и психоаналитические знания. Но теперь совершенно очевидно, что он сделал гораздо больше, чем просто работу по переписке, которая от него требовалась, и что он придал стройность, последовательность и глубину перлзовским интуитивным находкам, которые без него так, возможно, и остались бы в черновых набросках.

Потом эти идеи, которые лягут в основу «Гештальт-терапии», опубликованной в 1951 году, будут долго обсуждаться и подвергаться экспериментальной проверке в маленькой нью-йоркской группе [4, с. 158].

Вокруг Перлза, его жены Лоры и Пола Гудмена объединяются Фром и некоторые другие, известные под именем «Семерки». Вскоре они создают в Нью-Йорке первый Институт гештальт-терапии.

Когда книга, над которой работали Гудмен, Перлз и другие члены группы, была почти готова, причем ее последняя глава была отредактирована наспех, издатель

потребовал прибавления к книге практической части. И, к большому сожалению всей группы, раздел, написанный Хефферлином, где описывались опыты, проведенные со студентами университета, превратился в первую часть книги.

С точки зрения издателя, тем самым публике давалось понять, что издание поддерживалось авторитетом университета. С другой стороны, книга приводилась в соответствие с бытовавшей тогда модой на сочинения типа «Сделай сам». Все это должно было способствовать ее успешной продаже. Эффект получился едва ли не обратным, так как часть, написанная Хефферлином, отпугнула профессионального читателя, для которого собственно эта книга-манифест и предназначалась, а ее распространение в течение нескольких лет оставалось относительно скромным [7, с. 107].

Как бы там ни было, в 1951 году этот основополагающий труд по новой терапии, авторами которого значились Перлз, Хефферлин и Гудмен, был издан под названием «Гештальт-терапия, возбуждение и рост в человеческой личности». Он явился результатом размышления исследовательской группы, разнообразной по своему составу и путям, пройденным ее членами.

Хотя вскоре сформировалось еще несколько групп, придерживающихся этого подхода, в частности в Кливленде (на базе которой возник Кливлендский институт гештальт-терапии вокруг Е. Полстер) и в Калифорнии (вокруг Джима Симкина), для гештальт-терапии и для Перлза начался долгий переход «через пустыню».

В середине 60-х годов Перлз был на время приглашен в Эсален – только что открывшийся центр на берегу Тихого океана в Калифорнии, ставший Меккой для «Движения за осуществление возможностей человека». Можно предположить, что Эсален и Перлз каким-то образом придали друг другу сил, и вскоре в демонстрациях Перлза, следовавших друг за другом почти непрерывно, участвовала широкая аудитория.

Гештальт-терапия тогда испытывала значительный подъем, и институты и центры, заявляющие о своей приверженности этим взглядам, развивались иногда в лучшую сторону, но часто и в худшую. Действительно, сам Перлз продолжал работать с неизбывной творческой энергией, и в основе его творчества лежал огромный опыт 45-летней клинической, психиатрической и психотерапевтической работы. Тем не менее он отдавал дань моде того времени, которая считала любую теорию «интеллектуальным онанизмом» и заменяла ее хлесткими рекламными слоганами. мода также постоянно требовала от него новизны любой ценой, иногда даже



ценой запутывания самое основ гештальт-подхода.

Тяжкие последствия этих событий 68-го года в истории гештальт-терапии дают о себе знать по сей день. Можно согласиться, что на этой фазе в психотерапевтической практике и повеяло свежим ветром, но недостаток четких позиций и всякого рода крайности сильно пошатнули доверие к новому подходу.

Разномастные «ученики чародея», воспроизводившие без разбора то, что им довелось наблюдать в практике учителя, однако не имевшие при этом ни его опыта, ни его таланта клинициста, потерпели крах, точнее говоря, эффективность их терапевтических вмешательств оказалась равной нулю. Кроме того, многие профессионалы, которые столкнулись с конъюнктурной формой гештальт-терапии, убедились, и убеждены до сих пор, что она не имеет под собой никакой серьезной теоретической базы. Это распространенное мнение стало серьезным препятствием для тех, кто желал вести долгосрочную психотерапевтическую работу с пациентами.

После смерти Перлза в 1970 году можно было проследить следующие важные процессы в гештальт-терапии.

