

ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

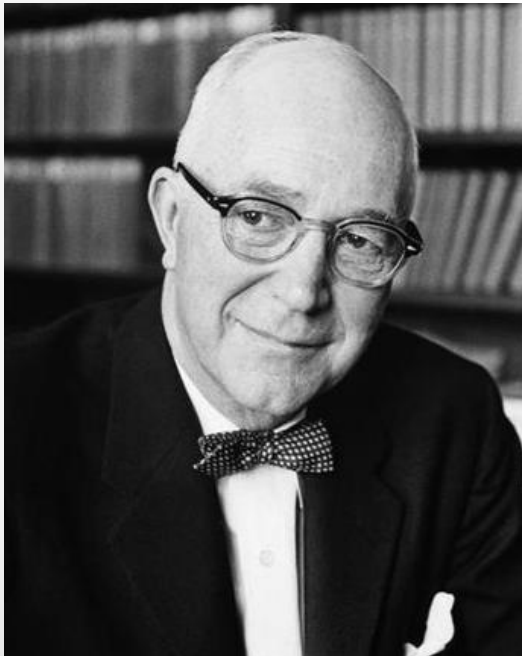
Тема 5.

Теории личности в отечественной психологии.
Современные подходы к личности.
Тысячеликий герой Дж.Кемпбелла.
Superhero-therapy Янины Скарлет.

В 1931 г. Л.С. Выготский писал, что «до сих пор остается закрытой центральная и высшая проблема психологии – проблема личности и ее развития».



Лев Семенович
Выготский
1896—1934



Gordon Willard Allport
1897 — 1967

Примерно в это же время, в 1937 году Г. Олпорт в своей книге «Личность: психологическая интерпретация» приводит более 50 различных определений личности

Константин Константинович Платонов отмечает, что за период с 1917 по 70-е годы в советской психологии можно выделить четыре доминирующие теории личности:

- 1917–1936 гг.– личность как профиль психических черт;
- 1936-1950 гг.- личность как опыт человека;
- 1950-1962 гг.- личность как темперамент и возраст;
- 1962-1970 гг.- личность как совокупность отношений, проявляющихся в направленности.

С середины 60-х годов предпринимаются попытки выяснения общей структуры личности. В 1969 году состоялся Всесоюзный симпозиум по проблемам личности, который прошел под знаком понимания личности как биосоциального существа и структурного подхода.

К концу 70-х гг. ориентация на структурный подход к проблеме личности сменяется тенденцией применения системного подхода, требующего выделения системообразующих признаков личности.



(1906—1984) — советский психолог, доктор психологических наук и доктор медицинских наук, профессор.

В основных отечественных концепциях психологии личности, в содержательном плане, доминирует структурный, а впоследствии сменивший его системно-структурный подход.

Наибольшую известность приобрели концепции личности в школах:

- С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского - А.Н. Леонтьева, Б.М. Теплова, К.К. Платонова (Москва);
- А.Ф. Лазурского - В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева (С-Петербург).

То, что вам точно рассказали на курсе «Психология личности»



В.Н. МЯСИЩЕВ
(1892-1973)



Б.Г. АНАНЬЕВ
(1907-1972)



А.Н. ЛЕОНТЬЕВ
(1903-1979)



С.Л. РУБИНШТЕЙН
(1889-1960)

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ К.К. ПЛАТОНОВА

Данная концепция наиболее яркий пример реализации идей структурного подхода к пониманию личности человека. К.К. Платонов понимал личность как динамическую систему, т.е. систему, развивающуюся во времени, изменяющую состав входящих в нее элементов и связей между ними, при сохранении функции.

В которой выделял следующие подструктуры:

- **Направленность и отношения личности**, которые проявляются в виде моральных черт. Они не имеют врожденных задатков и формируются путем воспитания. Поэтому эта подструктура может быть названа социально обусловленной. Она включает желания, интересы, склонности, стремления, идеалы, мировоззрение. К.К. Платонов рассматривает отношение не как свойство личности, а как «атрибут сознания, наряду с переживанием и познанием, определяющим различные проявления его активности». По К.К. Платонову параметры этой подструктуры следует рассматривать на социально-психологическом уровне.
- **Опыт:** «знания, умения, навыки и привычки, приобретенные путем обучения, но уже с заметным влиянием биологически, и даже генетически обусловленных свойств личности». Закрепление их в процессе обучения, делает их типичными, это и позволяет их считать свойствами личности. Качества этой подструктуры рассматриваются на психолого-педагогическом уровне.

- **Индивидуальные особенности психических процессов** (памяти, эмоций, ощущений, мышления, восприятия, чувств, воли). К.К. Платонов намеренно устанавливает такой порядок их следования, подчеркивая силу биологической и генетической обусловленности психических процессов и функций. В наибольшей мере это характерно для памяти, а без нее не могли бы существовать другие психические процессы и функции. Процесс формирования и развития индивидуальных особенностей психических процессов осуществляется путем упражнения, а изучается данная подструктура на индивидуально-психологическом уровне.
- **Биопсихические свойства**, в которые входят «половые и возрастные свойства личности, типологические свойства личности (темперамент)». Процесс формирования черт этой подструктуры осуществляется путем тренировки. «Свойства личности, входящие в эту подструктуру, больше зависят от физиологических особенностей мозга, а социальные влияния их только субординируют и компенсируют». Активность этой подструктуры определяется силой нервной системы и изучается она на психофизиологическом и нейропсихологическом уровне.

Таким образом, по мнению К.К. Платонова, в эти подструктуры «могут быть уложены все известные свойства личности. Причем, часть этих свойств относится в основном только к одной подструктуре, другие лежат на пересечении подструктур и являются результатом взаимосвязей различных собственных подструктур».

Основной недостаток этого подхода состоял в том, что общая структура личности интерпретировалась как некая совокупность ее биологических и социально обусловленных особенностей. В результате, главной проблемой в психологии личности становилась проблема соотношения социального и биологического в личности.

К концу 70-х, ориентация на структурный подход к проблеме личности сменяется тенденцией к применению системного подхода.

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ Б.Ф. ЛОМОВА



Ломов
Борис Федорович
(1927-1989)

Развивая системный подход к пониманию сущности личности, Ломов пытается вскрыть всю сложность и неоднозначность проблемы соотношения социального и биологического в личности. Его взгляды на эту проблему сводятся к следующим основным положениям.

