Тема 3. Поведінкові, соціально-когнітивні, гуманістичні та екзистенційні теорії особистості

План лекції

3.1. Поведінковий і соціально-когнітивний підходи до особистості

3.2. Гуманістична психологія та теорія самодетермінації

3.3. Екзистенційний підхід і порівняльна оцінка теорій особистості

Література: [7, 11, 12, 13, 15, 17, 18]

3.1. Поведінковий і соціально-когнітивний підходи до особистості

Біхевіоризм: особистість як система навчених реакцій. Поведінковий підхід виник на початку XX століття як реакція на інтроспективну психологію. Дж. Вотсон у програмній статті 1913 року проголосив предметом психології спостережувану поведінку, а не свідомість, і пояснював формування людини дією середовища. Особистість у цій логіці є сукупністю навчених звичок, або репертуаром поведінки, який складається внаслідок взаємодії з середовищем. Основою є два типи научіння [7; 13].

Класичне (респондентне) зумовлення полягає в тому, що нейтральний стимул, багаторазово поєднаний з безумовним, набуває здатності викликати схожу реакцію. Саме так формуються емоційні асоціації, фобії та умовні страхи, а також умовні реакції на нагадування про травматичну подію (звук, запах, місце). Експерименти Вотсона з немовлям у 1920 році показали можливість формування страху, однак за сучасними етичними нормами така робота неприпустима. Оперантне зумовлення, описане Б. Скіннером, виходить з того, що поведінка зберігається чи зникає залежно від наслідків: підкріплення (позитивне – додавання винагороди, негативне – усунення неприємного стимулу) підвищує ймовірність поведінки, покарання знижує її, а відсутність підкріплення веде до згасання. Режими підкріплення (за кількістю відповідей

чи за часом, постійні й змінні) визначають стійкість навченої поведінки; найстійкішими є реакції, підкріплювані за змінним режимом. Формування складної поведінки здійснюється шляхом поступового наближення (шейпінг) [12].

Внесок і межі біхевіоризму. Поведінковий підхід підвів науку про особистість до вимог об'єктивності, виробив точні методи опису навчання і дав основу для технологій зміни поведінки: систематичної десенсибілізації, експозиційної терапії, поведінкового аналізу, жетонних систем, поведінкової активації. Його обмеження – ігнорування внутрішніх процесів (мислення, очікувань, смислів) і пояснення особистості тільки зовнішніми впливами. Необіхевіористи (Дж. Доллард, Н. Міллер) включили до схеми проміжні змінні – потяги, звички, внутрішні стани – і спробували поєднати принципи научіння з ідеями психоаналізу.

Соціально-когнітивна теорія А. Бандури. А. Бандура показав, що люди навчаються не лише через власні наслідки поведінки, а й через спостереження за іншими. Навчання через спостереження (моделювання) охоплює чотири процеси: увагу, збереження в пам'яті, відтворення та мотивацію (очікування підкріплення). Класичні експерименти з агресією дітей, які спостерігали дорослого, що поводився агресивно, відкрили шлях до вивчення впливу моделей (батьків, ровесників, медіа) на становлення поведінки. Центральний принцип теорії – тріадний взаємний детермінізм: особистісні чинники (когніції, емоції, переконання), поведінка і середовище взаємно впливають одне на одного, тому людина є і продуктом, і творцем обставин.

Суб'єктність за Бандурою має чотири ознаки: наміри, випередження (планування й постановка цілей на майбутнє), саморегуляція (самомоніторинг, самооцінювання за стандартами, самореакції) та саморефлексія (оцінювання власних переконань і здатностей). Ключове поняття – самоефективність: переконання людини у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення результату. Вона формується з чотирьох джерел: досвіду

успішного виконання (найсильніше джерело), досвіду спостереження за подібними людьми, словесного переконування та фізіологічних і емоційних станів (інтерпретація хвилювання як мобілізації або як ознаки неспроможності). Самоефективність впливає на вибір діяльності, докладені зусилля, наполегливість у разі труднощів і емоційні реакції на стрес; вона не збігається із самооцінкою, оскільки стосується конкретних видів діяльності. Бандура розрізняє також прямий, опосередкований (через інших) і колективний різновиди суб'єктності.

Локус контролю. Дж. Роттер у теорії соціального научіння пояснював поведінку взаємодією очікувань і цінності підкріплення; узагальнені очікування щодо джерела підкріплення він описав як локус контролю. Люди з внутрішнім локусом пов'язують результати з власними зусиллями та здібностями, із зовнішнім – з випадком, долею чи діями інших. Внутрішній локус зазвичай пов'язують з більшою активністю у вирішенні проблем, наполегливістю та кращою адаптацією, хоча в ситуаціях, які реально не піддаються контролю, надмірна відповідальність може посилювати провину.