Одни, следуя моде, обратились к другим методам психотерапии. Другие, приняв свое незнание теоретических и клинических основ гештальт-терапии за их отсутствие, восполнили этот недостаток тем, что приняли теоретические положения, которые, как им казалось, имели какое-то отношение к практике Перлза последнего периода. В частности, некоторые гештальтисты, сохранив гештальтистскую методологию и технологию, обратились к психоаналитической теории, чаще всего к англосаксонским течениям, к психоанализу объектных отношений или к тем, кто отдает предпочтение субъектности и intersubъектному анализу [11, с. 238].

Некоторые восполняли свою несостоятельность, аккумулируя и комбинируя различные подходы, будто дополнительное введение биоэнергетических и психодраматических методик, работы в бассейне, массажа или других приемов могло служить заменой недостающего «остова» адекватной метапсихологии.

Наконец, кое-кто вновь обратился к забытым источникам, к фундаментальным текстам, к преподавателям-практикам, которые не прекращали на них опираться и их развивать. Таким образом, Лора Перлз, Изадор Фромм и другие члены группы, основавшей гештальт-терапию, вышли из тени, в которую их погрузило калифорнийское солнце Перлза, и дали возможность большей части сообщества

гештальтистов вновь обрести смысл этого подхода в его радикальности и творческой энергии, вокруг теории «self», намеченной Перлзом и Гудменом в 1951 году.

Сейчас гештальт-терапия переживает значительный подъем, особенно в Европе, где она смогла найти множество культурных корней (психоанализ, феноменология, экзистенциализм, гештальт-психология и т.д.). Этот рост прямой (принимая во внимание растущее число практиков и углубление их компетентности и собственных запросов, растущее число пациентов, находящихся благодаря этому росту пути, которые они не смогли бы проложить самостоятельно), и одновременно косвенный, через постепенную ассимиляцию (часто неосознаваемую) другими современными психотерапевтическими направлениями, – в частности, психоаналитическими, – множества понятий и инструментов, разработанных гештальт-терапией на протяжении пятидесяти лет [16, с. 89].

Конечно, относительная молодость и недостаточная склонность к написанию текстов у многих практиков приводят к тому, что многие темы все еще нуждаются в развитии, что взаимодействие идей и практических дел сегодня все еще затруднено. Автострады мысли, конечно, используются чаще, чем проселочные дороги. Однако, профессионалы-соседи, которые рискуют проверить на самом деле, действительно ли дошедшие до них слухи о гештальт-терапии оказываются обоснованными, всегда поражаются убедительности, творческой энергии, свободе мысли и эффективности клинических воздействий этого направления, далеко не такого поверхностного, как кому-то хотелось заставить их думать.

Множество институтов заняты практикой и преподаванием гештальт-терапии во всех концах мира: от Японии до Скандинавских стран, от России до Латинской Америки, от бывшей Югославии до Израиля или Берега Слоновой Кости. Если не считать некоторых непримиримых гештальтистов, тоскующих по псевдоперлзовской спонтанности, или некоторые эзотерические отклонения, гештальт-терапия в целом вновь обрела свои теоретические, практические и клинические корни и сумела впитать в себя достижения современного психотерапевтического знания, а иногда делая свой вклад в это знание.

## **1.4. Бихевиорально-когнитивное направление в психологии личности**

Когнитивная психология (англ. Cognitive therapy) - одно из направлений современного когнитивно-бихевиорального направления в психологии.

Когнитивная терапия – модель краткосрочной, директивной, структурированной, симптомо-ориентированной стратегии активизации самоисследования и изменений когнитивной структуры Я с подтверждением изменений на поведенческом уровне.

Начало – 1950-60 гг., создатели - Аарон Бек, Альберт Эллис, Джордж Келли.

Когнитивно-бихевиоральное направление изучает, как воспринимает ситуацию и мыслит человек, помогает выработать человеку более реалистичный взгляд на происходящее и отсюда более адекватное поведение, а когнитивная терапия помогает справиться клиенту с его проблемами [12, с. 100].

Рождение когнитивной психологии было подготовлено развитием психологической мысли по разным направлениям.

В экспериментальных работах в области когнитивной психологии, в частности исследованиях Пиаже, были сформулированы ясные научные принципы, которые можно было применить на практике. Даже изучение поведения животных показывало, что надо принимать во внимание их когнитивные возможности для понимания того, как у них происходит научение.