Исследуя развитие индивида, психология, конечно, не ограничивается анализом только отдельных психических функций и состояний, ее прежде всего интересует формирование и развитие личности человека. В этой связи проблема соотношений биологического и социального выступает преимущественно как проблема **организм и личность**.

Одно из этих понятий сформировалось в контексте биологических, другое — социальных наук, но и то и другое относится к индивиду как представителю вида «человек разумный» и как члену общества. Вместе с тем в каждом из этих понятий фиксируются разные системы свойств человека: в понятии **организм** — структура человеческого индивида как биологической системы, в понятии **личность** — его включенность в жизнь общества.

Исследуя формирование и развитие личности, отечественная психология исходит из марксистского положения о личности как социальном качестве индивида. Вне общества это качество индивида не существует, а потому вне анализа отношений **индивид — общество** не может быть понято. Объективным же основанием личностных свойств индивида является система общественных отношений, в котором он живет и развивается.

В глобальном плане формирование и развитие личности можно рассматривать как усвоение социальных программ, сложившихся в данном обществе на данной исторической ступени. При этом нужно иметь в виду, что этот процесс направляется обществом при помощи специальных социальных институтов, в первую очередь системы воспитания и образования.

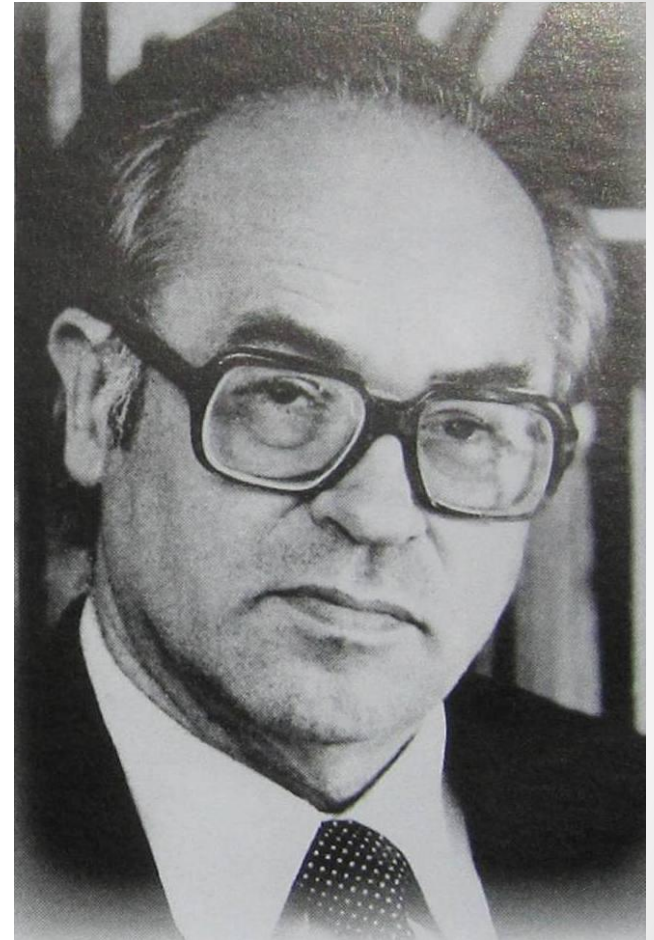
Таким образом, детерминация развития индивида имеет системный характер и отличается высокой динамичностью. Она необходимо включает как социальные, так и биологические детерминанты. Попытки представить ее как сумму двух параллельных или взаимосвязанных рядов — это очень грубое упрощение, искажающее суть дела. Относительно связей биологического и психического вряд ли целесообразно пытаться сформулировать некоторый универсальный принцип, справедливый для всех случаев. Эти связи многоплановы и многогранны. При одних обстоятельствах биологическое выступает по отношению к психическому как его механизм, в других — как предпосылка, в-третьих — как содержание психического отражения, в-четвертых — как фактор, влияющий на психические явления, в-пятых — как причина отдельных актов поведения, в шестых — как условие возникновения психических явлений и т.д.

Еще более многообразны и многоплановы отношения психического к социальному. Все это создает очень большие трудности в изучении триады **биологическое — психическое — социальное**. Соотношение социального и биологического в психике человека многомерно, многоуровнево и динамично. Оно определяется конкретными обстоятельствами психического развития индивида и по-разному складывается на разных ступенях этого развития и на разных его уровнях. Вернемся к вопросу о понимании психологической сущности личности. Охарактеризовать, что такое личность, именно в ее содержательном психологическом плане» оказалось не простой задачей. И решение этого вопроса имеет свою историю.

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТИ А.В. ПЕТРОВСКОГО

Определение личности, которое дает А.В. Петровский в своем учебнике по Общей психологии: «Личностью в психологии обозначается системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде».

Понятие *личность* относится к определенным свойствам, принадлежащим индивиду, причем имеется в виду и своеобразие, уникальность индивида, т.е. индивидуальность. Понятия *индивид*, *личность* и *индивидуальность* не тождественны по содержанию: каждое из них раскрывает специфический аспект индивидуального бытия человека. Личность может быть понятна только в системе устойчивых межличностных связей, опосредованных содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности каждого из участников.



Артур Владимирович
Петровский
(1924 — 2006)

Межличностные связи, формирующие **личность в коллективе**, внешне выступают в форме отношения или субъект - субъектного отношения наряду с субъект-объектным отношением, характерным для предметной деятельности. При более конкретном рассмотрении, непосредственные субъект – субъектные связи существуют не столько сами по себе, сколько в опосредовании какими-то объектами (материальными или идеальными). Это значит, что **отношение индивида к другому индивиду опосредуется объектом деятельности (субъект – объект – субъект)**.

Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее **индивидуальность** – сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в *чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов, в способностях, индивидуальном стиле деятельности*. Подобно тому, как понятия индивид и личность не тождественны, **личность и индивидуальность** в свою очередь образуют **единство, но не тождество**. Индивидуальные особенности человека до известного времени никак не проявляются, пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, субъектом которых выступит данный человек как личность. Итак, индивидуальность – лишь одна из сторон личности человека.

Современные отечественные концепции

Д.А. Леонтьев



Дмитрий Алексеевич Леонтьев,
1960 – наст.вр

На основе пристрастного и многостороннего анализа различных психологических теорий, а также более широкого взгляда на развитие социальных и гуманитарных наук, Д. А. Леонтьев обосновывает и развивает представление о личности как единстве **возможного и необходимого**, в рамках которого человек может, задействуя рефлексивное сознание, **выходить за границы необходимого в возможное**.

