

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА

Ю.Г. Панюкова  
О.Б. Сладкова  
А.И. Панюков

---

# ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

---

2021

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА

**Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова, А.И. Панюков**

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

*УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ*

Москва  
2021

**УДК 159.9(075.8)**

**ББК 88.2**

**П 16**

*Рецензент: Утробина В.Г., к психол. наук, доцент, заведующая кафедрой Церковно-практических дисциплин Николо-Угрешской духовной семинарии.*

**П 16 Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б., Панюков А.И.** Основы психологии : Учебное пособие /Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова; Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева. – М.: Альпен-Принт, 2021. – 92 с.

**ISBN 978-5-6047519-0-9**

Учебное пособие включает материалы по освоению теоретической части курса «Психология». Материалы, представленные в пособии, помогут студентам освоить теоретическое содержание курса «Психология», сформировать структуру представлений о феноменологии психологии как учебной дисциплины. Структура учебного пособия включает тематический контент, вопросы для самопроверки и список литературы по каждой теме. Все материалы изложены в соответствии с рабочими учебными программами по курсу «Психология» для бакалавров разных специальностей.

Пособие предназначено для бакалавров, изучающих курс «Психология» в РГАУ-МСХА им. К.А.Тимирязева.

ISBN 978-5-6047519-0-9

© Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б.

© ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА

имени К.А. Тимирязева, 2021

## Содержание

Тема 1. Предмет психологии: история и современное состояние .....	4
Тема 2. Методы и дизайн психологических исследований.....	13
Тема 3. Личностный потенциал: общая характеристика и структурный анализ .....	23
Тема 4. Когнитивные ресурсы и принятие решений.....	35
Тема 5. Произвольная саморегуляция .....	47
Тема 6. Эмоциональный интеллект .....	57
Тема 7. Социально-психологические ресурсы личности.....	68
Тема 8. Конфликтная компетентность.....	78
Список использованной литературы .....	91

## **Тема 1. Предмет психологии: история и современное состояние**

### **Психология как наука [Немов Р.С. Психология. 2017. С. 8–12]**

Психология как наука обладает особыми качествами, которые отличают ее от других дисциплин.

Как систему проверенных знаний психологию знают немногие, в основном только те, кто ею специально занимается, решая научные и практические задачи. Вместе с тем как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Она представлена ему в виде собственных ощущений, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и многого другого. Основные психические явления мы непосредственно можем обнаружить у самих себя и косвенно наблюдать у других людей.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI вв. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением, так называемых душевных, или психических, явлений, т.е. таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения. Позднее, в XVII–XIX вв., сфера исследований психологов значительно расширилась, включив в себя неосознаваемые психические процессы (бессознательное) и деятельность человека.

В XX столетии психологические исследования вышли за рамки тех явлений, вокруг которых они на протяжении веков концентрировались. В этой связи название «психология» отчасти утратило свой первоначальный, достаточно узкий смысл, когда оно относилось только к субъективным, непосредственно воспринимаемым и переживаемым человеком явлениям сознания. Однако до сих пор по сложившейся веками традиции за этой наукой сохраняется ее прежнее название.

С XIX в. психология становится самостоятельной и экспериментальной областью научных знаний.

Что же является предметом изучения психологии? Прежде всего, психика человека и животных, включающая в себя многие субъективные явления. С помощью одних, таких, например, как

ощущения и восприятие, внимание и память, воображение, мышление и речь, человек познает мир. Поэтому их часто называют познавательными процессами. Другие явления регулируют его общение с людьми, непосредственно управляют действиями и поступками. Их называют психическими свойствами и состояниями личности, включают в их число потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чувства и эмоции, склонности и Способности, знания и сознание. Кроме того, психология изучает человеческое общение и поведение, их зависимость от психических явлений и, в свою очередь, зависимость формирования и развития психических явлений от них.

Человек не просто проникает в мир с помощью своих познавательных процессов. Он живет и действует в этом мире, творя его для себя с целью удовлетворения своих материальных, духовных и иных потребностей, совершает определенные поступки. Для того чтобы понять и объяснить человеческие поступки, мы обращаемся к такому понятию, как личность.

В свою очередь психические процессы, состояния и свойства человека, особенно в их высших проявлениях, вряд ли могут быть осмыслены до конца, если их не рассматривать в зависимости от условий жизни человека, от того, как организовано его взаимодействие с природой и обществом (деятельность и общение). Общение и деятельность также поэтому составляют предмет современных психологических исследований.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность разделяются и исследуются отдельно, хотя в действительности они тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, называемое жизнедеятельностью человека.

Изучая психологию и поведение людей, ученые ищут их объяснение, с одной стороны, в биологической природе человека, с другой – в его индивидуальном опыте, с третьей – в законах, на основе которых строится и по которым функционирует общество. В последнем случае исследуется зависимость психики и поведения человека от места, занимаемого им в обществе, от существующей социальной системы, строя, методов обучения и воспитания, конкретных отношений, складывающихся у данного человека с

окружающими людьми, от той социальной роли, которую он играет в обществе, от видов деятельности, в которых непосредственно участвует.

Кроме индивидуальной психологии поведения в круг явлений, изучаемых психологией, входят и отношения между людьми в различных человеческих объединениях – больших и малых группах, коллективах.

**Круг явлений, изучаемых психологией [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 22–23]**

В связи с тем, что психология, как и любая другая наука, имеет дело с теоретическим отражением действительности, встает вопрос о том, какие явления считать областью компетенции психологии, а какие исключить из ее проблемного поля. Безусловно, по самому своему определению, психология должна заниматься психическими явлениями. А какие явления можно отнести к области психических? Толкование психического как особой формы активного субъективного отражения действительности, восходящая к марксистскому пониманию психики как свойства высокоорганизованной материи, предполагает, что психические явления возникают на границе встречи (или столкновения) идеального и материального, социального и индивидуального, символического и предметного миров. Именно на этой границе (в единстве сознания и деятельности) исследователь преодолевает понимание психики как «вещи в себе» (трансцендентного объекта, не доступного познанию, – в терминологии Канта) и получает возможность научного освоения психической реальности. Таким образом, логично описывать круг явлений, изучаемых психологией, в соотношении со сферами реальности, отражением которых они являются.

Психика может отражать четыре своеобразных «мира»: физический мир, социальный мир, мир культуры и психологический мир самого субъекта. Эти «миры» могут быть отражены психикой в различных формах: в формах процессов ощущения, восприятия, памяти, переживания, мышления, воображения. Причем один и тот же объект может выступать для носителя психики как референт разных миров. Например, живописное полотно абстракциониста

предстанет неподготовленному зрителю конфигурацией цветowych пятен (физический мир), торговцу – товаром, обладающим определенной ценой (социальный мир), а ценителю искусства – источником эстетического наслаждения (мир культуры).

Психологические феномены существуют как в субъективных формах (т.е. осознаются и/или переживаются субъектом психической жизни), так и проявляются объективно во внешне регистрируемых изменениях ряда показателей (т.е. косвенно открываются наблюдателю). Предметом изучения может быть процессуальная и результативная стороны психологических явлений. Например, при процессуальном анализе мышления предметом изучения становится объективная и субъективная составляющая самой динамики решения задачи, а при анализе результатов – содержательные психологические характеристики гипотез, идей, концепций, понятий, возникающих в ходе решения. Эмоциональный процесс может быть рассмотрен как динамическая смена внутренних душевных (субъективных) переживаний, сопровождающихся объективными показателями (дрожание рук, учащение дыхания, изменение мимики и т.д.), или же в центр исследования помещается его продукт – аффект, эмоция, чувство.

### **Основные отрасли психологии [Немов Р.С. Психология. 2017. С. 12–16]**

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. Имея в виду этот факт, а также то обстоятельство, что в настоящее время система психологических наук продолжает активно развиваться (каждые 4–5 лет появляется какое-либо новое направление), правильнее было бы говорить не об одной науке психологии, а о комплексе развивающихся психологических наук.

Их в свою очередь можно разделить на фундаментальные и прикладные, общие и специальные. Фундаментальные, или базовые, отрасли психологических наук имеют общее значение для понимания и объяснения психологии и поведения людей независимо от того, кто они и какой конкретной деятельностью занимаются. Эти области

призваны давать знания, одинаково необходимые всем, кого интересуют психология и поведение людей. В силу такой универсальности эти знания иногда объединяют термином «общая психология».

Прикладными называют отрасли науки, достижения которых используются на практике. Общие отрасли ставят и решают проблемы, одинаково важные для развития всех без исключения научных направлений, а специальные – выделяют вопросы, представляющие особый интерес для познания какой-либо одной или нескольких групп явлений.

Рассмотрим некоторые фундаментальные и прикладные, общие и специальные отрасли психологии, связанные с образованием.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность. Познавательные процессы охватывают ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь. С помощью этих процессов человек получает и перерабатывает информацию о мире, они же участвуют в формировании и преобразовании знаний. Личность содержит свойства, которые определяют дела и поступки человека. Это – эмоции, способности, диспозиции, установки, мотивация, темперамент, характер и воля.

Специальные отрасли психологии, тесно связанные с теорией и практикой обучения и воспитания детей, включают генетическую психологию, психофизиологию, дифференциальную психологию, возрастную психологию, социальную психологию, педагогическую психологию, медицинскую психологию, патопсихологию, юридическую психологию, психодиагностику и психотерапию.

Генетическая психология изучает наследственные механизмы психики и поведения, их зависимость от генотипа. Дифференциальная психология выявляет и описывает индивидуальные различия людей, их предпосылки и процесс формирования. В возрастной психологии эти различия представлены по возрастам. Эта отрасль психологии изучает также изменения, происходящие при переходе из одного возраста в другой. Генетическая, дифференциальная и возрастная психология вместе

взятые являются научной основой для понимания законов психического развития ребенка.