Когнітивно-афективна система особистості В. Мішела. У книзі 1968 року В. Мішел зауважив, що кореляції між виявами однієї риси в різних ситуаціях зазвичай не перевищують помірних значень, і запитав, чи існує крос-ситуативна узгодженість, яку передбачає диспозиційна теорія. Це спричинило тривалу дискусію про «особистість чи ситуацію», яку розв'язала запропонована В. Мішелом і Й. Шодою когнітивно-афективна система (CAPS). Згідно з нею поведінка зумовлена взаємодією ситуації з відносно стійкою системою когнітивно-афективних одиниць: способів кодування подій, очікувань і переконань, афектів, цілей і цінностей, компетенцій і планів саморегуляції. Узгодженість особистості виявляється не в однаковій поведінці в усіх ситуаціях, а в стійких профілях типу «якщо – то»: «якщо мене критикують, то я стаю обережним, а якщо підтримують, то відкритим». Ці поведінкові «підписи» є стабільними індивідуальними особливостями.

Особистісні конструкти Дж. Келлі. Дж. Келлі (1955) розглядав людину як «наївного науковця», який прогнозує події, користуючись системою біполярних особистих конструктів («добрий – злий», «надійний – непередбачуваний»). Особистість – це індивідуальна система конструктів, що визначає, як людина сприймає й тлумачить світ, а труднощі виникають тоді, коли система стає ригідною і не дає змоги тлумачити нові досвіди. Для вивчення конструктів Келлі розробив техніку репертуарних решіток, яка досі застосовується в дослідженнях і консультуванні. Підхід заклав основи когнітивного розуміння особистості та конструктивістських підходів у психотерапії.

Приклад застосування поведінкового підходу. Військовослужбовець після контузії уникає поїздок у транспорті, бо шум спричиняє різкий страх. Психолог разом із ним складає ієрархію ситуацій від найменш до найбільш тривожної (стояти біля зупинки, зайти в порожній автобус, проїхати одну зупинку тощо), навчає прийомів заспокоєння дихання та поступово, за домовленістю, повторює кроки, поки тривога не знижується. Щоразу фіксується досвід успіху, що підвищує самоефективність і зменшує уникання. Цей приклад ілюструє принцип поступовості й добровільності: інтенсивність і темп підбирають індивідуально, а втручання проводять у межах компетентності фахівця та за наявності безпечних умов.

Самоефективність у практиці допомоги. Чотири джерела самоефективності підказують конкретні прийоми. Досвід успіху: розбивати великі завдання на посильні кроки, фіксувати досягнення. Досвід спостереження: залучати моделі, схожі на людину за віком, станом і обставинами (наприклад, групи взаємної підтримки, ветерани, які пройшли реабілітацію). Словесне переконування: давати зворотний зв’язок про конкретні зусилля й прогрес, а не загальні похвали. Фізіологічні та емоційні стани: навчати розпізнавати хвилювання як мобілізацію й застосовувати прийоми регуляції. Слід пам’ятати, що завищені очікування без підтримки

можуть призвести до розчарування, тому цілі мають бути складними, але досяжними.

Висновки з моделі Мішела для оцінювання. Підхід В. Мішела змінює формулювання діагностичних питань: замість «яка це людина?» доречніше питати, «як вона реагує в яких ситуаціях і чому». Стабільним виявляється саме «поведінковий підпис» людини, наприклад: «у ситуаціях оцінювання вона насторожена й уникає виклику, а у знайомому колі – відкрита та жартівлива». Для практики це означає збирати інформацію про типові тригери, способи реагування, очікування та цілі в різних контекстах (родина, робота, служба, відпочинок), а не обмежуватися глобальними ярликами.

3.2. Гуманістична психологія та теорія самодетермінації

Гуманістична психологія як «третя сила». Гуманістична психологія виникла в середині XX століття як альтернатива психоаналізу й біхевіоризму. Її положення: людина є цілісною істотою, наділеною свободою вибору і прагненням до зростання; суб’єктивний досвід та смисли важливіші за зовнішню поведінку чи несвідомі потяги; предметом психології мають бути здоров’я, творчість, цінності та самореалізація, а не лише патологія [11].