Такое представление о личности связано с выделением возможности существования как минимум двух психологических взглядов на человека, а также режимов его существования: в первом рассматривается «естественный человек» как пассивное, влекомое, управляемое, предсказуемое существо; в рамках второго внимание обращается на «человека рефлексивного», выступающего субъектом собственной активности. Причём «второй» взгляд на человека — возможен, но не обязателен. Этот взгляд представлен в настоящее время экзистенциальной психологией и культурно-исторической деятельностной психологией.

Переосмысление психологии личности, предлагаемое Д. А. Леонтьевым — это попытка понять тот уровень активности человека, на котором он, говоря словами Л. С. Выготского, не только развивается, но и строит себя

Основные тезисы новой, «возможностной» теории личности по Д. А. Леонтьеву

- 1. Психология личности охватывает собой особую группу феноменов, относящихся к области «возможного», причём эти феномены не порождаются причинно-следственными закономерностями. Эти феномены не необходимы, но они и не случайны, то есть не имеют чисто вероятностной природы.
- 2. Человек лишь некоторые периоды в своей жизни действует и функционирует как человек, реализуя свой человеческий потенциал, то есть он может жить то интервалами «необходимого», то интервалами «возможного». Д. А. Леонтьев представил в обобщённом виде структуру режимов, на которых человек может жить. Эти режимы размещены на шкале от полностью детерминированного человека до полностью свободного, или «самодетерминируемого». В более поздних работах Д. А. Леонтьев предлагает обращаться к метафоре «пунктирного человека», в рамках которой высказывается понимание, что человек реализует свой человеческий потенциал лишь в некоторые промежутки своей жизни, в то время когда в другие он в большей или меньшей степени оказывается/обнаруживает себя под давлением и управлением различных жизненных обстоятельств, чем бы они не являлись. «Траектория человека в мире является пунктирной, прерывистой, потому что отрезки функционирования на человеческом уровне перемежаются отрезками субчеловеческого функционирования». Функционирование человека на субчеловеческих уровнях не требует усилий, это «энергосберегающий режим функционирования». «Всё подлинно человеческое — энергозатратно, не протекает автоматически, не порождается причинно-следственными связями и требует усилий», которые конечно же окупаются, но многие именно поэтому отказываются и отходят от «человеческого» пути, скатываясь в другие режимы функционирования

- 3. Существование в человеческой жизни, помимо необходимого, сферы «возможного» вводит в неё измерение самодетерминации и автономии. Автономия и самодетерминация не возникают в человеческой жизни в результате причинно детерминированного процесса, и нужны человеку чтобы ориентировать его самого и его поведение в пространстве возможного. «Смыслы», «ценности» и «истины» в человеческой жизни не являются автоматическими, самостоятельно срабатывающими механизмами; они влияют на жизнь человека только через его самоопределение по отношению к ним как субъекта.
- 4. На протяжении жизни у человека степень детерминированности одних и тех же психологических феноменов может изменяться.
- 5. Самодетерминация своей жизнедеятельности человеком, как произвольное воздействие субъекта на причинно-следственные закономерности, влияющие на эту жизнедеятельность, становится возможной через задействование рефлексивного сознания.
- 6. Уровень личностного развития определяет характер взаимосвязи между переменными в личности: на более низком уровне характер взаимосвязи переменных более жёсткий, и носит детерминистический характер; на более высоком уровне развития, одни выступают по отношению к другим лишь как предпосылки, не определяя их однозначно.
- 7. «Эмпирическим индикатором действия в поле возможного, а не необходимого, служит неспровоцированный выход за задаваемые ситуацией рамки». Этот выход осуществляется, по мере развития личности, всё более в сторону выбора осмысленных и вариативных возможностей, в противовес однозначным необходимостям.
- 8. По мере усложнения и совершенствования форм и механизмов человеческой жизнедеятельности и психологических процессов их причины начинают всё больше замещаться предпосылками, которые, в отличие от причин, порождают не необходимые следствия, а возможности, тогда как их отсутствие — невозможность..
- 9. Понимание мира, в котором обнаруживает себя человек, как заранее неопределённого — это экзистенциальное миропонимание.

- 10. Введение категории «возможного» дополняет описание взаимодействия человека как субъекта с миром экзистенциальным измерением, и в таком «расширенном» описании обнаруживается место как для ориентации на определённую, так и для ориентации на неопределённость.
- 11. «Возможности никогда не воплощаются в действительность сами, это происходит только через деятельность субъекта, который воспринимает их как возможности для себя, что-то выбирает из них и делает свою „ставку“, вкладывая себя и свои ресурсы в реализацию выбранной возможности». В этом переходе происходит трансформация: возможное — ценное (осмысленное) — должное — цель — действие.

В целом, в разрабатываемых Д. А. Леонтьевым новых ориентирах для построения теории личности, которая может быть названа психологией «возможностной» личности, люди представляются как находящиеся на различных этапах собственного пути к очеловечиванию, на различных этапах их индивидуальной онтогенетической эволюции, которая является следствием их личного выбора и усилий. Предлагается рассматривать людей, как находящихся на пути к самореализации, мерой которой и являются собственные шаги людей, сделанные в этом направлении, а также приложенные усилия. Однако самореализация здесь — это не реализация того, что заложено наследственностью или средой, но путь свободных, не детерминированных средой и наследственностью решений и выборов самого человека.

Ключевыми понятиями для психологии личности, развиваемой Д. А. Леонтьевым, являются: пространство возможного, рефлексивное сознание и поступок.

Поступок может быть понят как действие, не вписывающееся в традиционные схемы психологической причинности, но требующее признания иного рода причинности, опирающейся на смысл, возможности и ответственность, понятию как личностная причинность. Поступок — это «осознанное ответственное действие, основанное на личностной причинности и продвигающее личность в измерении личностного пути».

Одной из ключевых проблем психологии личности для Д. А. Леонтьева является осуществление перехода человека из режима детерминированности в режим самодетерминации при подключении рефлексивного сознания.

Механизмы перехода личности из режима детерминированности в режим самодетерминации

Это определённые психотехнические действия или «экзистенциальные психотехники», выработанные в различных культурах, и осмысленные, преимущественно экзистенциальной философией, экзистенциальной психологией, а также диалогическим подходом к пониманию человека и его жизнедеятельности.