Социальная психология изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах, в частности в семье, школе, в ученическом и педагогическом коллективах. Такие знания необходимы для психологически правильной организации воспитания.

Педагогическая психология объединяет всю информацию, связанную с обучением и воспитанием.

Особое внимание здесь обращается на обоснование и разработку методов обучения и воспитания людей разного возраста.

Три следующие отрасли психологии – медицинская и патопсихология, а также психотерапия – имеют дело с отклонениями от нормы в психике и поведении человека. Задача этих отраслей психологической науки – объяснить причины возможных психических нарушений и обосновать методы их предупреждения и лечения. Такие знания необходимы там, где педагог имеет дело с так называемыми трудными, в том числе педагогически запущенными, детьми или людьми, нуждающимися в психологической помощи. Юридическая психология рассматривает усвоение человеком правовых норм и правил поведения и также нужна для воспитания. Психодиагностика ставит и решает проблемы психологической оценки уровня развития детей и их дифференциации.

Изучение психологических наук начинается с общей психологии, так как без достаточно глубокого знания основных понятий, вводимых в курсе общей психологии, невозможно будет разобраться в том материале, который содержится в специальных разделах курса. Однако то, что предлагается в первой книге учебника, не есть общая психология в чистом виде. Это, скорее, тематическая подборка материалов из различных областей психологической науки, имеющих значение для обучения и воспитания детей, хотя основу их, конечно, составляют общепсихологические знания.

**Соотношение житейской, художественной и научной форм психологического знания [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 31–32]**

Психологическое знание в широком смысле (представления о душевных качествах и принципах поведения людей) не является прерогативой науки. Психологическое знание буквально разлито в художественном творчестве, социальных практиках и быту человека. В культуре одновременно присутствуют три формы психологического знания: научное, житейское и художественное.

Житейское (обыденное) знание о психике приобретает отдельным человеком и обществом в целом стихийно путем накопления отдельных наблюдений и обобщается индуктивным путем. Оно материализуется в форме пословиц, поговорок, сказок и расхожих представлений «народной мудрости». Житейское знание носит фрагментарный характер и внутренне противоречиво. Практически для каждой поговорки можно найти противоположную по значению («Семь раз отмерь – один раз отрежь» – «Куй железо, пока горячо»; «Ум хорошо, а два – лучше» – «У семи нянек дитя без глаза»). Причина данного явления лежит в том, что житейское знание возникает в конкретной ситуации решения частных задач, так что человек выступает в качестве «наивного исследователя» мира. Содержанием житейского психологического знания обычно становятся простые, явно прослеживаемые причинно-следственные связи и обобщения очевидных фактов (например, «Где коготок увяз, там и всей птичке пропасть»), которые не могут отражать все многообразие, всю сложность реальных психологических закономерностей. Житейские знания передаются «из уст в уста», они не систематизированы и, как правило, не имеют вербализованной логической аргументации.

Художественное отражение психологической реальности существенно иное. Художественное психологическое знание отражает уникальное авторское видение. Оно существует в форме художественных произведений, где в образном, эмоционально насыщенном описании единичного художник говорит об универсальной сущности человеческой природы. Художественное познание относится к одному волнующему автора вопросу о психической жизни личности. (Например, вопрос о пределах свободы воли формулируется Ф.М. Достоевским в известной дилемме Раскольников: «Тварь я дрожащая или право имею?!».)

Художественное знание насыщает житейское образами, моделями поведения, способами интерпретации. Оно обогащает душевную жизнь человека тем опытом, который лично он не переживал в реальности, позволяет пройти через предельные психологические состояния и смыслы. Кто из нас, прочитав роман А. Дюма, не вообразил себя отважным мушкетером? Не примерял на себя кодекс мушкетерской чести и самоотверженной дружбы? Многие впервые узнают о муках ревности, читая «Отелло». Художественное психологическое знание дает новый язык для организации индивидуальных переживаний и представлений о психике другого человека («Ну просто Чичиков, да и только!», «мечтательный, как Манилов»). В то же время художественное знание важно для развития научной психологии. Многие проблемы и обозначения феноменов в современной психологии вошли в науку «с подачи» художников, а имена героев емко вместили в себя богатейшие феноменологические описания (Эдипов комплекс, синдром Маугли, жизненный сценарий Золушки).

Научное знание, в отличие от житейского и художественного, возникает в результате применения научных методов познания, охватывает и объясняет как явные распространенные факты и явления, так и практически не наблюдаемые в обыденной жизни ситуации, движется по пути устранения внутренних противоречий, стремится быть отраженным в системе четких однозначно понимаемых сообществом ученых понятий, передается через социально нормированные технологии (например, профессиональное обучение, конференции, научные журналы и т.д.). На определенном витке своего развития научное психологическое знание «возвращается в свою колыбель», т.е. входит в культуру и массовое сознание (например, понятия сублимации, комплекса неполноценности, стресса). Правда, при этом происходят неизбежное искажение и преобразование научного знания в ненаучное. Недаром Фрейд заявлял, что он создал не только новую науку о психике, но и жизненную философию, культуру, этику.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Приведите примеры явлений, которые изучает психология, их отличие от явлений, исследуемых другими науками.
2. Основные понятия, с помощью которых описываются психологические явления, их классификация.
3. Каковы отрасли психологии, которые сегодня можно назвать трендами в мировой психологии?
4. Как происходило историческое преобразование определений предмета психологии.
5. Как, по вашему мнению, соотносятся принцип детерминизма и свобода человеческого поступка?
6. Как вы относитесь к «популярной» психологии?
7. Почему Б.М. Кедров считал, что психология представляет собой «связующее звено» между социальными, естественными и философскими науками?
8. Как соотносятся между собой различные формы психологического знания: житейская, художественная, научная?

### **Литература:**

- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию. М., 2020.
- Ждан А.Н. История психологии от античности до наших дней. М., 2019.
- Журавлев И. Взламывая психологию. – М.: Издательство АСТ, 2019. – 265 с.
- Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М., 2000.
- Мельникова М. Психология на пальцах. – М.: Издательство АСТ, 2019. – 238 с.
- Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии. М., 2002.
- Степанов С. Психология в лицах. М., 2001.

## **Тема 2. Методы и дизайн психологических исследований**

### **Методы научных исследований в психологии [Немов Р.С. Психология. 2017. С. 16–25]**

Методы научных исследований – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования, от того, насколько они валидны и надежны, как быстро и эффективно данная отрасль знаний способна воспринять и использовать у себя все самое новое, передовое, что появляется в методах других наук. Там, где это удается сделать, обычно наблюдается заметный прорыв вперед в познании мира.

Все сказанное относится и к психологии. Ее явления настолько сложны и своеобразны, настолько труднодоступны для изучения, что на протяжении всей истории этой науки ее успехи непосредственно зависели от совершенства применяемых методов исследования. Со временем в ней оказались интегрированными методы самых разных наук. Это – методы философии и социологии, математики и физики, информатики и кибернетики, физиологии и медицины, биологии и истории, ряда других наук.

Благодаря применению методов естественных и точных наук, психология, начиная со второй половины прошлого века, выделилась в самостоятельную науку и стала активно развиваться. До этого момента психологические знания получали в основном путем самонаблюдения (интроспекции), умозрительных рассуждений, наблюдения за поведением других людей. Анализ и разумное обобщение подобного рода жизненных фактов сыграли свою положительную роль в истории психологии. Они послужили основой для построения первых научных теорий, объясняющих сущность психологических феноменов и человеческого поведения. Однако субъективизм этих методов, их недостаточная надежность и сложность явились причиной того, что психология долгое время оставалась философствующей, неэкспериментальной наукой, способной предполагать, но не доказывать причинно-следственные связи, существующие между психическими и другими явлениями.

Вместе с тем из-за чрезмерно выраженного теоретизирования она была фактически оторвана от практики.

Намерение сделать ее настоящей, более или менее точной, практически полезной наукой, не только описывающей, но и объясняющей явления было связано с внедрением в нее лабораторного эксперимента и измерения. Попытки количественной оценки психологических явлений предпринимаются, начиная со второй половины XIX в. Одной из первых таких попыток было открытие и формулировка серии законов, связывающих силу ощущений человека с выраженными в физических величинах стимулами, воздействующими на организм. К ним относятся законы Бугера–Вебера, Вебера–Фехнера, Стивенса, представляющие собой математические формулы, при помощи которых определяется связь между физическими стимулами и ощущениями человека, а также абсолютный и относительный пороги ощущений.

Сюда же следует отнести и начальный этап развития дифференциально-психологических исследований (конец XIX в.), когда для выявления общих психологических свойств и способностей, отличающих людей друг от друга, стали использовать методы математической статистики.

Впоследствии, уже в XX в., тенденция использования математических моделей и расчетов получила широкое распространение в самых разных отраслях психологии. Без них сейчас не обходится ни одно серьезное научное психологическое исследование.

С конца 80-х годов XIX в. в психологии стали создаваться и применяться специальные технические приборы и устройства для проведения лабораторных экспериментальных научных исследований. Пионером в этом отношении явился немецкий ученый В.Вундт, который в Лейпциге организовал работу первой психологической лаборатории. Технические приборы и устройства позволяли исследователю ставить и проводить контролируемый и управляемый научный эксперимент, дозировать воздействия физических стимулов, на которые должен реагировать человек, измерять его реакции. Сначала это были довольно простые технические устройства, в основном механические. В начале XX в. к

ним присоединились электрические приборы, а в наше время в психологических лабораторных исследованиях используются многие виды современной аппаратуры, в том числе радио-, видео- и электронной, включая ЭВМ.