Кроме того, возникло понимание того, что поведенческие терапевты, сами того не подозревая, используют когнитивные возможности своих пациентов.

Десенситизация, например, использует готовность и способность пациента к воображению. Также и тренинг социальных умений не является на самом деле обусловливанием, а чем-то более сложным: пациенты обучаются не специфическим реакциям на стимулы, а набору стратегий, необходимых для совладения с ситуациями страха. Стало понятным, что использование воображения, новых способов мышления и применение стратегий включает когнитивные процессы.

Не случайно и то, что когнитивная терапия зародилась и стала интенсивно развиваться именно в США. Если в Европе был популярен психоанализ с его пессимизмом в отношении возможностей человека, то в США преобладал поведенческий подход и достаточно оптиматичная идеология «self-made-man»: человека, который может себя сделать сам. Нет сомнения, что кроме «философии оптимизма» впечатляющие достижения теории информации и кибернетики, а несколько позже интеграция когнитивизмом достижений психобиологии «подпитывали» гуманистический пафос формирующейся модели человека. В противовес «психоаналитическому человеку» с его беспомощностью перед лицом мощных сил иррационального и бессознательного провозглашалась модель

«человека познающего», способного прогнозировать будущее, контролировать настоящее и не обращаться в раба своего прошлого [18, с. 330].

Кроме того, широкой популярности этого направления способствовала вера в позитивные изменения, достичь которые человек способен, перестраивая способы своего мышления, тем самым изменяя субъективную картину мира. Таким образом укреплялось представление о «человеке разумном» - исследующем способы своего познания мира, перестраивающем их, создающем новые представления о мире, в котором он - активный деятель, а не пассивная пешка.

Аарон Бек - один из пионеров и общепризнанных лидеров когнитивной терапии. Степень доктора медицинских наук он получил в 1946 г. в Йельском университете, позже стал профессором психиатрии Пенсильванского университета. А. Бек - автор многочисленных публикаций (книг и научных статей), в которых подробно излагаются как основы теории, так и практические рекомендации по оказанию психотерапевтической помощи при суицидальных попытках, широком круге тревожно-фобических расстройств и депрессий. Его фундаментальные руководства (*Cognitive Therapy and the emotional disorders*, *Cognitive therapy of depression*) впервые увидели свет в 1967 и 1979 гг. соответственно и с тех пор считаются классическими трудами и неоднократно переиздавались. Один из последних трудов А. Бека (1990) представлял когнитивный подход к терапии личностных расстройств.

Альберт Эллис - автор и создатель рационально-эмотивной терапии - РЭТ, разрабатывает свой подход с 1947 г., в том же году он получил докторскую степень по клинической психологии в Колумбийском университете (Нью-Йорк). Там же в 1959 г. А. Эллис основал Институт рационально-эмотивной терапии, исполнительным директором которого он является и по сей день. А. Эллис - автор более чем 500 статей и 60 книг, которые раскрывают возможности применения рационально-эмотивной терапии не только в индивидуальном формате, но также в сексуальной, супружеской и семейной психотерапии (например: *The Practice of Rational-Emotive Therapy*, 1973; *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive approach*, 1973; *What is Rational-Emotive Therapy (RET)*, 1985 и др.).

А. Бек и А. Эллис начинали свою профессиональную практику с применения психоанализа и психоаналитических форм терапии; оба, испытав разочарование в этом направлении, направили свои усилия на создание терапевтической системы, способной оказать помощь клиентам в более короткие сроки и более сфокусированной на задаче улучшения их личной и социальной адаптации за счет

осознавания и коррекции неадаптивных мыслительных схем. В отличие от А. Бека, А. Эллис в большей мере склонен был рассматривать иррациональные убеждения не сами по себе, но в тесной связи с бессознательными иррациональными установками личности, которые он называл убеждениями.

Сторонники когнитивно-бихевиорального направления исходили из того, что человек строит свое поведение на основании своих представлений о происходящем. То, как человек видит себя, людей и жизнь, зависит от его способа мышления, а его мышление - от того, как человека научили мыслить. Когда человек использует негативное, не конструктивное, а то и просто ошибочное, неадекватное мышление, он имеет ошибочные или неэффективные представления и отсюда - ошибочное или неэффективное поведение и вытекающие из этого проблемы. В когнитивно-бихевиоральном направлении человека не лечат, а учат лучшему мышлению, которое дает лучшую жизнь [15, с. 192].