1. Остановка, пауза — между стимулом и реакцией для включения и работы рефлексивного сознания, во время которой можно не реагировать «естественным», обычным для себя или ситуации образом, а начать выстраивать своё собственное поведение.
2. «Посмотри на себя со стороны». Включение рефлексивного сознания, и вдумчивое осмысление и осознание всех вариантов и альтернатив приводит к возможности сделать любой выбор.
3. Расщепление чувства собственного Я, осознание несовпадения того, что я именно такой. Я как личность есть то, каким я выбираю быть, или то, каким я себя делаю.
4. Выявление альтернативности любых выборов и поиск неочевидных альтернатив. Это же относится и к уже осуществлённым выборам, особенно тем, которые сделал человек не заметив этого. Выбор — это не только то, что человек ещё только должен сделать, но то, что человек реально уже делает.
5. Осознание цены, которую приходится платить за каждый из возможных выборов, то есть — экзистенциальный расчёт.
6. Осознание ответственности и вкладывание себя в избранную альтернативу.

Проблема идентичности по Д.А. Леонтьеву

1. **СТРАТЕГИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ:** определение себя через принадлежность группе; при этом как правило, человек отказывается от собственной личности полностью или частично, через её минимизацию в мире больших социальных групп. Эта стратегия реализуется в т. н. «бегстве от свободы» (Э. Фромм) в целом, и в частности в экстремальных ситуациях, когда личность «регрессирует» к эволюционно более ранней стадии своего развития, отказываясь от тех эмансипаций, которые она приобрела в своей жизни, и сливается с толпой, чувствуя себя именно в ней хорошо, — нормальной, уверенной в себе частью коллективной личности, не принимая решений вне группы. Современный мир наполнен инфантилизмом, отказом от ответственности, уходом в зависимости и другими формами бегства от личности в социальные группы.

2. **СТРАТЕГИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ** предполагает:

- развитие личности, понятое как процесс постепенной эмансипации человека от различных форм симбиотической зависимости в сторону всё большей самостоятельности и автономности; обнаружение границы между мной и «не мной», которая позволяет человеку самоотождествляться, делать нечто своим, тем самым расширяя себя, границы себя, а также отграничивать себя от другого.
- преемственность себя во времени (собственно — идентичность) как одного и того же человека (но не одинаково в различных ситуациях), несущего ответственность за свои слова, могущего планировать что-либо, а также проектировать себя и брать на себя различные обязательства. Именно своей ответственностью обеспечивается тождественность самому себе и подтверждение своих слов в будущем.
- наличие себя как некоей точки в мире, некоего единственного, уникального места, которое я занимаю в мире и которое не занимает никто другой, из которого я исхожу, и то, что другие лишь обнаруживают; это центр поступка и источник активности и ответственности, центр отсчёта мира человека, место, где он находится и из которого может взаимодействовать с миром.

Согласно Д. А. Леонтьеву, «решение проблемы множественных, неустойчивых и нередко конфликтных идентичностей современного человека возможно, если этим займётся не представитель некоего множества социальных групп и общностей, а автономная личность, имеющая в себе точку опоры, независимую от того, в каких социально-ролевых категориях или индивидуальных характеристиках она может дать ответ на вопрос „кто я“. Главный ответ так понятой личности — „Я — это Я“. Идентичность для человека ощущающего свой внутренний центр вне любых словесно формулируемых идентичностей не является проблемой, так как такой человек разрешает конфликты идентичностей посредством конструирования своего я, самого себя своими ценностями, а не процессами, происходящими наоборот.

В общественном масштабе Д. А. Леонтьев говорит о том, что процветание общества зависит от наличия в нём критической массы людей, имеющих опору и источник собственной активности внутри себя, способных на поступок и принимающих за него на себя ответственность.

Исследования нарушений личности в патопсихологии (экспериментальные и феноменологические исследования)

Говоря о личностных нарушениях можно выделить следующие **факторы их возникновения:**

- ❑ **Психологические (по Б.В. Зейгарник)** – изменение иерархии мотивов, нарушение смыслообразования, саморегуляции и опосредования, критичности и спонтанности, нарушение формирования характерологических свойств личности.
- ❑ **Эндогенные.** Нарушения личности, возникающие вследствие эндогенного или эндогенно-органического психического расстройства (шизофрения и эпилепсия). Биологические механизмы (первичные) и вторичные психологические механизмы.
- ❑ **Конституциональные.** Это личностные расстройства или психопатии.

В отечественной психологии в соответствии с определением личности исследование нарушений личности заключается в изучении:

- изменения строения и иерархии мотивов
- нарушения смыслообразования
- самоконтроля и саморегуляции
- уровня притязаний
- самооценки
- критичности
- формирования новых патологических мотивов и потребностей
- общения

Нарушение структуры иерархии мотивов

А.Н. Леонтьев: Деятельность человека отвечает не одной, а многим потребностям, она побуждается несколькими мотивами. Однако, всегда можно выделить ведущий мотив. Он придает определенный смысл всему поведению. Иерархия мотивов является относительно устойчивой → этим обуславливается относительная устойчивость всей личности, ее интересов, ценностей, позиций.

Б.С. Братусь. Анализ проводился на больных хроническим алкоголизмом. Отмечалось, как происходит изменение личностной сферы больного.

Модель при алкоголизме:

Сначала его употребление вызывается другими мотивами (пример, отметить праздник)

Начинаются изменения содержания и структуры мотивов и потребностей.

Алкоголь становится самостоятельным мотивом. По Леонтьеву, это **сдвиг мотива на цель**; Меняется структура мотивов и потребностей: они становятся менее опосредованными. Побуждение уже не опосредуется целью и сознательным принятием решения.

Разрушается прежняя иерархия мотивов. Высшие потребности оттесняются и разрушаются.

Алкоголь становится смыслообразующим мотивом.

Формирование патологических потребностей и мотивов

Д.Б. Эльконин: именно в подростковом возрасте начинается установление отношений со своим и противоположным полом (дружба, любовь). У подростков есть стремление следовать нормам общества, требованиям окружающих. Они переживают по поводу того, что не могут стать идеальными. Исследования больных нервной анорексией. Развитие болезни: Адекватная коррекция своей внешности; Начинаются диеты; Вследствие диет возникает астения. Родители заставляют есть хоть что-то. → Конфликты в семье; Родные, обеспокоенные состоянием их ребенка, отводят его в больницу. Дальше начинается лечение. Механизм образования патологической потребности общий с механизмом ее образования в норме. Первоначально мотивы не носят патологического характера. Однако болезнь создает иные, чем в норме, условия для дальнейшего формирования.