Особистісно-центрована теорія К. Роджерса. К. Роджерс (1902–1987) вважав основною рушійною силою тенденцію до актуалізації – вроджене прагнення організму до розвитку та збереження себе. Особистість утворюється з досвіду; в її центрі перебуває Я-концепція – організована система уявлень про себе, на яку впливають оцінки значущих людей. Якщо любов і прийняття надаються дитині лише за умови відповідності вимогам, формуються умови цінності, які спотворюють сприйняття досвіду. Невідповідність між Я-концепцією та реальним досвідом (неконгруентність) викликає тривогу і зумовлює захисні викривлення сприйняття. Психологічне здоров’я, за Роджерсом, – це конгруентність, відкритість досвіду, довіра власному організмовому оцінюванню; ідеальний стан він назвав повноцінно

функціонуючою особистістю: така людина відкрита до досвіду, живе «тут і тепер», довіряє власним внутрішнім оцінкам, відчуває свободу вибору та є творчою.

Із цієї теорії випливає практика. Терапевтичні умови, необхідні для зміни, – це конгруентність (щирість) психолога, безумовне позитивне прийняття та емпатійне розуміння. Метааналіз досліджень показує, що виражена емпатія психолога помірно позитивно пов'язана з результатами терапії незалежно від теоретичної орієнтації, тому ці умови вважають загальними чинниками допомоги, а не особливістю окремої школи.

Ієрархія потреб А. Маслоу. А. Маслоу у статті 1943 року запропонував модель мотивації як ієрархії потреб: фізіологічні потреби, потреби безпеки, потреби в любові й належності, потреби в повазі та визнанні, потреба самоактуалізації. Нижчі потреби є первинними: поки не задоволені базові потреби, вищі менш актуальні. Згодом Маслоу розрізнив потреби дефіциту (усунення нестачі) і потреби зростання (прагнення до розвитку), а також описав риси самоактуалізованих людей: прийняття себе і світу, спонтанність, зосередженість на завданнях поза собою, автономія, глибокі стосунки, творчість, піковий досвід. Популярне зображення ієрархії у вигляді піраміди з'явилося пізніше і самому Маслоу не належить.

Емпіричні дані показують, що потреби, подібні до тих, які виокремив Маслоу, є універсальними, проте їх порядок не такий жорсткий: у масштабному міжнародному дослідженні виявлено, що задоволення потреб (базових, безпеки, соціальної підтримки, поваги, компетентності й автономії) незалежно пов'язане з благополуччям, а люди можуть прагнути вищих потреб, навіть якщо нижчі задоволені лише частково. Тому ієрархію потреб розуміють радше як евристичну схему, ніж як строгий закон.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Сучасною емпірично обґрунтованою розробкою гуманістичних ідей є теорія самодетермінації. Вона стверджує, що оптимальне функціонування і благополуччя залежать від

задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії (відчуття, що дії виходять із власних цінностей і вибору), компетентності (відчуття ефективності) та пов'язаності (відчуття турботи й належності). Мотивацію розглядають як континуум – від безмотиваційності й зовнішньої регуляції (винагороди, тиск) через інтроєктовану та ідентифіковану до інтегрованої регуляції і внутрішньої мотивації, коли діяльність приносить задоволення сама собою. Середовище, що підтримує автономію (пояснення смислу вимог, можливість вибору, визнання почуттів), сприяє інтеріоризації цінностей і благополуччю, тоді як контролювальні практики (тиск, залякування, умовне прийняття) знижують внутрішню мотивацію та підвищують ризик тривоги й виснаження [18].

Позитивна психологія. Рух позитивної психології, який оформився наприкінці 1990-х – на початку 2000-х років (М. Селігман, М. Чиксентміхайї), поставив завданням вивчати те, що робить життя повноцінним: позитивні емоції, сильні сторони характеру, зацікавленість, смисл, стосунки, досягнення. Він успадкував гуманістичні ідеї, але підкреслив вимогу емпіричної перевірки і широке використання кількісних методів [17]. Критики зауважують, що частина положень залежить від культури, а акцент на позитивному не повинен знецінювати негативні переживання, які в кризових ситуаціях є нормальними й навіть необхідними.

Слухання за Роджерсом: приклад. Оцінна реакція («Не варто так переживати, інші справляються») знецінює переживання та закриває діалог. Реакція, що відображає зміст і почуття («Ви дуже втомилися й відчуваєте, що не встигаєте за всіма вимогами»), показує, що людину почули, і дає змогу рухатися далі. Умови, які описав Роджерс, стосуються не набору прийомів, а ставлення: щирого інтересу, прийняття людини без осуду та точного розуміння її внутрішнього світу. Практикуючи такий стиль, психолог не «погоджується з усім», а відокремлює прийняття людини від оцінки її вчинків.