А. Бек писал об этом: «Человеческие мысли определяют его эмоции, эмоции обуславливают соответствующее поведение, а поведение в свою очередь формирует наше место в окружающем мире». Другими словами, мысли формируют мир вокруг нас. Однако та реальность, которую мы себе представляем, весьма субъективна и зачастую не имеет ничего общего с действительностью. Бек неоднократно повторял: «Дело не в том, что мир плох, а в том, как часто мы видим его таким».

Печаль провоцируется готовностью воспринимать, концептуализировать, интерпретировать происходящее преимущественно в терминах потери, лишения чего-либо или поражения. При депрессии «нормальная» печаль будет трансформирована во всеобъемлющее чувство тотальной потери или полного фиаско; обычное стремление к предпочтению душевного спокойствия превратится в тотальное избегание любых эмоций, вплоть до состояния «эмоциональной тупости» и пустоты. На уровне поведения в этом случае возникают дезадаптивные реакции отказа от движения к цели, полный отказ от всякой активности. Тревога или гнев являются ответом на восприятие ситуации как угрожающей, а в качестве совладающей стратегии при тревожно-фобических расстройствах чаще всего становится избегание или агрессия на «агрессора» при активации эмоции злости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что одна из главных идей когнитивной психологии заключается в том, что чувства и поведение человека определяются его мыслями, причем практически напрямую. Например, человек, находящийся дома один вечером, услышал шум в соседней комнате. Если он подумает, что это

грабители, то, возможно, испугается и позвонит в полицию. Если подумает, что кто-то забыл закрыть окно, то, возможно, рассердится на человека, оставившего окно открытым, и пойдёт закрывать окно. То есть мысль, оценивающая событие, определяет эмоции и поступки. С другой стороны, наши мысли – это всегда та или иная интерпретация того, что мы видим. Любая интерпретация предполагает некоторую свободу, и если клиент сделал, предположим, негативную и проблемную интерпретацию происшедшего, то терапевт может предложить ему, напротив, интерпретацию позитивную и более конструктивную.

Неконструктивные мысли Бек называл когнитивными ошибками. К ним относятся, например, искаженные умозаключения, которые явно не отражают действительность, а также преувеличение или преуменьшение значимости тех или иных событий, персонализация (когда человек приписывает себе значимость событий, к которым, по большому счету, не имеет отношения) и свехобобщение (на основании одной мелкой неудачи человек делает глобальный вывод на всю жизнь).

## Выводы по главе 2

Таким образом, принимая во внимания особенности зарубежных подходов к исследованию личности, можно сделать вывод о том, что:

- существует множество направлений в исследовании психологии личности, которые могут быть не связаны между собой;
- развитие зарубежных исследований психологии личности шло в направлении теорий, который в качестве основы рассматривают особенности поведения личности в конкретных ситуациях.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, подводя итог исследованию заявленной темы, можно сделать ряд выводов относительно особенностей психологических зарубежных подходов к исследованию личности.

Психологи изучают личность людей в быту, в одиночестве, в социуме, причем последнее особенно важно, поскольку только в социальной сфере личность может по-настоящему раскрыться, развить свои навыки, приобрести новые.

Теорий личности очень много, поскольку каждый психолог на основании своего видения личности описывает этапы ее становления по-разному.

Необходимо отметить, что психоанализом занимаются не только психологи, ученые, но и сами люди, пытаясь анализировать свое поведение и поведение людей, с которыми общаются. Так, например, Зигмунд Фрейд рассказывает о нескольких стадиях развития личности, начиная с самого рождения. Его теория применима и подходит ко всем людям.

На каждой из стадий человек растет и развивает в себе различные качества, приобретает свои индивидуальные черты характера. При этом если в любой из стадий своего становления человек получает психологическую травму, он приобретает опыт.

Не всегда приобретается положительный опыт общения и жизни. Хотя именно отрицательный опыт помогает человеку приспособиться к тяжелым условиям.