Наряду с математизацией и технизацией исследований в психологии до сих пор не утратили своего значения традиционные методы сбора научной информации, в том числе такие, как наблюдение, самонаблюдение и опрос. Причины сохранения их значения несколько. Первая состоит в том, что явления, изучаемые в психологии, сложны и уникальны, их не всегда можно изучить с помощью методов, заимствованных из других наук. Для исследования таких тонких явлений, которыми занимается психология, методы естественных и точных наук во многих случаях не годятся. Наблюдение и самонаблюдение позволяют уловить многое из того, что практически недоступно приборам, неопишимо с помощью точных математических формул. Самонаблюдение нередко применяется в тех случаях, когда исследователь хочет непосредственно сам, а не со слов других лиц или по показаниям бездушных приборов получить сведения об ощущениях, эмоциональных переживаниях, образах, представлениях, мыслях, сопровождающих тот или иной поведенческий акт.

Однако данные наблюдения, и особенно самонаблюдения, почти всегда требуют проверки на достоверность и надежность. Там, где это возможно, эти данные необходимо контролировать при помощи иных, более объективных методов, в частности математических расчетов.

Далее представлены методы, которые используются в современной психологии для сбора так называемых первичных данных, т.е. информации, подлежащей дальнейшему уточнению и обработке.

Наблюдение имеет несколько вариантов. Внешнее наблюдение – это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны. Внутреннее наблюдение, или самонаблюдение, применяется тогда, когда психолог-исследователь ставит перед собой задачу изучить интересующее его явление в том виде, в каком оно непосредственно представлено в его сознании. Внутренне воспринимая

соответствующее явление, психолог как бы наблюдает за ним (например, за своими образами, чувствами, мыслями, переживаниями) или пользуется аналогичными данными, сообщаемыми ему другими людьми, которые сами ведут интроспективное по его заданию.

Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок, программы, процедуры его проведения. Оно может менять предмет или объект наблюдения, его характер в ходе самого наблюдения в зависимости от пожелания наблюдателя. Стандартизированное наблюдение, напротив, заранее определено и четко ограничено в плане того, что наблюдается. Оно ведется по определенной, предварительно продуманной программе и строго следует ей, независимо от того, что происходит в процессе наблюдения с объектом или самим наблюдателем.

При включенном наблюдении (оно чаще всего используется в общей, возрастной, педагогической и социальной психологии) исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за ходом которого он ведет наблюдение. Например, психолог может решать в уме какую-либо задачу, одновременно наблюдая за собой. Другой вариант включенного наблюдения: исследуя взаимоотношения людей, экспериментатор может включиться сам в общение с наблюдаемыми людьми, не прекращая в то же время наблюдать за складывающимися между ними и этими людьми взаимоотношениями. Стороннее наблюдение в отличие от включенного не предполагает личного участия наблюдателя в том процессе, который он изучает.

Каждый из названных видов наблюдения имеет свои особенности и применяется там, где он может дать наиболее достоверные результаты. Внешнее наблюдение, например, менее субъективно, чем самонаблюдение, и обычно применяется там, где признаки, за которыми необходимо наблюдать, легко могут быть выделены и оценены извне. Внутреннее наблюдение незаменимо и часто выступает как единственно доступный метод сбора психологических данных в тех случаях, когда отсутствуют надежные внешние признаки интересующего исследователя явления. Свободное наблюдение целесообразно проводить в тех случаях, когда

невозможно точно определить, что следует наблюдать, когда признаки изучаемого явления и его вероятный ход заранее не известны исследователю. Стандартизированное наблюдение, напротив, лучше использовать тогда, когда у исследователя имеется точный и достаточно полный перечень признаков, относимых к изучаемому феномену.

Включенное наблюдение полезно в том случае, когда психолог может дать правильную оценку явлению, лишь прочувствовав его на самом себе. Однако если под влиянием личного участия исследователя его восприятие и понимание события может быть искажено, то лучше обращаться к стороннему наблюдению, применение которого позволяет более объективно судить о наблюдаемом.

Опрос представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов. Есть несколько вариантов опроса, и каждый из них имеет свои достоинства и недостатки. Рассмотрим их.

Устный опрос применяется в тех случаях, когда желательно вести наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы. Этот вид опроса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, однако требует специальной подготовки, обучения и, как правило, больших затрат времени на проведение исследования. Ответы испытуемых, получаемые при устном опросе, существенно зависят и от личности того человека, который ведет опрос, и от индивидуальных особенностей того, кто отвечает на вопросы, и от поведения обоих лиц в ситуации опроса.

Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей. Наиболее распространенная его форма – анкета. Но ее недостатком является то, что, применяя анкету, нельзя заранее учесть реакции отвечающего на содержание ее вопросов и, исходя из этого, изменить их.

Свободный опрос – разновидность устного или письменного опроса, при которой перечень задаваемых вопросов и возможных ответов на них заранее не ограничен определенными рамками.

Опрос данного типа позволяет достаточно гибко менять тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на

них нестандартные ответы. В свою очередь стандартизированный опрос, при котором вопросы и характер возможных ответов на них определены заранее и обычно ограничены достаточно узкими рамками, более экономичен во времени и в материальных затратах, чем свободный опрос.

Тесты являются специализированными методами психодиагностического обследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую процедуру сбора и обработки первичных данных, а также своеобразие их последующей интерпретации. С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой психологию разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки.

Варианты теста: тест-опросник и тест-задание. Тест-опросник основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Тест-задание предполагает оценку психологии и поведения человека на базе того, что он делает. В тестах этого типа испытуемому предлагается серия специальных заданий, по итогам выполнения которых судят о наличии или отсутствии и степени развития у него изучаемого качества.

Тест-опросник и тест-задание применимы к людям разного возраста, принадлежащим к различным культурам, имеющим разный уровень образования, разные профессии и неодинаковый жизненный опыт. Это – их положительная сторона. А недостаток состоит в том, что при использовании тестов испытуемый по желанию может сознательно повлиять на получаемые результаты, особенно если он заранее знает, как устроен тест и каким образом по его результатам будут оценивать его психологию и поведение. Кроме того, тест-опросник и тест-задание неприменимы в тех случаях, когда изучению подлежат психологические свойства и характеристики, в существовании которых испытуемый не может быть полностью уверен, не осознает или сознательно не хочет признавать их наличие

у себя. Такими характеристиками являются, например, многие отрицательные личностные качества и мотивы поведения.

В этих случаях обычно применяется третий тип тестов – проективные. В основе таких тестов лежит механизм проекции, согласно которому неосознаваемые собственные качества, особенно недостатки, человек склонен приписывать другим людям. Проективные тесты предназначены для изучения психологических и поведенческих особенностей людей, вызывающих негативное отношение. Применяя тесты подобного рода, о психологии испытуемого судят на основании того, как он воспринимает и оценивает ситуации, психологию и поведение людей, какие личностные свойства, мотивы положительного или отрицательного характера он им приписывает.

Пользуясь проективным тестом, психолог с его помощью вводит испытуемого в воображаемую, сюжетно неопределенную ситуацию, подлежащую произвольной интерпретации. Такой ситуацией может стать, например, поиск определенного смысла в картинке, где изображены неизвестно какие люди, непонятно чем занятые. Нужно ответить на вопросы, кто эти люди, чем они озабочены, а чем думают и что произойдет дальше. На основании содержательной интерпретации ответов судят о собственной психологии отвечающих.

Тесты проективного типа предъявляют повышенные требования к уровню образованности и интеллектуальной зрелости испытуемых, и в этом состоит основное практическое ограничение их применимости. Кроме того, такие тесты требуют большой специальной подготовки и высокой профессиональной квалификации со стороны самого психолога.

Специфика эксперимента как метода психологического исследования заключается в том, что в нем целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство эксперимента состоит в том, что он позволяет надежнее, чем все остальные методы, делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими феноменами, научно объяснять происхождение явления и развитие. Однако

организовать и провести настоящий, отвечающий всем требованиям психологический эксперимент на практике бывает нелегко, поэтому в научных исследованиях он встречается реже, чем другие методы.

Имеются две основные разновидности эксперимента: естественный и лабораторный. Друг от друга они отличаются тем, что позволяют изучать психологию и поведение людей в условиях, отдаленных или приближенных к действительности. Естественный эксперимент организуется и проводится в обычных жизненных условиях, где экспериментатор практически не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их в том виде, как они разворачиваются сами по себе.

Лабораторный эксперимент предполагает создание некоторой искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство можно лучше всего изучить.

Данные, получаемые в естественном эксперименте, лучше всего соответствуют типичному жизненному поведению индивида, реальной психологии людей, но не всегда точны из-за отсутствия у экспериментатора возможности строго контролировать влияние всевозможных факторов на изучаемое свойство.

Результаты лабораторного эксперимента, напротив, выигрывают в точности, но зато уступают в степени естественности – соответствия жизни.

Моделирование как метод применяется в том случае, когда исследование интересующего ученого явления путем простого наблюдения, опроса, теста или эксперимента затруднено или невозможно в силу сложности или труднодоступности. Тогда прибегают к созданию искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства. На этой модели детально исследуют данное явление и делают выводы о его природе.

Модели могут быть техническими, логическими, математическими, кибернетическими.

Математическая модель представляет собой выражение или формулу, включающую переменные и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемом явлении.

Техническое моделирование предполагает создание прибора или устройства, по своему действию напоминающего то, что подлежит изучению. Кибернетическое моделирование основано на использовании в качестве элементов модели понятий из области информатики и кибернетики.

Логическое моделирование основано на идеях и символике, применяемой в математической логике.