Нарушение смыслообразования . Мотивы по А.Н. Леонтьеву обладают побудительной и смыслообразующей функцией.

Исследование М. М. Коченова - исследование смысловой смещенности в сфере мышления. Испытуемый должен выполнить по собственному выбору 3 задания из 9 предложенных не более, чем за 7 минут. Здоровые испытуемые для достижения цели – структурирование действий для достижения цели. Больные шизофренией - ориентировочный этап отсутствовал, выбирали невыполнимые задания, хотя знали, что нужно уложиться, знание не служило регулятором поведения – мотив терял и смыслообразующую и побудительную силу (феномен адинамии мотива). Нарушение смыслообразования характерно для больных шизофренией. Редукция мотивов –> оскудение деятельности => не формируются новые мотивы.

Нарушение саморегуляции и опосредования

Нарушение процесса саморегуляции и опосредования может происходить при реактивном состоянии после психических травм, отмечается фиксированность на травмирующих событиях.

В исследовании Мазур Е. С. Мазур показано, что при реактивном состоянии отмечается фиксированность на травмирующих переживаниях, преобладает чисто эмоциональная оценка предлагаемых заданий.

Исследования уровня притязаний, самооценки и психологического пресыщения

В исследованиях А. Б. Холмогоровой изучались особенности уровня притязаний у больных шизофренией в зависимости от ведущего синдрома заболевания (неврозоподобный, психопатоподобный, параноидный). **В норме** перспективная цель строится, как правило, с учетом "социальной нормы" выполнения и динамики предшествующих результатов, т.е., как правило, планируется постепенное улучшение результатов вплоть до достижения "социальной нормы" выполнения. В группе больных с **неврозоподобным синдромом** перспективная цель носит статичный, не ориентированный на будущее характер, у больных отсутствует регулятор динамики уровня притязаний, стимулирующий к росту достижений. Ориентация на "социальную норму" достижения отсутствует. Уровень притязаний в ситуации успеха малоподвижен и не растет вверх. В динамике уровня притязаний преобладает мотивация избегания, выражены защитные формы поведения. При **психопатоподобном синдроме** происходит снижение ориентации на уровень достижений. Перспективная цель строится без учета реальных достижений и их динамики и носит неадекватный характер. При этом выражены две тенденции: больные либо вообще игнорируют "социальную норму" выполнения, либо ставят задачу достичь ее сразу, без промежуточных этапов. Для больных этой группы характерно особенно выраженное снижение критичности. При **параноидном синдроме** у многих больных также снижается ориентация на уровень достижений, а в самом плане не учитывается "социальная норма" и динамика достижений. Больные этой группы часто не целиком принимают экспериментальную ситуацию, что может самым причудливым образом искажать картину динамики.

Нарушение критичности и спонтанности поведения

Критичность заключается в умении обдуманно действовать, проверять и исправлять свои действия в соответствии с объективными требованиями реальности. Некритичность в виде нарушений спонтанности и инактивности встречается у больных с грубыми поражениями лобных долей мозга. «Побудительное значение вещи» выступает без соотношения к смыслообразующему характеру ситуации. Их исследовала ***С.Я Рубинштейн*** – начав что-то делать, редко прекращали работу по своей инициативе, только извне, не регулировали усилий, работали с мах скоростью и интенсивностью вопреки целесообразности.

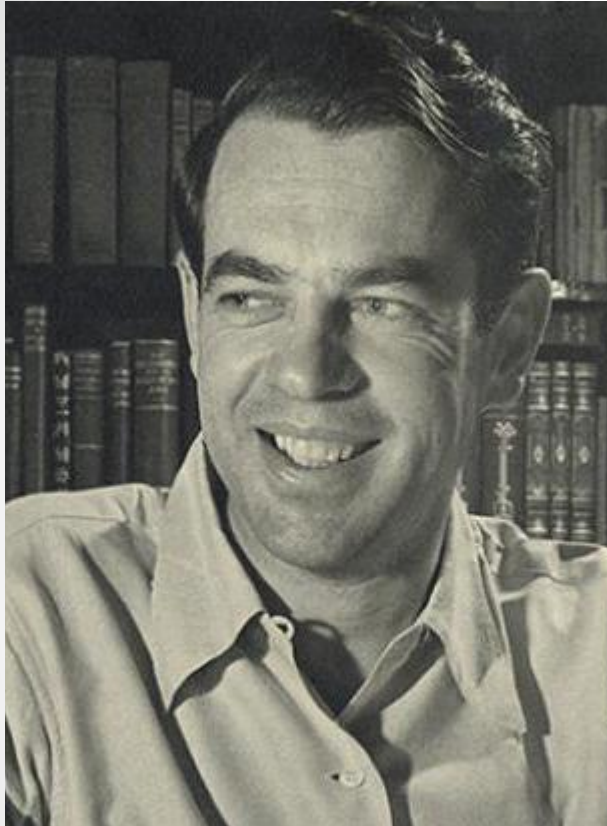
Нарушение формирования характерологических особенностей личности

Из психиатрической практики известно, что у ***больных эпилепсией*** (если эта болезнь началась в детском возрасте) происходит изменение личности, которое характеризуется обычно как сочетание злопамятности, угодливости и педантичности. Из-за инертности, присущей таким больным, данные способы фиксируются в дальнейшем, становятся методом поведения. В начальной стадии болезни педантичность и аккуратность появляются как способ компенсации первичных дефектов. Экспериментально показано, что только при помощи тщательного, последовательного выполнения всех элементов стоящего перед ним задания больной может правильно его выполнить. Происходит перенесение мотива из широкой деятельности на исполнение вспомогательного действия.

Исследования общения.

Исследование процесса общения больных. Классические эксперименты по распознаванию эмоций на фотографиях лиц. 2 участника – больной и здоровый, 2 больных или 2 здоровых, 2 набора фотографий. Ставилась задача одному из них описать эмоциональное состояние лица на фотографии таким образом, чтобы второй мог опознать и найти это лицо у себя на фотографиях. У здоровых – экспертная мотивация, успех 90%. Здоровый и больной – больной описывал так, что здоровый опознать лицо вообще не мог, не было ориентации на партнера, не обнаруживалось желания узнать, понимает ли его партнер по общению, не формировалась цель совместной деятельности - 60%. Если здоровый описывал, а больной опознавал – 50-60%. Когда работали 2ое больных – успешность превышала показатель работы двух здоровых, и это при отсутствии тенденции к взаимодействию.