Підтримка автономії за теорією самодетермінації. Теорія самодетермінації пропонує практичні принципи спілкування, що підтримує автономію: пояснювати зміст і значущість вимог; пропонувати вибір там, де він реально можливий; визнавати почуття людини, навіть негативні; уникати контрольної мови («ви повинні», «ви зобов'язані») на користь інформативної («варто врахувати», «що ви про це думаєте?»). Такий стиль пов'язаний із вищою внутрішньою мотивацією, наполегливістю та кращим самопочуттям у навчанні, роботі та лікуванні, а зовнішній контроль і тиск частіше провокують опір або формальне виконання.

Критика гуманістичних підходів. Гуманістичну психологію критикують за розмитість понять (як виміряти «актуалізацію»?), оптимістичне уявлення про природу людини, акцент на індивідуалізмі, який не завжди відповідає цінностям колективістських культур, а також за обмежену емпіричну базу початкових праць (описові дослідження невеликих вибірок, випадки з практики). Відповіддю на критику стали дослідження, що операціоналізували ключові ідеї: теорія самодетермінації, дослідження терапевтичних умов, вимірювання задоволення потреб у різних країнах [18]. Тому сучасне використання гуманістичних понять доцільно поєднувати з перевіреними вимірами.

3.3. Екзистенційний підхід і порівняльна оцінка теорій особистості

Екзистенційний підхід: основні ідеї. Екзистенційна психологія виходить із того, що людина існує в умовах «граничних даностей» життя й мусить свідомо вибудовувати свій шлях. Екзистенційна психотерапія, зокрема в працях І. Ялома, виокремлює чотири такі даності: смерть, свобода (і пов'язана з нею відповідальність), ізоляція (екзистенційна самотність) і відсутність наперед заданого смислу. Усвідомлення цих даностей породжує екзистенційну тривогу, яка не є хворобою: вона може паралізувати, а може стати поштовхом до автентичності. Р. Мей розрізняв нормальну тривогу (пропорційну загрозі, що

спонукає до дії) і невротичну (надмірну, що блокує свободу). В. Франкл також наголошував, що свобода невіддільна від відповідальності.

Логотерапія В. Франкла. В. Франкл (1905–1997), віденський психіатр, який пережив німецькі концтабори, створив логотерапію – напрям, у центрі якого стоїть воля до смислу. За Франклом, головна мотиваційна сила людини – прагнення знайти смисл життя, а не лише задоволення (Фройд) чи владу (Адлер). Людина реалізує смисл трьома шляхами: через творчі цінності (діяльність, праця, створення), цінності переживання (любов, краса, природа) і настановні цінності (позиція щодо неминучого страждання, провини й смерті). Втрата смислу породжує екзистенційний вакуум – відчуття порожнечі, нудьги й безцільності, а його наслідком можуть бути ноогенні неврози. Франкл розрізняв психологічні та екзистенційні проблеми й наголошував, що друге потребує не лише техніки, а й діалогу про смисл. Техніки логотерапії – сократівський діалог, парадоксальна інтенція (бажання того, чого боїшся, що знижує тривогу очікування) і дерефлексія (перемикання уваги з надмірного самоспостереження на зовнішні завдання та людей). Особистість, за Франклом, має духовний вимір, який дає змогу «протистояти» психофізичним умовам і обирати позицію навіть в обмежених обставинах [15].

Доказова база екзистенційних підходів. Метааналіз 15 рандомізованих досліджень (1 792 учасники) показав, що структуровані втручання, спрямовані на смисл життя (терапія смислу), мають значні позитивні ефекти щодо смислу життя та помірні – щодо психопатології та самоефективності, особливо у фізично хворих; для інших різновидів екзистенційної терапії ефекти були малими або недостовірними. Автори застерігають, що досліджень небагато і якість їх обмежена. Це свідчить про корисність екзистенційних ідей для допомоги у разі втрати, хвороби, загрози життю, водночас потребує подальших якісних досліджень.

Порівняння підходів. Біхевіоризм і соціально-когнітивна теорія пояснюють особистість навчанням і когнітивною регуляцією, гуманістичні підходи –

потребою зростання й суб'єктивним досвідом, екзистенційні – вибором і смислом. Для біхевіоризму джерелом змін є середовище й підкріплення; для соціально-когнітивної теорії – взаємодія особи, поведінки та середовища; для гуманістичної – внутрішня тенденція до розвитку у сприятливих стосунках; для екзистенційної – автентичний вибір і відповідальність. Різними є й методи: від структурованих експериментів і поведінкового аналізу до феноменологічного розуміння й діалогу.