Наиболее известными примерами математического моделирования в психологии являются формулы, выражающие собой законы Бугера–Вебера, Вебера–Фехнера и Стивенса. Логическое моделирование широко используется при изучении мышления человека и его сравнении с решением задач вычислительной машиной. С множеством разнообразных примеров технического моделирования мы встречаемся в научных исследованиях, посвященных изучению восприятия и памяти человека. Это – попытки построения перцептронов – машин, способных наподобие человека воспринимать и перерабатывать сенсорную информацию, запоминать и воспроизводить ее.

Иллюстрацией кибернетического моделирования является использование в психологии идей математического программирования на ЭВМ. Развитие программного обеспечения работы ЭВМ за последние несколько десятков лет открыло для психологии новые перспективы изучения интересующих ее процессов и человеческого поведения, так как оказалось, что мыслительные операции, используемые людьми, логика их рассуждений при решении задач весьма близки к операциям и логике, на основе которых разрабатываются программы для ЭВМ. Это привело к попыткам представления и описания поведения человека, его психологии по аналогии с действием электронно-вычислительных устройств. Пионерами в этом отношении в психологии выступили известные американские ученые Д.Миллер, Ю.Галантер, К.Прибрам. Отметив наличие в организме такой же сложной, иерархически построенной системы регуляции поведения, которая характеризует структуру и функционирование программ для ЭВМ, они сделали вывод о том, что подобным же образом может быть описано и поведение человека.

Кроме перечисленных методов, предназначенных для сбора первичной информации, в психологии широко применяются различные способы и приемы обработки этих данных, их логического и математического анализа для получения вторичных результатов, т.е. фактов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. Для этой цели применяются, в частности, разнообразные методы математической статистики, без которых зачастую невозможно получить достоверную информацию об изучаемых явлениях, а также методы качественного анализа.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как определяется наблюдение и каковы его разновидности.
2. Приведите примеры типов и видов опроса.
3. Каково назначение психологических тестов и с какой целью они используются психологами?
4. Что такое моделирование в психологии?
5. В чем преимущество скрытого наблюдения перед открытым?
6. Почему метод интроспекции подвергается жесткой критике?
7. Каков основной метод современной психологии и почему?
8. Что является специфической характеристикой метода тестов?

### **Литература:**

- Анастаси А. Психологическое тестирование. – Кн. 1, 2. – М., 1982.
- Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2003. – 592 с.
- Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учеб. пособ. – СПб.: Питер, 2000.
- Пономарев Я.А. Методологическое введение в психологию. – М.: Наука, 1983.
- Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М.: Наука, 1966.

### **Тема 3. Личностный потенциал: общая характеристика и структурный анализ**

**Понятие личностного потенциала в современной психологии личности [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 12–16]**

Личностный потенциал предстает как интегральная характеристика уровня личностной зрелости, а главным феноменом личностной зрелости и формой проявления личностного потенциала является как раз феномен самодетерминации личности, то есть осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности – как внешних, так и внутренних условий, под которыми понимаются биологические, в частности телесные, предпосылки, а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры.

Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя. Еще правильнее будет говорить о преодолении личностью прижизненно складывающейся структурой индивидуальности (тем, что задано «внешними» и «внутренними» условиями развития). «Личность – это не природный объект, это то, что человек в процессе индивидуального развития сам из себя делает. Личность – это глобальная высшая психическая функция прогрессивного овладения собственным поведением и внесения новых высших закономерностей в процессы взаимодействия с миром и саморазвития на основе социального опыта, вычерпываемого из мира, и биологической основы, с которой мы в этот мир приходим».

Личностный потенциал – это интегральная системная характеристика индивидуально психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения

во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации.

**Оптимизм как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 121–153]**

Оптимизм как умение конструктивно (оптимистично) мыслить и позитивно оценивать свое будущее является комплексным образованием, влияющим на умение целенаправленно действовать во внешнем мире, реализовывать задуманное и противостоять воздействию трудных жизненных обстоятельств, сохраняя психологическое благополучие.

Из европейских философов понятие оптимизма разрабатывал Г. Лейбниц, утверждавший, что мы живем в «лучшем из всех возможных миров». В соответствии с философским учением Лейбница, существующий мир, несмотря на все свои недостатки, есть наиболее совершенный из всех возможных, и все в нем происходящее направлено на осуществление блага. Историю исследований оптимизма в России можно отсчитывать от 1907 г., когда И.И. Мечниковым были опубликованы «Этюды об оптимизме». В этих этюдах он предпринимает попытку понять причины возникновения, так называемого пессимистического мировоззрения и его обусловленности межличностными проблемами, состоянием здоровья и др. факторами культуры и среды.

Две психологические концепции – концепции диспозиционного оптимизма Чарльза Карвера и Майкла Шейера и теории атрибутивного стиля, предложенной в работах Мартина Селигмана, Кристофера Петерсона и их коллег.

М. Селигман обратился к особенностям когнитивных, характерных для психологически благополучных и неблагополучных индивидов и описал оптимистический и пессимистический атрибутивный стиль. При оптимистическом атрибутивном стиле неудачи воспринимаются как временные, затрагивающие лишь небольшую часть жизни и подверженные изменению, а успехи – как стабильные, глобальные и зависящие от собственных усилий индивида. При пессимистическом атрибутивном стиле – наоборот. В

подходе диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера, под оптимизмом/пессимизмом понимается широкое, проявляющееся в разных ситуациях чувство уверенности или сомнения, связанное с обобщенными, касающимися разных сфер жизни положительными или отрицательными ожиданиями относительно будущего. Оптимистами, следовательно, можно назвать людей, которые склонны придерживаться позитивных ожиданий относительно будущего; пессимисты, соответственно, более склонны к негативным. В основе подхода к оптимизму Карвера и Шейера лежит предложенная ими модель поведенческой саморегуляции. Корни ее лежат в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации – привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего).

**Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 161–184]**

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейза и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Философским основанием концепции жизнестойкости являются представления о мужестве быть.

В психологии понятие мужества было операционализировано в модели жизнестойкости С. Мадди. Жизнестойкость рассматривается как те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса. Как и мужество, жизнестойкость может и не совпадать с реальностью – человек может быть уверен, что контролирует свою жизнь, тогда как на самом деле события происходят помимо его воли.

«Жизнестойкость формирует мужество признавать (а не отрицать) стресс и мужество пытаться превратить его в преимущество». Если изменить саму ситуацию нельзя, жизнестойкое совладание принимает форму компенсаторного саморазвития, по сути, гиперкомпенсации.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

**Личностная автономия как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 188–211]**

В самом общем виде под личностной автономией понимаются такие проявления в поведении, сознании, чувствах и мыслях человека, которые обусловлены именно его личностными побуждениями и решениями, а не ситуативными факторами, социальными требованиями или интроецированными правилами. М.К. Мамардашвили определяет автономию как «нечто, производимое на своих собственных основаниях, что является само для себя основанием». Личностная автономия означает выбор поведения на основе собственных внутренних критериев. При этом проявления личностной автономии следует отличать от слепого следования внутреннему импульсу или желанию человека, которое далеко не всегда приводит к позитивному для развития личности результату. Личностная автономия рассматривается как интериоризированная форма внешней регуляции, ставшая саморегуляцией и приобретающая качественно иную форму. Тем самым связь автономии с личностным потенциалом, понимаемым как потенциал саморегуляции, настолько очевидна, что вряд ли нуждается в специальном обосновании. Автономия фактически выступает как суть или основа личностного потенциала, его стержень.

Как и многие другие личностные характеристики, основы личностной автономии формируются еще в раннем детстве. Для того чтобы в человеке сформировалась личностная автономия как зрелая форма саморегуляции, необходимы соответствующие способы воспитания и образования, использующиеся с самого раннего детского возраста.

Автономия связана с высоким уровнем интегрированности Я, с открытостью опыту, с дифференцированным отношением к событиям и к собственному поведению (его внешним и внутренним проявлениям). При высоком уровне автономии наблюдается меньше защитных механизмов и фильтров при восприятии информации, человек способен открыто выражать «отрицательные» эмоции и при этом меньше «проецироваться» на других людей.

**Самоэффективность как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 214–231]**

Внешние обстоятельства могут быть весьма неблагоприятны, но реакции индивида во многом определяются не самими событиями, а тем, как он их воспринимает.

Вера в собственную эффективность является важной составляющей личностного потенциала, поскольку от представлений людей о своих способностях быть успешными в той или иной деятельности зависит то, как они реагируют на успехи и неудачи, с которыми они впоследствии встречаются в этих деятельности.

За последние несколько десятилетий психология проделала большой путь и показала, что характер размышлений людей о себе, их представления о своих возможностях и способностях, своем потенциале, результатах собственных действий оказывают существенное влияние на мотивацию, результаты деятельности, а также личностное благополучие.

Одной из наиболее влиятельных и интересных концепций оказалась теория самоэффективности (СЭ), предложенная А. Бандурой в конце 70-х гг. XX в.

СЭ определяется как представления о своих способностях освоить или выполнить деятельность (осуществить определенное поведение) на намеченном уровне, а также как вера людей в их способность регулировать собственное функционирование и ощущать контроль над событиями, которые влияют на их жизнь. В теории Бандуры самоэффективность понимается как вера индивида в способность справиться с деятельностью, ведущей к достижению некоторого результата. Самоэффективность является продуктом сложного процесса самоубеждения, который происходит на основе

когнитивной обработки различных источников информации об эффективности.

**Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 236–258]**

Понятие копингов впервые было введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Относительный смысл эмоции (угроза, потеря, брошенный вызов, выгода) зависит как от контекста, так и от оценки ситуации человеком, и от взаимодействия этих двух факторов – так называемого «потока действий и реакций». Под копингом понимаются «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности».