Соответственно, можно сделать общий вывод о том, что зарубежные психологические подходы к исследованию личности отличаются широтой и многогранностью, а исследователи, развивающие их, обращают пристальное внимание на различные проявления личности человека в рамках тех или иных ситуаций. Можно предположить, что психология личности будет более стремительно развиваться в будущем, поскольку постоянно появляются новые средства, методы и модели исследования личности.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Батыршина А. Р. История психологии: учеб. пособие. М. : ФЛИНТА, 2016. 224 с.
2. Бочкарев Л. Л., Бисалиев Р. В., Кадимова Н. Р. Майевтика и экзистенциализм: современные психотехнологии и направления. Опыт экспериментального исследования // Актуальные проблемы психологии и психиатрии. Матер. Всерос. науч. конф. (26-27 апреля). Астрахань, 2012. С. 26-27.
3. Брэzier Д. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. М. : Когито-Центр, 2005. 315 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия : Учебник для ВУЗов. СПб. : Питер, 2012. 496 с.

5. Бухаров Я. М. Психотерапия в практике врача-непсихотерапевта. М. : Медпрактика-М, 2007. 56 с.
6. Гиоева Е. П. Феномен успеха в воззрениях классиков психоанализа и гештальтпсихологии [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования 2014. №6. URL : <http://www.science-education.ru/120-15797> (дата обращения: 30.04.2018).
7. Гиоева Е. П. Представления об успехе классиков гуманистической психологии // Гаудеамус. 2017. Том. 16. № 2. – С. 106-109.
8. Журавлев А. Л., Нестик Т. А., Юревич А. В. Прогноз развития психологической науки и практики к 2030 г. // Психологический журнал. 2016. Т. 37. № 5. С. 45-64.
9. Захарова Е. В. Гештальт-терапия : деконструкция в диалоге // Вестник Самарского государственного университета. 2009. № 5 (71). С. 9-14.
10. Иванников В. А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата. Люберцы : Юрайт, 2016. 480 с.
11. Калина Н. Ф. Психотерапия: Учебник для ВУЗов. М. : Академический проект, 2016. 302 с.
12. Караванова Л. Ж. Психология: учебное пособие. М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. 264 с.
13. Кочарян А. С. Психотерапия: Учебник для вузов; Под общ. и науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. СПб. : Питер, 2012. 496 с.
14. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия: Учебное пособие для вузов. М. : Академический проект, 2010. 463 с.
15. Лаукс Г. Психиатрия и психотерапия : справочник. М. : МЕДпресс-информ, 2012. 512 с.
16. Мазилев В. А. Стены и мосты: методология психологической науки. Монография. Ижевск : ERGO, 2015. 196 с.
17. Макарова И. В. Общая психология: Учебное пособие для СПО. Люберцы : Юрайт, 2016. 182 с.
18. Павлов И. С. Психотерапия в практике. М. : Академ. Проект, 2012. 512 с.



19. Павлов И. С. Психотерапия в практике. Технология психотерапевтического процесса. М. : Акад. Проект, Культура, 2012. 512 с.
20. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М. : Психотерапия, 2006. 508 с.
21. Романин А. Н. Основы психотерапии. М. : Кнорус, 2006. 528 с.
22. Ромек Е. А. Психотерапия: рождения науки и профессии. Рн/Д. : Мини Тайп, 2005. 392 с.
23. Семке В. Я. Персонология и психотерапия. М. : МЕДИЦИНА +, 2009. 520 с.
24. Стукалов Е.Н. Телесно-ориентированная психотерапия / Е.Н. Стукалов [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 6. URL : <http://web.snauka.ru/issues/2017/06/83245> (дата обращения: 20.08.2019).
25. Сухих А. В., Кортченкова Н. И. История психологии: учебное пособие. Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. 220 с.
26. Чернышев А. С. О некоторых основаниях прогноза развития психологической науки и практики // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 6. С. 110-114.
27. Шамрей В. К. Психотерапия : Учебное пособие. СПб. : Спецлит, 2012. 496 с.
28. Шумский В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия: теория, методология, практика : Учебное пособие. М. : ИД ГУ ВШЭ, 2010. 183 с.
29. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2015. 576 с.
30. Ясин М. И. Гуманистическая психология : к истории развития [Электронный ресурс] // Личность, семья и общество : вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. Новосибирск : СибАК, 2012. URL : <https://sibac.info/conf/pedagog/xxii/30275> (дата обращения: 20.08.2019).