Емпірична перевірка. Принципи научіння, механізми самоефективності та саморегуляції отримали найширшу експериментальну підтримку. Концепції теорії самодетермінації підтверджено у багатьох контекстах (освіта, робота, охорона здоров'я, спорт). Гуманістичні поняття, сформульовані на рівні клінічного досвіду (актуалізація, повноцінне функціонування), складніше піддаються безпосередній перевірці, але отримали опосередковане підтвердження в дослідженнях терапевтичних стосунків. Екзистенційні положення переважно перевіряють на рівні конструктів смислу життя і конкретних втручань.

Застосування в допомозі. У реабілітаційній та кризовій практиці поєднують елементи підходів. З поведінкового й соціально-когнітивного: поступове нарощування активності, формування досвіду успіху, моделювання, планування цілей, розвиток самоефективності. З гуманістичного: безумовне прийняття, активне слухання, забезпечення автономії у виборі цілей і темпу роботи. З екзистенційного: розмова про смисл, цінності та відповідальність, допомога у знаходженні позиції щодо втрат і страждань. Наприклад, особа з тривалою реабілітацією після поранення потребує досвіду маленьких успіхів (самоефективність), можливості обирати форми допомоги (автономія) і підтримки в розумінні того, що для неї залишається цінним у змінених обставинах (смисл).

Смисл у стражданні: обережність у використанні ідей Франкла. Ідея, що страждання може набути смислу, надихає, але її слід використовувати дуже

обережно. Страждання саме по собі не є благом, і не кожна втрата має «причину» чи «урок»; пропозиція «шукати смисл» у перші дні після втрати може сприйматися як знецінення. Етично коректніше слідувати за людиною: слухати, ставити відкриті запитання («що для вас зараз найважливіше?», «що допомагає триматися?») і підтримувати ті смисли, які людина сама називає. Спираючись на досвід Франкла, смисл можна шукати в діяльності, стосунках і позиції щодо неминучого, але не нав'язувати його ззовні [15; 18].

Приклад інтеграції підходів у плані допомоги. Чоловік 40 років після мобілізації, поранення та лікування звертається із втратою інтересу до звичної діяльності, роздратуванням і відчуттям «марності». Із соціально-когнітивної перспективи психолог визначає, які цілі та навички потрібні для повернення до активності, і будує сходи посильних кроків. З гуманістичної – створює умови прийняття, де чоловік може говорити про втрати без осуду та обирає, над чим працювати. З екзистенційної – запитує про цінності, які залишилися незмінними (родина, професійна відданість, побратимство), і шукає форми їх реалізації в нових умовах. Така комбінація не є механічною: послідовність і акценти узгоджують із запитом, станом і ресурсами людини.

Ключові поняття теми: *біхевіоризм; класичне й оперантне зумовлення; підкріплення, покарання, згасання, шейпінг; навчання через спостереження; тріадний взаємний детермінізм; суб'єктність; самоефективність; локус контролю; когнітивно-афективна система особистості (CAPS) і профілі «якщо – то»; особистісні конструкти; гуманістична психологія; тенденція до актуалізації; Я-концепція й умови цінності; конгруентність; повноцінно функціонуюча особистість; ієрархія потреб; потреби дефіциту й зростання; самоактуалізація; теорія самодетермінації (автономія, компетентність, пов'язаність); позитивна психологія; екзистенційні даності; логотерапія; воля до смислу; екзистенційний вакуум; парадоксальна інтенція.*

Питання для самоперевірки

1. Як біхевіористи пояснюють формування особистості та які види зумовлення вони виділяють?

2. Що таке навчання через спостереження, тріадний взаємний детермінізм і самоефективність за А. Бандурою та з яких джерел формується самоефективність?

3. Що таке локус контролю і як він пов’язаний з поведінкою та адаптацією?

4. Як В. Мішел пояснює узгодженість особистості (когнітивно-афективна система, профілі «якщо – то») і чим його підхід відрізняється від диспозиційного?

5. Які основні положення теорії К. Роджерса про Я-концепцію, конгруентність і повноцінно функціонуючу особистість?

6. Як побудована ієрархія потреб А. Маслоу і які сучасні дані уточнюють її; які базові потреби виділяє теорія самодетермінації?

7. Які основні поняття логотерапії В. Франкла і що відомо про ефективність екзистенційних втручань?