В настоящее время под копингами понимают, как правило, произвольные и сознательные действия, хотя некоторые исследователи придерживаются более широкого определения. В последнем случае к копингам относят все проявления регуляции эмоционального состояния, включая те произвольные процессы, которые обусловлены различиями в темпераменте и привычном поведении. В целом копинги – это изменчивые процессы. Устойчивые паттерны копингов формируют копинг-стратегии или личностные стили. По результатам факторного анализа было выделено два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором). В последнее время оба вида копингов чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное возбуждение, вызванное стрессором.

Н. Айзенберг и Р. Фэйбс выделяют три взаимосвязанных вида эмоциональной регуляции: регуляция переживаемых эмоций, то есть процессов порождения, поддержания, управления эмоциональными

состояниями (эмоционально-ориентированные копинги), регуляция поведения и регуляция контекста, вызывающего эмоции (проблемно-ориентированные копинги). Вид копинга не связан с его природой: эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными (переключение внимания, воспоминания о чем-нибудь приятном и т. п.).

**Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 264–283]**

В западной традиции понимание ТН изначально тесно увязывается с описанием характера неопределенных стимулов и причин возникновения неопределенной ситуации. Так, Баднер (1962) выделяет три характеристики неопределенной ситуации: 1) новизна, 2) сложность, 3) неразрешимость, – и, соответственно, три типа неопределенных ситуаций: 1) новая, неизвестная, нестандартная (обусловленная недостаточным количеством либо отсутствием стимулов/раздражителей); 2) комплексная (содержащая слишком много стимулов/раздражителей); 3) противоречивая (содержащая противоречивые стимулы/раздражители). В 1975 г. Нортон, основываясь на проведенном им контент-анализе статей, касающихся проблем неопределенности, выделил восемь различных категорий, определяющих неопределенность: 1) множественность суждений; 2) неточность, неполнота и фрагментированность; 3) вероятность; 4) неструктурированность; 5) дефицит информации; 6) изменчивость; 7) несовместимость и противоречивость; 8) непонятность. Однако он отмечал, что «сущность каждой из категорий взаимопроникает в сущность всех остальных категорий»

В трудах отечественных исследователей можно выделить несколько подходов к пониманию феномена ТН. Так, толерантность к неопределенности понимается: 1. Как производное от родового понятия «толерантность». 2. Как разновидность «когнитивного стиля». 3. Как социально-психологическая установка. Данный подход предлагает понимание толерантности к неопределенности как «системы отношений, рассматриваемых как установка с ее трехкомпонентной структурой, поскольку она содержит в себе и когнитивное оценивание неопределенности, и эмоциональное

реагирование (угрожающее, привлекательное и т. д.), и определенное поведенческое реагирование»

Таким образом, представители западной научной школы рассматривают ТН как индивидуальную (личностную) переменную, индивидуальную склонность (предрасположенность), способность, относимую к когнитивной и эмоционально-волевой сферам, тенденцию восприятия, культуральную составляющую, разброс реакций и характеристику индивидуальной саморегуляции.

Отечественные ученые в большей степени склонны рассматривать ТН как одну из разновидностей феномена толерантности, либо использовать для ее определения понятия «когнитивный стиль». Имеет место также понимание ТН как способности, личностной характеристики, свойства личности, латентной переменной и социально-психологической установки.

**Контроль за действием как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 289–311]**

Начало исследований контроля за действием было положено в 70-х годах прошлого века, когда немецкий психолог Ю. Куль в своей дипломной работе обнаружил и ввел различие ориентации на состояние и ориентации на действие. Теория Куля выступила примером функционального подхода в объяснении личностной феноменологии, связанной с самоуправлением: содержание сознания, образ себя является производной от успешной/неуспешной деятельности, а не наоборот.

Ю. Куль выделяет следующие механизмы, которые способствуют реализации намерения вплоть до достижения цели и обеспечиваются разными подсистемами (психическими функциями). Эти механизмы реализуются чаще всего на неосознаваемом уровне, однако могут принимать форму осознанных стратегий.

Мотивационный контроль. Речь идет о стратегии, которая усиливает мотивационную тенденцию, лежащую в основе намерения.

Контроль внимания. Этот механизм обеспечивает направленность внимания на информацию, которая относится к реализации намерения.

Перцептивный контроль. Постулируется наличие своеобразного «интенционного» фильтра уже на ранних стадиях восприятия.

Эмоциональный контроль. Субъект обладает «знаниями» об эмоциональных состояниях, которые способствуют или препятствуют реализации намерения.

Контроль неудач. Неудачи в ходе реализации намерения воспринимаются как эффективная обратная связь и приводят к мобилизации дополнительных усилий, либо, наоборот, к соответствующим эмоциональным последствиям (разочарованию и досаде) и снижению усилий вплоть до временного отказа от достижения цели ввиду неблагоприятных обстоятельств.

Контроль кодирования и оперативная память. Экспериментально показано, что информация, связанная с намерением, обрабатывается по экономной (с точки зрения усилий и затрат времени) стратегии.

Поведенческий контроль. Этот механизм заключается в предусмотрительности, охраняющей человека от соблазнов путем устранения из поля деятельности и окружающей среды предметов, провоцирующих нежелательные действия.

Таким образом, современные представления о множественности процессов, опосредующих волевою регуляцию, побудили Ю. Куля и других психологов отказаться от понятия «воля» в традиционном смысле и заменить его понятием «контроль за действием». Контроль за действием является более широким понятием и описывает не только волевою регуляцию по типу подавления конкурирующих тенденций действия, но и всю совокупность процессов, опосредующих реализацию намерения.

**Рефлексивность как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 314–329]**

В психологии понятие рефлексии развивается, начиная с работ У. Джеймса. Джеймс различал познающее Я и познаваемое Я: «Мое самосознание является как бы двойственным – частью познаваемым и частью познающим, частью объектом и частью

субъектом; в нем надо различать две стороны». В дальнейшем развитии представлений о рефлексии можно выделить две линии.

Западная психология в лице структурализма, функционализма, бихевиоризма, гештальтпсихологии, ориентированная на естественнонаучный подход, отрицает понятие рефлексии как излишний для объяснения психических явлений конструкт. И лишь А. Бузман предлагает выделить отдельную область психологической науки: психология рефлексии, которая бы изучала рефлексивные процессы и сознание. По Бузману, рефлексия – это любое «перенесение переживания с внешнего мира на самого себя». Гуманистическая психология, когнитивная психология и др. не отказываются от понятия рефлексии, но редко используют его как объяснительное понятие. Ж. Пиаже исследовал рефлексии на материале развития мышления у ребенка. Рефлексия для него – логический процесс, характеризующийся знанием о необходимой связи между объектом и воздействием на него, который в дальнейшем концептуализируется в понятие.

Вторая линия изучения рефлексии характерна для отечественной психологии. Рефлексия здесь выступает как объяснительный принцип развития самосознания и психики в целом. Рефлексивные свойства характера «наиболее интимно связаны с целями жизни и деятельности, ценностными ориентациями, установками, выполняя функцию саморегулирования и контроля развития, способствуя образованию и стабилизации единства личности». Подчеркиваются связи рефлексии с мышлением: «мышление – необходимый компонент рефлексии личности и само становится объектом этой рефлексии». Рефлексия выступает как значимый компонент самопонимания, результатом которого является объяснение «человеком своих мыслей и чувств, мотивов поведения; умение обнаруживать смысл поступков; способность отвечать на причинные вопросы о своем характере, мировоззрении, отношении к себе и другим людям, а также о том, как они понимают его». В бытийном контексте это называется «узнать правду о самом себе».

**Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала [Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. 2011. С. 332–346]**

Витальность – жизненная энергия человека.

Так как объективно оценить количество энергии, имеющейся в распоряжении человека, не представляется возможным, современные исследования делают упор на субъективное ощущение этой энергии самим человеком. Понятие субъективной витальности введено в психологию Райаном и Фредерик. Так как объективные показатели наличия у человека жизненной энергии не разработаны, они сделали акцент на витальности как субъективно воспринимаемом состоянии, отражающем полноту жизненных сил и энергии человека. Субъективная витальность, или ощущение энергии, доступной Я, согласно этому подходу, является важным индикатором психологического благополучия личности.

Субъективная витальность соотносится с восприятием человеком самого себя как «источника» деятельности. Человек обладает потребностью ощущать себя субъектом собственной деятельности.

Переживание витальности особым образом соотносится с энергией, которая воспринимается как имеющая причину в самой себе, то есть обладает внутренним субъективным локусом причинности.

Витальность, или энергия, доступная Я, является важнейшим индикатором источника мотивации.

Переживания субъективной витальности и счастья при всем своем внешнем сходстве не рядоположены.

Различия в субъективной витальности людей тесно связаны с индивидуальными различиями в их самоактуализации, которая была определена как «открытие настоящего себя и его выражение и развитие».

Субъективная витальность отражает также и физическое состояние человека, находясь под влиянием не только психологических, но и соматических факторов.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем различия определений понятий «личность» и «личностный потенциал»?

2. Что такое копинг-стратегии, как они типологизируются и какие бывают?
3. Что такое витальность как составляющая личностного потенциала.
4. Каковы особенности отдельных составляющих личностного потенциала?
5. Как вы понимаете определение личности, данное К. К. Платоновым: «...личность – это человек как субъект сознания»?
6. Почему нельзя, по мнению большинства ученых, ставить вопрос о том, какой из темпераментов лучше?
7. Является ли эмоциональный интеллект показателем развития личности?
8. Как вы думаете, почему личность одно из самых сложных понятий в психологии?

### **Литература:**

- Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977.
- Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993.
- Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный. Психологическое исследование субъекта в его бытии. – СПб.: Питер, 2008.
- Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн Иванов Фербер, 2013.
- Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992.
- Чиксентмихайи М. Эволюция личности. Пер. с англ. – 5-е изд. – М.: Альпина-нон-фикшн, 2019. – 420 с.