Тысячеликий герой - Джозеф Кэмпбэлл



Joseph John Campbell
1904 — 1987
американский
исследователь мифологии

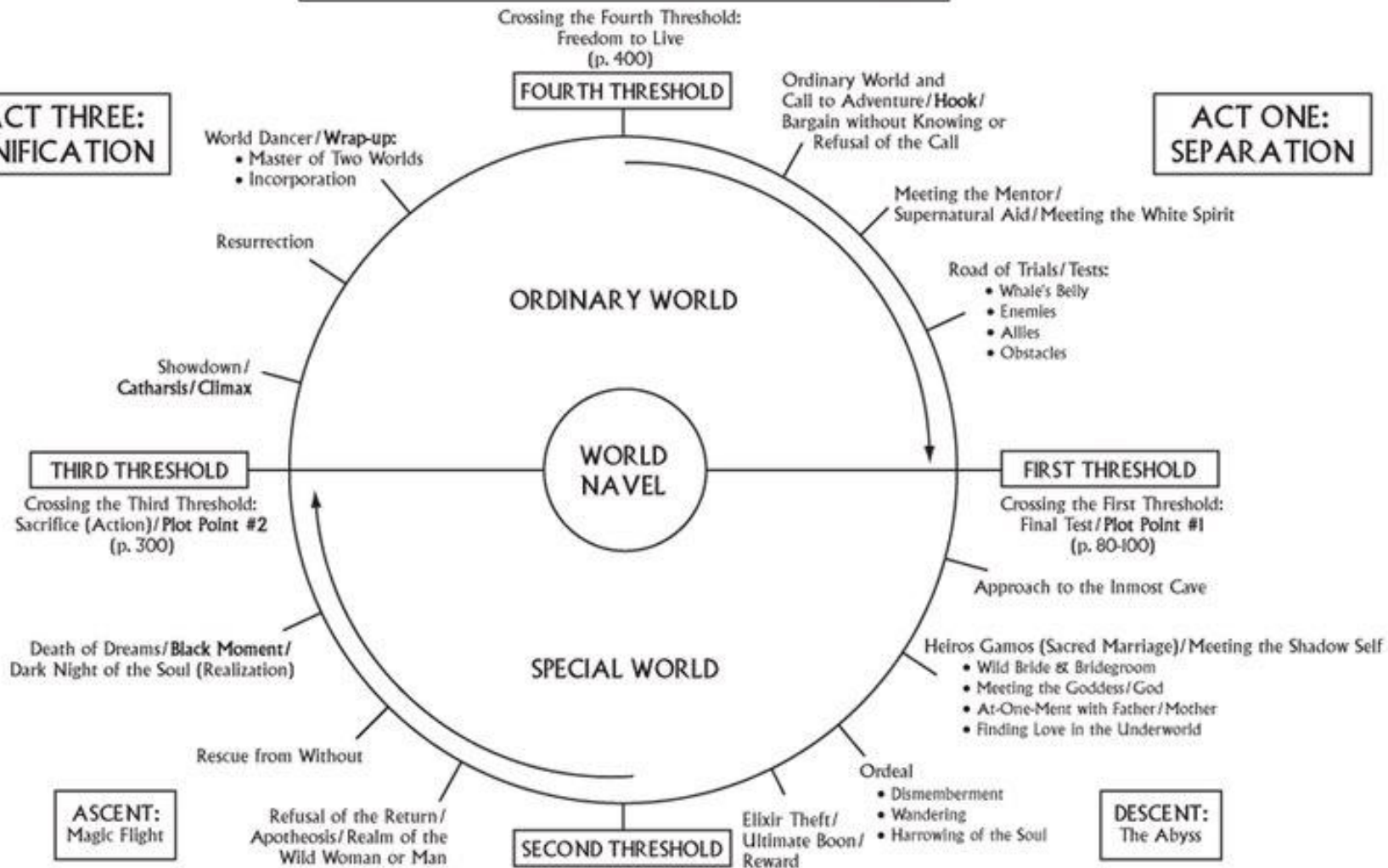
В основе большинства сказок, мифов и кинофильмов лежит структура - **«мономиф»**. Всякий миф о Герое, независимо от того, происходит ли он из Греции или из Скандинавии, или из другого региона планеты, воспроизводит одинаковую событийную последовательность, которая раз за разом повторяется во всех героических мифах. В своей книге «Тысячеликий герой» описаны базовые архетипические темы, присутствующие в мифах о героях по всему миру. Мономиф повествует о том, как психика созревает, взрослеет и совершенствуется (в увлекательной форме).

Мономиф - это многократно переписанная летопись происхождения и развития человеческого сознания, зафиксированная в архетипических образах, что делает возможным ее прочтение. Главное действующее лицо мифа- «тысячеликий» герой. Содержание мифа тоже тысячелико, но, по сути, одинаково.

The Hero's Journey

**ACT THREE:
UNIFICATION**

**ACT ONE:
SEPARATION**



**ASCENT:
Magic Flight**

**DESCENT:
The Abyss**

**ACT TWO:
SUPREME ORDEAL**

This model is my own interpretation of information from the following books: Joseph Campbell's "Hero With A Thousand Faces" and "The Power of Myth," Clarissa Pinkola Estes' "Women Who Run With Wolves," Rachel Pollack's "Seventy-Eight Degrees of Wisdom," Robert Ray's "The Weekend Novelist" and Christopher Vogler's "The Writer's Journey." © 1997-2005 Lisa A. Paliz Spindler.

Концепция «Путешествия героя» по К. Воглеру



По мнению аналитических психологов, путешествие Героя отражает последовательный процесс развития и укрепления Эго, то есть той части психики, которая отождествляется с **сознанием**. Становление Эго происходит вследствие активизации **базовых архетипов**, способствующих «продвижению» Эго к цели, которая понимается как становление самостоятельной целостной личности.

В каждом мифе есть **Герой**, и это *архетип*, ему противостоит **Враг** (антагонист), и это тоже *архетип*, равно как и Принцесса в башне, которую предстоит вызволить отважному Герою. В современных кинофильмах встречаются те же самые архетипы, что и в архаической мифологии. В начале истории Герой слаб, не приспособлен к жизни в Новом мире, всему его надо учить, и на помощь приходит мудрый Наставник. Герой развивается под руководством мудреца и его архетипическое взросление проходит четыре стадии: **дитя, воин, мудрец, король**.