## Тема 4. Когнитивные ресурсы и принятие решений

### **Особенности внимания как психического процесса [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 213–216]**

На международном психологическом конгрессе 1925 г. был представлен доклад, который произвел на слушателей глубокое впечатление. Он назывался «Несуществование внимания». Докладчик, представитель гештальтпсихологии, Э. Рубин считал, что слово «внимание» является излишним и вредным, а термин «внимание» означает либо нечто весьма неопределенное, либо нечто неоднородное, в разных случаях различное». Действительно, трудно отыскать в психологии столь же противоречивый предмет, каким оказалось для исследователей внимание.

Многообразие явлений внимания приводит к тому, что каждая группа исследователей прибегает к своему объяснению того, что же все-таки представляет собой внимание. Представители психологии сознания сравнивали внимание с лучом прожектора, выхватывающим ясную область сознания; в когнитивном подходе используется метафора фильтра, производящего селекцию поступающей информации; бытует также метафора внимания как управляющего центра, который распределяет ограниченный ресурс психической «энергии» между различными видами деятельности. Историки психологии насчитали 35 различных определений и, соответственно, точек зрения на то, что такое внимание.

Еще одна сложность в изучении внимания заключается в том, что внимание нигде не выступает как изолированный процесс. По словам П.Я. Гальперина (1958), «и про себя, и внешнему наблюдению внимание открывается как направленность, настроенность и сосредоточенность любой психической деятельности, следовательно, только как сторона или свойство этой деятельности». В связи с вышеизложенным очевидно, что внимание не имеет своего отдельного специфического продукта, который может стать предметом рассмотрения. В отличие, например, от желания – продукта мотивационного процесса, воспоминания – продукта мнемического процесса и т.д. внимание лишь изменяет результат процесса, к которому присоединяется. Внимание – не просто

регулятивный процесс психики, оно буквально «встроено» в само протекание других процессов.

В последние годы ученых, изучающих внимание, привлек еще один феномен, связанный с явлением всеохватывающего тотального внимания, – опыт «потока». Опыт «потока» (М. Чиксентмихайя, 1990) сопряжен с осуществлением деятельности, которая доставляет субъекту наслаждение сама по себе, вне прямой зависимости от ее конечного результата. К деятельности такого рода можно отнести игру, медитацию, вдохновение, любовные переживания и т.д. Многие люди, которых спрашивают, зачем они тратят время и деньги на практически бесполезные занятия, порой даже связанные с риском для жизни (например, альпинисты, ныряльщики, гонщики), отвечают, что делают это именно для того, чтобы достигнуть состояния полного погружения в деятельность или, другими словами, максимально интенсивного внимания.

Внимание в целом как психический феномен обладает рядом свойств. Во-первых, состояние внимания характеризуется не только особыми субъективными переживаниями, но и четко выраженными объективными признаками. Это различные соматические проявления (специфические позы, задержка дыхания, учащение пульса) и наблюдаемое повышение продуктивности деятельности. Во-вторых, внимание может быть произвольным и непроизвольным. Термины «концентрация» и «абсорбция» отражают аспект произвольности внимания. О концентрации говорят в том случае, когда мы намеренно направляем внимание на объект. Состояние абсорбции возникает в том случае, когда нечто захватывает наше внимание помимо воли. В-третьих, внимание обладает рядом динамических характеристик: оно может направляться, сосредоточиваться, удерживаться, колебаться, распределяться, переключаться и отвлекаться. В соответствии с основными свойствами внимания формулируются и вопросы конкретных исследований. Наконец, надо отметить, что внимание обладает не только положительным влиянием на психические процессы. Зачастую приходится фиксировать отрицательные эффекты внимания, когда излишнее внимание нарушает плавное протекание деятельности.

Значимость проблематики внимания в повседневной жизни проявляется в многочисленных характеристиках личности человека, связанных с фактором внимания. Человек может быть как наблюдательным, собранным, усидчивым, внимательным, усердным, целеустремленным, так и рассеянным, халатным, разболтанным, ветреным, легкомысленным, непредусмотрительным.

Антонимом понятия «внимание» выступает «рассеянность». Можно говорить о четырех качественно различных видах рассеянности. Студенческая рассеянность переживается как состояние «пустой головы». Низкая концентрация внимания сопровождается в этом случае стремительным переключением внимания с одного предмета на другой. Поэтическая рассеянность присуща людям, переполненным разнородными идеями. «Роение» мыслей приводит к тому, что внимание, достигающее высоких степеней концентрации в каждый отдельный момент времени, быстро перескакивает с одного объекта на другой и создает противоположный эффект. Такое явление называют еще «скачкой идей». Профессорская рассеянность представляет собой псевдо-рассеянность. В данном случае речь идет о максимальной концентрации на одном объекте (обычно теме научных изысканий) в ущерб адекватному реагированию на внешние бытовые обстоятельства. Старческая рассеянность наблюдается при общем снижении уровня функционирования организма. Здесь плохая концентрация сопровождается низкой переключаемостью. Пожилой человек «застревает» на одном объекте на длительное время, но все же не может эффективно осуществить действие с ним.

**Общая характеристика ощущений. Классификации ощущений [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 240–244]**

Ощущение – это психическое отражение изолированных свойств предметов объективного мира, возникающее при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Возникновение ощущений связано с особыми физиологическими процессами, участвующими в приеме и первичном преобразовании воздействий определенных

раздражителей из внешней и внутренней среды организма. Эти устройства получили название анализаторов (И.П. Павлов).

Различные анализаторы имеют неравноправную проекцию в коре головного мозга. Экспериментально были получены карты, которые в схематическом виде показывают расположение и величину площади коры, обеспечивающей анализ ощущений, поступающих от различных областей тела.

И. Мюллер (1801–1858) выдвинул гипотезу «специфических энергий органов чувств». Суть этой гипотезы состоит в том, что ощущения не отражают реальных свойств раздражителя, а лишь сигнализируют о состоянии наших анализаторов. «То, что дают нам наши ощущения, отражает, выражает природу и состояние наших органов чувств, нервов, а не природу того, что эти ощущения вызывает», – писал Мюллер. Он иллюстрировал свою мысль простыми примерами: если ударить по главному яблоку, человек ощутит, как «искры посыпались из глаз», т.е. получит субъективное зрительное ощущение. Аналогично, если лизнуть полоску металла, через которую пропущен слабый электрический ток, появляется ощущение кислого вкуса. Возникает впечатление, что ощущения – это чистая субъективность, лишь случайно связанная с объективным миром. Позиция И. Мюллера в свое время оказала большое влияние на интерпретацию явлений ощущения. Однако эволюционная аргументация приводит нас к выводу, что мы имеем дело с псевдопроблемой.

Даже если мы в отдельных случаях ощущаем мир не таким, каков он есть на самом деле, наши ощущения в целом адекватны миру, поскольку позволяют эффективно ориентироваться в среде. Более глубокое постижение мира обеспечивается другой психической функцией – мышлением, которое заключается в обобщенном и опосредствованном познании реальности.

Второй вопрос, который возникает при обсуждении темы ощущения, – это вопрос о «непосредственности» действия раздражителя. Действительно, мы не только получаем ощущения от раздражителей, напрямую соприкасающихся с поверхностью нашего тела (осязаем, чувствуем вкус и запах), но и видим, и слышим то, что находится на значительном расстоянии от нас. Древние мыслители

решали эту проблему, допуская, что предметы «испускают» из себя тончайшие эфирные копии, которые беспрепятственно проникают в глаза, уши и т.д. На новом витке развития наука, в сущности, вернулась к аналогичному пониманию, найдя физические носители «далеких» стимулов, которые делают их «близкими». Для зрения таким стимулом будет свет, для слуха – колебания воздуха, для обоняния – взвешенные в нейтральной среде мельчайшие частицы вещества. По Ч. Шеррингтону ощущения принято разделять на контактные (раздражитель сам действует на воспринимающий орган, и посредник, доставляющий информацию, не требуется) и дистантные (т.е. необходим особый «агент», доводящий информацию до сенсорной поверхности). Контактными ощущениями являются вкусовые, обонятельные, кожные, кинестетические (ощущения положения отдельных частей тела) и органические (голод, жажда и т.д.), дистантными – слуховые и зрительные ощущения.

Однако существуют иные предпосылки для разделения ощущений на дистантные и контактные. Они заключаются в анатомических особенностях строения соответствующих им органов чувств. Очевидно, контактные ощущения являются филогенетически более древними, чем дистантные. Рецепторы контактных анализаторов в основном не составляют целостные органы чувств. Например, тактильная чувствительность обеспечивается за счет изолированных клеток – рецепторов кожи (так называемые тельце Паччини, тельце Майсснера). Первые реагируют на надавливание, вторые – на вибрацию. Дистантные же анализаторы представляют собой сложные ансамбли, которые включают в себя как сами рецепторы, сконцентрированные в определенном участке тела, так и дополнительные «приспособления», обеспечивающие максимальную эффективность ощущения. Как указывает А.Н. Леонтьев, на определенном этапе эволюции эти ансамбли обзаводятся собственным двигательным аппаратом, приобретают достаточно автономные от всего остального организма двигательные возможности (проприомоторный аппарат). Глаз, к примеру, обладает глазодвигательными мышцами, цилиарными мышцами и т.д. Таким образом, воздействие на дистантные органы чувств предполагает более высокую встречную активность субъекта. Недаром А.

Шопенгауэр сравнивал зрение с ощупыванием: «Зрение можно рассматривать как несовершенное, но уходящее вдаль осязание, которое пользуется лучами света как длинными щупальцами», – писал он в работе «Мир как воля и представление». Такая эмансипация дистантных органов чувств, без сомнения может рассматриваться как эволюционный рывок в становлении сенсорных систем. В отличие от контактных, они реагируют не на уже сложившуюся ситуацию, а активно упреждают ее (П.К. Анохин).

Кроме разделения на контактные и дистантные Ч. Шеррингтон также предложил классифицировать ощущения по расположению соответствующих им рецепторов (по рецептивным полям). В этом случае они различаются на интерорецептивные ощущения (от рецепторов, расположенных во внутренних органах), проприорецептивные (от рецепторов, расположенных в мышцах, связках и сухожилиях) и экстерорецептивные (от рецепторов, расположенных на наружной поверхности организма).

**Память [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 278–281]**

Память – это процесс запечатления, сохранения, воспроизведения и утраты прошлого опыта, который делает возможным использование опыта в деятельности и восстановление его в сфере сознания. Термин «память» удивительно многозначен. Говоря «я помню», человек может иметь в виду совершенно разные вещи. Например, то, что он владеет какими-либо сведениями (я помню, что Париж – столица Франции), что он способен выполнять определенные действия (я помню, как пользоваться китайскими палочками для еды) или возвращаться к событиям, пережитым в прошлом (я помню, как встретил свою первую любовь). К явлениям памяти относят и узнавание.

В современной психологии принято говорить о памяти как о «сквозном» процессе, нарушения которого ведут к расстройству целостной работы психики.

В античной философии память понималась как Дар, роднящий человека с миром Божественного. Платон считал память основной способностью души. Платон утверждал, что существует знание, не выводимое из чувственных впечатлений, что в нашей памяти хранятся

формы или шаблоны идей, сущностей, которые душа знала до того, как была извергнута на землю. Знание истины заключено в памяти души, в припоминании некогда виденных всеми душами идей, смутными копиями которых являются все земные вещи. Всякое знание и всякое научение в этом случае есть попытка припомнить сущности, приведя в единство множество чувственных восприятий через соотнесение их с идеальными формами («идеями» вещей). В дальнейшем эта концепция памяти получила развитие в работах одного из виднейших отцов христианской церкви Бл. Августина, который считал память истинной «сокровищницей души» и утверждал, что в конгломерате трех основных способностей души (воля, рассудок, память) именно последняя заключает в себе идею Бога.

Однако уже в древности наряду с метафизической трактовкой памяти присутствовала и другая, более близкая к современной: понимание памяти, как «восковой дощечки» (*tabula rasa*), фиксирующей и сохраняющей прижизненные впечатления. В рамках этой трактовки закономерно возник вопрос о тренировке и развитии памяти. Методики улучшения памяти легли в основу целого направления античной и средневековой мысли, названного искусством памяти.

В Древней Греции профессиональные ораторы овладевали мнемотехническими приемами в курсе риторики. Детальную процедуру запоминания и воспроизведения длинных речей разработал известный политический деятель Рима Марк Туллий Цицерон (106–43 до н.э.). Он предложил различать память на слова (точное словесное оформление высказывания) и память на вещи (значение). В современных классификациях говорят о памяти механической и смысловой. Цицерон учил, что искусная память состоит из «мест и образов». Содержания, которые предстояло запомнить, следовало воплотить в максимально яркие и неожиданные образы и вообразить размещенными в виде цепочки в знакомом оратору месте. После этого в нужный момент необходимо просто двигаться мыслью от одного места к другому и «собирать» накрепко запечатленные в памяти идеи.

В средние века разнообразные системы приемов памяти создавались для того, чтобы облегчить запоминание религиозных

истин. Литературной вершиной среди систем памяти, сконструированных по модели мест и образов, безусловно, является творение Данте Алигьери «Божественная комедия» (1307–1321).

Овладение искусством памяти приводило к поразительным результатам: так, по свидетельству современников, Сенека мог повторить две тысячи имен в том порядке, в котором они были названы; Луций Сципион помнил имена всех жителей Рима; Кир знал поименно всех солдат своей армии; Митридат Понтийский владел языками всех 22 народов, проживавших в его владениях. Примеры феноменальной памяти встречаются и в наши дни. Гениальный шахматист Александр Алехин в 1933 г. в Чикаго провел одновременно 32 партии, не глядя на доску.

К сожалению, в нашей жизни мы гораздо чаще сталкиваемся не с избыточностью памяти, а с ее дефицитом. Широкий спектр нарушений памяти получил название амнезий. По причине возникновения различают органические и аффектогенные амнезии. Органические амнезии являются результатом поражения мозга, а аффектогенные связаны с психологическими травмами. В этом случае пациент забывает как само травмирующее событие, так и то, что каким-либо образом с ним связано. По динамике течения различают стационарные (устойчивые), прогрессирующие и регрессирующие амнезии. По направленности – ретроградную и антероградную амнезии. Ретроградная амнезия проявляется в виде нарушения памяти на события, предшествующие травме, в то время как антероградная амнезия – это нарушение памяти на события, происходящие после начала заболевания. При поражении памяти и на отдаленные во времени, и на вновь свершающиеся события говорят об антероретроградной амнезии. В зависимости от того какой именно процесс памяти страдает в первую очередь, различают фиксационную (нарушения запечатления) и анекфорную (нарушения воспроизведения) амнезии.

**Общая характеристика мышления [Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. 2004. С. 321–324]**

Эйнштейн был не одинок в своих сомнениях относительно перспектив науки в открытии законов человеческого мышления. Другой не менее известный физик Нильс Бор, когда его спросили:

«Можно ли понять атом?», ответил, что, пожалуй, можно, но сначала мы должны узнать, что означает слово «понимание». Ситуация совпадения субъекта и объекта познания, т.е. познания мыслью самой себя, казалась парадоксальной с точки зрения классической естественно– научной парадигмы. Однако психологи, вопреки постоянным философским спорам о познаваемости мышления, с самого начала развития экспериментальных исследований смело взялись за эту тематику, сделав предметом своего анализа различные феномены и закономерности мышления, включая самую сложную его форму – творчество. И тому были весьма веские причины.

Во-первых, способность мыслить отражена в самом названии человека как особого вида. Только человеку открыта возможность осмысливать факт своего существования и подвергать сомнению истинность своих представлений и знаний о мире и о себе. В продолжение этой традиции известнейший современный философ Карл Поппер, анализируя фундаментальные проблемы развития цивилизации, большое внимание уделял роли различных форм человеческого мышления.

Во-вторых, изучение мышления наряду с важным общегуманитарным значением для понимания сущности человека имеет и сугубо практический смысл. Сложные формы мышления позволяют человеку не только эффективно адаптироваться к новым изменяющимся условиям жизни, но и преобразовывать тот мир, в котором он живет, а главное, создавать новые миры – мир науки, техники, искусства. Зная, как осуществляются мыслительные процессы, можно: предвидеть типичные ошибки и предотвращать их; проводить психологические экспертизы решений; совершенствовать мышление с помощью различных тренингов; проектировать новые массовые технологии обучения.

Знания о принципах организации мышления человека важны и для рождения перспективных идей в области дальнейшего развития систем «искусственного интеллекта». Ведь компьютеры пока еще не воспроизводят многие достижения человеческой мысли и, конечно же, не превосходят человека в способностях к творческому мышлению. Машины не могут разумно работать с новыми,

нестандартными задачами, правила решения которых неизвестны человеку.

Начиная с работ В. Джеймса, считается, что «мышление» проявляется только в тех случаях, когда субъект сталкивается с новой ситуацией (задачей), в которой недостаточно просто воспроизвести готовый стереотип действия, а необходимо создать новый эффективный способ действия. Для этого необходимо уметь выделять и анализировать существенные, но, как правило, не данные непосредственно в чувственном плане свойства предметов и явлений, устанавливать закономерности их взаимосвязей. Мышление – это процесс обобщенного и опосредствованного познания, состоящий в открытии отношений между предметами и явлениями действительности и их преобразовании. Таким образом, в узком значении слово «думать» выступает как синоним «решать новые задачи», «принимать решения», «оценивать», «анализировать», «вырабатывать новые знания», «понимать», «рассуждать», «размышлять», «прогнозировать» и т.п.

Мышление как психический процесс предстает перед психологом как особая феноменологическая и поведенческая реальность. Человек, захваченный движением мысли, особенно в момент, когда происходит открытие нового, находится в особом состоянии сознания – вдохновения, озарения, творческого экстаза. Гуманистические психологи называли такие состояния «пиковыми переживаниями».

Включенность в процесс мышления для человека всегда феноменологически бесспорна: факт рождения и движения мысли в сознании легко дифференцируется самим субъектом от течения других психических процессов. Однако не весь ход мышления развертывается на уровне сознания и осуществляется в произвольной форме. Важную роль, особенно в творчестве, играет интуиция. За понятием «интуиция» для ученых открывается большой пласт разнотипных неосознаваемых механизмов мышления. Работа неосознаваемых мыслительных процессов формирует результат, который, достигнув сознания в готовом виде, часто оказывается настолько неожиданным и непонятным для самого автора, что кажется «навеянным свыше».

Следовательно, психолог в отличие от других ученых изучает мышление как «живой психический процесс», осуществляемый конкретным субъектом. Для психологического анализа важны индивидуальные особенности мыслящей личности: мотивы, эмоции, смыслы, знания, когнитивный стиль и др.