Герой

В начале мифа или сказки мы первым делом встречаемся с главным героем. Это происходит потому, что для человека Эго - самая осознаваемая часть психики. Поэтому первое, что мы узнаем о Герое, это реалии его будничной жизни в социальной обстановке (юнговский архетип «Персона»). Условием взросления Героя-Эго является уход из дома, путешествие в дальние края. В акте ухода, бегства или изгнания индивид противостоит толпе, точнее сообществу обывателей, которое он покидает. Этот мир достатка имеет изъян, который необходимо исправить. Оставаясь под кровом родительского дома, то есть на уровне незрелого сознания, Герой никогда не спасет принцессу, не одолеет врага и не станет королем. Сделав свой выбор, Герой отправляется в дорогу, но предстоящий путь когда-нибудь завершится у порога родного дома. Странствие Героя циклично. «Герои являются моделями для здорового Эго, то есть эго-комплекса, который не нарушает общую структуру личности, а нормально действует как средство внешнего выражения этой структуры».

Мудрец

Мудрец направляет Героя, помогая сориентироваться в Мире Ночи, это его руководитель, однако архетип мудреца - это лишь персонификация архетипа Самости в том облике, в котором эта могущественная сила может открыться Герою. По определению из книги Фрейджер Р., Фэйдимен Д. «Теории личности и личностный рост»: «Самость - архетип центрированности. Это единство сознания и бессознательного, которое воплощает гармонию и баланс различных противоположных элементов психики. Самость определяет функционирование целостной психики методом интеграции... Самость - глубинный внутренний руководящий фактор, который может показаться легко отличимым от сознания и эго, если не чуждым им Эго остается центром сознания, важной структурой психики. Оно обретает связь с самостью в результате долгой, тяжелой работы понимания и принятия бессознательных процессов». Сущность взаимодействия Героя-Эго с Наставником-Самостью состоит в расширении поля личного сознания за счет объединения с «высшим Я».

Объект любви

К.Г. Юнг назвал «Анима» и «Анимус» мужское и женское начала. Анима в мифах и сказках принимает облик Принцессы (Анимус - принца), объекта любви Героя. Брак Героя и Возлюбленной, а в большинстве сказок и мифов это особа королевских кровей, или жена, обладающая мудростью, символизирует акт воссоединения противоположностей, и не только мужского и женского начал в единое существо, но и воссоединение всех разрозненных частей психики, из которых диада мужского и женского начал самая первая и основная. Последующая коронация Героя завершает взросление психики и подтверждает переход на новый уровень бытия, который Дж. Кэмпбелл называет «Мастер двух миров». Неизменным условием обретения сокровища является последовательное прохождение всех этапов мономифа.

Друг героя

Случается, что Главный герой не способен самостоятельно справиться с «грязной работой», которую ему подбрасывает судьба. Герою требуется приобрести друга менее цивилизованного и не связанного нравственными ограничениями, который всегда готов выручить в затруднительных ситуациях. Этот персонаж «оттеняет» благородного Героя, и, бывает, не гнушается противозаконными действиями ради общих интересов. Друг героя соответствует архетипу Тени.

Однако, друзья рано или поздно покидают Героя. Ближе к финалу Герой остается в одиночестве, что символизирует самодостаточность Героя-Эго. Герой под занавес остается совсем один, так как теперь он не нуждается в помощниках, даже если расставание с ними причиняет боль. Теперь Герой готов встретить Дракона один на один.

Дракон

Чудовище хаоса, каким бы жутким оно ни казалось, будет повержено, так же как мрак ночи неизменно изгоняется рассветом нового дня. Одержав победу, Герой во славе является миру.

Герой отправляется в путь из отчего дома, шествует в «мире дня», переходит в «мир ночи» и возвращается домой. Пройдя испытания Дня и Ночи, Герой становится «Мастером двух миров», зрелой личностью. Здесь, в апофеозе мифологического сюжета, Герой становится властелином внутреннего мира, который обретает в себе самом, и одновременно постигает единство внутреннего и внешнего миров.

Superhero Therapy

Что такое супергеройская
терапии - *Superhero Therapy*

Включению персонажей из гик-
культуры, супергероев и других
персонажей из комиксов, а также
персонажей из фантастики,
научной фантастики и видеоигр в
доказательную терапию
(например, когнитивно-
поведенческая терапия и
поведенческая терапия принятия и
ответственности).



Dr. Janina Scarlet, Ph.D
“I am a doctor, a psychologist
to be exact. I am also a
scientist, a writer, animal lover,
and a full-time geek”

Поведенческая терапия принятия и ответственности

Acceptance and Commitment Therapy (АСТ, Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) - это модель поведенческой психотерапии, направленная на **снижение стратегии избегания контакта с опытом** (мыслями, чувствами, действиями, ощущениями) и когнитивной спутанности с одной стороны и побуждение клиента развивать поведение, направленное на реализацию персональный ценностей (жизненных смыслов).

Целью АСТ является **увеличение психологической гибкости**, то есть осознанного контакта с текущим моментом и способности выстраивать свое поведение с учетом контекста и в соответствии со выбранными ценностями. АСТ применяется для широкого круга проблем и хорошо подходит для терапии последствий психической травмы



Программа предназначена для читателей и специалистов, занимающихся тревожными или травматическими расстройствами. Основываясь на терапии принятия и приверженности (АСТ), автор проводит читателя через восемь еженедельных глав.

Эти главы направлены на формирование следующих навыков:

- Взаимодействие с эмоциями,
- Соединение своих жизненных ценностей,
- Само-сострадание,
- Внимательная благодарность,
- И поэтапное движение в соответствии со своими жизненными ценностями.

Первая глава знакомит читателя с предысторией автора.

Автор описывает путь к этому расширению собственных возможностей как путь супергероя, путешественник в супергеройском путешествии. Это очень похоже на путешествие Героя - Джозефа Кемпбелла, универсальный шаблон для искупления и спасения.

Затем автор излагает **программу супергероев** книги: основанную на АСТ. Автор вводит шесть вымышленных персонажей, которые она будет использовать (они были получены от пациентов, которых она лечила в своей практике). Читатель завершает опрос по самооценке из семи пунктов, в том числе вопросы: «Мои симптомы переполняют меня ...» Правда или ложь? / «Я трачу много времени на то, чтобы исправить прошлое ...» Правда или ложь?

Глава 2 останавливает читателя на пути супергероя, где они встречаются Монику Меркьюри, Доктора Семпера и Нила Скотта - все они жертвы беспокойства и отвращения к себе. Благодаря описаниям деструктивного поведения этих персонажей автор воплощает в жизнь концепцию избегания. Хотя избегание может защитить нас от наших демонов в краткосрочной перспективе, со временем его присутствие разрушительно. Автор подчеркивает, что на самом деле избегание – причина многих психических расстройств, включая обсессивно-компульсивное расстройство, злоупотребления психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения, а также расстройства, связанные с беспокойством.

Шаги Супергероя: замечания о наличии избегания.

Глава 3 представляет читателю осознанность, одну из составляющих АСТ. Исследования показывают, что осознанность, или повышение осведомленности - то есть осознание своего тела, дыхания, окружающей среды - оказывается успешным в снижении стресса, беспокойства и депрессии. Также успешно справляется с ПТСР, расстройствами пищевого поведения и злоупотреблениями психоактивных веществ. Автор воплощает в жизнь концепцию через историю двух персонажей - «Катрина Квест» и «Серая Тень», чья жизнь под угрозой из-за ПТСР.

Чтобы достичь выздоровления, пациент должен двигаться вперед, что затруднено под бременем своего прошлого.

Автор предлагает читателю несколько вариантов этого преодоления. Шаги супергероя: ежедневная осознанность, посредством:

- (1) внимания к своему телу и вкладу от чувств;
- (2) внимательное наслаждение (например, музыка, еда);
- (3) дыхательная гимнастика
- (4) выражению благодарности.

В главе 4 рассматривается самооценка. Автор делает различие между самоощущаемым «я» и тем, что она называет супергероем. В отличие от самоощущаемого «я», которое акцентируется на наших недостатках, супергеройское «я» олицетворяет позитивное, воспитательное и альтруистическое «я», с которым люди с психическими заболеваниями часто теряют контакт. Такие молодые люди часто предаются когнитивным искажениям, которые, если их не нейтрализовать, усугубляют болезнь. Понятие когнитивных искажений является основой для определяющей работы Бека по депрессии. Негативная триада Бека описывает эти саморазрушительные мысли в терминах: «я», «мир» и «будущее». Автор иллюстрирует эту концепцию через рассказы двух персонажей - Дровина и доктора Семпера, которые в ловушке своих негативных схем.

Автор стремится нейтрализовать эти мысли и заменить их своими здоровыми коллегами. Для облегчения предусмотрена медитация «заземления» с целью расширения возможностей супергероя.

Шаги супергероев: определение симпатичных качеств самого себя; и запись их в журнал супергероев.

Глава 5 продолжает когнитивную реструктуризацию: работа основана на понимании основных ценностей. Эти значения супергероев: «самые значимые действия, жизненные пути и практики, которые у нас есть». Они определяют человека, которым мы являемся.

Автор утверждает, что избегать этих ценностей - эти самоопределяющиеся черты - разрушительно для человека, которым мы могли бы быть. И наоборот: усиление этих ценностей чрезвычайно полезно, особенно для молодежи, борющейся с болезнью.

Шаги супергероев:

- 1) определение основных значений;
- 2) выбор одного значения супергероя для обращения;
- 3) принятие первых шагов для его решения;
- 4) продолжение практики внимательной благодарности.

Продолжая путь познавательной реструктуризации, глава 6 рассматривает катастрофические мысли. Эти предположения об отрицательных результатах регулярно встречаются среди молодежи, страдающей от беспокойства и травмы. Будь то мысли о будущем или мысли о себе, они подпитывают негативный импульс. Когнитивное слияние описывает «степень, в которой мы психологически запутаны и где преобладают форма или содержание наших мыслей». Ответ автора на это - когнитивное разделение. Читателю предоставлены два разъединяющих заклинания: отдельное повторение и разделяющая благодарность. Отдельное повторение – произнесение мысли вслух. В течение нескольких минут это уменьшит силу и смысл мысли (*в отечественной нейропсихологии это известно как феномен «отчуждения смысла слова»*). Разделяющая благодарность предполагает выражать благодарность самому себе: «Спасибо, я буду в порядке ...» Автор утверждает, что это заверение может перевести катастрофические мысли на уровень, где их голос едва слышен.

Шаги супергероя: ежедневная практика отдельного повторения и разделяющей благодарности.

Глава 7 фокусируется на готовности. В контексте этой программы готовность влечет за собой готовность испытывать такие эмоции, как тревога, неуверенность и депрессия. Это предполагает готовность быть уязвимым, рисковать, протягивать руку, зная, что результат может быть неудачным. Он включает в себя мужество и приверженность. Джозеф Кэмпбелл называет это понятие «последствия блаженства».

Шаги супергероев: готовность испытать что-то критически важное; и благодарность на ежедневной основе.

В главе 8 представлен инструмент - самосострадание. Автор отмечает, что многие люди, в ответ на личные неудачи, борются со стыдом и виной. Эти моменты кричат о сострадании к себе; но в это время мы все еще должны оставаться своим внутренним критиком.

Предлагаются предложения, в том числе:

- 1) возложение рук к сердцу;
- 2) использование дыхательных упражнений;
- 3) обнимать подушку или домашнее животное;
- 4) взятие «краткосрочный перерыв» (для растяжки или короткой прогулки);
- 5) Использование самоподбадриваний - «Все в порядке; Я справимся ...»; или
- 6) предаваться приятной деятельности.

Шаги супергероев: (1) практика самосострадания; (2) написание самосострадательного письма; и (3) практиковать благодарность.

Глава 9 останавливает читателя на пути супергероя. Используя методы разделения, осознанности, самосострадания, готовности и связи с самим супергероем, автор предлагает читателю первые шаги на пути к восстановлению. Эти шаги - действия супергероя - побуждают читателя к обращению к основным ценностям, которые они изучили в главе 5. Будь то дружба, здоровье, служение или прощение, в этот момент читатель начинает движение вперед.

Шаги супергероев:

- (1) ежедневные шаги в соответствии с ценным жизненным направлением;
- (2) Регистрация своего прогресса;
- (3) практика благодарности (например, письмо тому, кто вас поддержал).

В главе 10 читатель учитывает свой прогресс. Определенные области оцениваются путем повторной проверки главы 1. Навыки пересматриваются, чтобы помочь читателю в путешествии, поскольку шаги продвигаются к достижению основных ценностей. Тем не менее, автор предвидит проблемы и как решение одной из проблем - предлагает реалистичные цели самосовершенствования. Это предостережение повторяет роль самосострадания, как средство противодействия внутреннему критику.

Шаги супергероев: еженедельное перечитывание и повторное прохождение одной из глав книги.