Таким образом, мышление обеспечивает переход от незнания к новому знанию. Это новое знание может заключаться в открытии новых свойств и закономерностей мира, выработке новых способов и правил поведения, создании новых материальных и идеальных объектов. Человек мыслит, чтобы понять окружающий мир и себя в этом мире, а также использовать эти знания о мире и о себе для изменения окружающей действительности и управления собственным поведением.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каков предмет когнитивной психологии?
2. Какие виды мышления вам известны и в чем их различия?
3. Каковы современные подходы к пониманию интеллекта?
4. Каковы критерии для выделения разных видов памяти?
5. Как происходит развитие произвольного внимания?
6. Почему говорят о взаимосвязи процессов ощущения и восприятия?
7. Почему мы мгновенно распознаем лица представителей своей расы и затрудняемся в различении лиц представителей чужой расы?
8. Как связана память с другими познавательными и регулятивными процессами психики?
9. Что мы запоминаем лучше – хорошее или плохое? Почему?

#### **Литература:**

1. Андерсон Д.Р. Когнитивная психология. С.-Пб., 2002.
2. Бэддели А. Ваша память. М., 2001.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собр. соч. в 6 т. Т. 2. М., 1982.
4. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., 1999.

5. Дойдж Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга. – М.: ЭКСМО, 540 с.

6. Зинченко П.И. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. С.-Пб., 2002.

7. Логвиненко А.Д. Психология восприятия. М., 1987.

8. Рамачандран В. Мозг рассказывает. Что делает нас людьми. – М.: Карьера-Пресс, 2017. – 422.

9. Солсо Р.Л. Когнитивная психология. М., 1996.

10. Тихомиров О.К. Психология мышления. М., 2000.

## Тема 5. Произвольная саморегуляция

### **Теоретические основы саморегуляции [Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. С. 9]**

Необходимость в регуляции собственных состояний возникает, как правило, у человека в случае неадекватности его состояния обстоятельствам и ситуациям жизнедеятельности. Существенным условием саморегуляции является осознание человеком необходимости в изменении собственного состояния.

Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью. Самоуправление и саморегуляция имеют сходство: все они направлены на достижение оптимального уровня жизнедеятельности субъекта. Достижение оптимального уровня функционирования субъекта является целью, а самоуправление и произвольная саморегуляция – механизмами реализации этой цели, благодаря которой и происходят закономерные изменения элементов всей системы психических явлений.

Функция саморегуляции настолько важна, что в нормальных условиях мы не можем себе представить направленного целевого действия без сознательной регуляции – саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку: психические процессы, состояния и поведение (действия и поступки).

### **Биологические и физиологические концепции регуляции жизнедеятельности [Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. С. 10-14]**

Способы регуляции на заре человеческой цивилизации формировались, в основном, «стихийно», т.е. их появление диктовалось определенной необходимостью, связанной, прежде всего с безопасностью, питанием и др. витальными потребностями. Однако с ростом общественного и индивидуального сознания, с возникновением «духовных» потребностей у человека появилась необходимость и в «искусственной» регуляции, история которой уходит своими корнями в глубокую древность.

Сознательное воздействие на человека без знания причин, механизмов и факторов, определяющих его психическую деятельность, будет, по крайней мере, крайне неэффективным. В то

же время рассмотрение проблемы регуляции психической деятельности будет недостаточно без анализа других, прежде всего, биологических (физиологических) концепций человека.

Уровневая концепция построения движений Н.А. Бернштейна  
Выделяется пять уровней.

Уровень А – он участвует в организации любого движения совместно с другими уровнями.

Уровень В. Берштейн назвал его уровнем синергий. На этом уровне перерабатываются в основном сигналы от мышечно-суставных рецепторов, которые сообщают о взаимном положении и движении частей тела.

Уровень С. Уровень пространственного поля. На него поступают сигналы от зрения, слуха, осязания.

Уровень D. Уровень предметных действий. Заведует организацией действий с предметами.

Уровень Е. Уровень интеллектуальных двигательных актов.

Концепция функциональной системы П.К. Анохина

П.К. Анохин предложил модель организации и регуляции поведенческого акта, в которой есть место для всех психических процессов и состояний – функциональная система.

В этой системе представлена совокупность разнообразных воздействий, которым подвергается человек, оказавшийся в той или иной ситуации. Многие связанные с ней стимулы могут оказаться несущественными и только некоторые из них, вероятно, вызовут интерес – ориентировочную реакцию.

**Психологические концепции саморегуляции [Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. С. 14-27]**

Концепция осознанного регулирования деятельности О.А. Конопкина

Применительно к человеку, носителю высших форм психики, который сам принимает цели своих исполнительских действий и сам же реализует их доступными и приемлемыми для него средствами, которые также в ряде случаев определяет сам, можно говорить об осознанной саморегуляции. Под осознанной саморегуляцией О.А. Конопкин понимает системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению,

поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей.

Произвольная осознанная активность – одно из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека, которая обеспечивает достижение принимаемых человеком целей. В понятии «субъект» акцентируется деятельностное начало человека, реализуя которое, он осуществляет свои реальные отношения с действительностью.

Саморегуляция имеет следующую структуру. Принятая субъектом цель деятельности, субъективная модель значимых условий, программа исполнительных действий, система субъективных критериев достижения цели, контроль и оценка реальных результатов, решения о коррекции системы саморегулирования. Все звенья регулярного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции.

В контексте изучения личностной саморегуляции Ю.А. Миславский включает в состав структурно-функциональных компонентов системы саморегуляции личности следующие составляющие: ценности и цели, идеалы и образ «Я», а также уровень притязаний и самооценивание (самооценку). Эти компоненты, по мнению автора, соотносимы с моделью осознанной регуляции О.А. Конопкина и являются процессуальной, динамичной формой существования этих компонент, как системы, детерминирующей активность личности.

По мнению Б.В. Зейгарник и др., предложенная О.А. Конопкиным модель осознанной саморегуляции может быть отнесена к модели первого уровня саморегуляции – операционально-технической (связанной с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию). Авторы предлагают выделить второй уровень саморегуляции – мотивационный, связанный с организацией общей направленности деятельности с помощью сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой. В него они включают две

формы: саморегуляцию как волевое поведение и саморегуляцию как одну из составляющих деятельности переживания.

В саморегуляции, с позиций концепции волевой регуляции В.А. Иванникова, под волевой понимается регуляция побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости. Психологическим механизмом при этом является намеренное изменение или создание дополнительного смысла действия. Развитие волевой регуляции происходит в процессе развития и обуславливается воспитанием. Дополнительные побуждения первоначально создаются через изменение смысла действия другими людьми, затем эти способы регуляции присваиваются и становятся частью личного арсенала самоорганизации. Таким образом, волевая регуляция – это сознательный личностный уровень регуляции, опосредованный знаниями человека о мире, собственных ценностях и возможностях.

Специфика второй формы саморегуляции, ее основное отличие от воли, также выполняющей функцию управления мотивационной сферой, заключается в направленности на гармонизацию последней, устранение конфликтов и противоречий на основе сознательной перестройки и порождения смыслов, в то время как воля направлена, прежде всего, на преодоление препятствий на пути достижения цели.

Концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено Моросановой как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека.

В.И. Моросанова опирается на следующие представления. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна, специфическими способами реализации психической активности являются «сознание» и «действие». Можно сказать, что активность человека как индивида, личности и индивидуальности осуществляется в форме «действия», т.е. разных видов активности и регулируется «сознанием», в форме процессов саморегуляции различных видов активности. Такое выделение двух сторон единого процесса психической активности

человека в форме двух специфических способов его существования послужило методологической предпосылкой и в какой-то мере предопределило развитие психологических представлений о возможности относительно независимого выделения процессов активности и процессов регуляции этой активностью на каждом уровне организации психики человека.

Следуя принятой выше логике, можно выделить две формы индивидуального стиля: индивидуальный стиль реализации «действия», т.е. разных видов активности, и индивидуальный стиль функционирования «сознания», т.е. саморегуляция этой активности. Поэтому индивидуальный стиль активности и индивидуальный стиль саморегуляции рассматриваются как два соответствующих индивидуальных способа существования человека. Эти два способа существования взаимосвязаны, один предполагает другой и не существует без другого.

#### **Концепции регуляции поведения [Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. С. 27-41]**

Концепция контроля поведения Е.А. Сергиенко

Контроль поведения понимается как психологический уровень регуляции поведения, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. Контроль поведения является основой самоконтроля.

Контроль рассматривается как единая система, включающая три подсистемы регуляции: когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль, которые интегрируются, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Саморегуляция – следствие контроля поведения, его индивидуальный паттерн.

В отличие от саморегуляции, контроль поведения обладает спонтанностью и самопроизвольностью, он основан на интеграции индивидуальных ресурсов человека, к которым относятся когнитивные, эмоциональные и волевые способности человека. При этом выраженность выделенных ресурсов имеет сугубо индивидуальный профиль, т.е. соотношение когнитивных, эмоциональных и волевых способностей представлено у каждого человека в разных пропорциях.

Системообразующим фактором является цель, выбранная субъектом.

Субъект и личность образуют метасистему, где личность является содержательным, смысловым ядром, направляющим и регулирующим поведение, а субъект – исполнительным звеном, выбирающим соответствующие индивидуальным ресурсам и личностным задачам пути, стратегии реализации и решения ситуативных задач.

Уровень развития ресурсов индивидуальности интегрируется, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Данная интегративная характеристика определяется уровнем развития человека как субъекта, отражая степень интегративности всех его психических особенностей и свойств. Эффективность контроля поведения связана с возможностями реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом, им же отбираются осознанно и/или неосознанно стратегии их решения. Соотношение стратегий решения может указывать на профиль контроля поведения, на ресурсы функционирования которого они опираются.

Профиль контроля поведения как своеобразное соотношение будет определять не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит.

Концепция жизненных ориентаций Е.Ю. Коржовой

В подходе Е.Ю. Коржовой осуществляется анализ поведения человека с точки зрения его субъект-объектных ориентаций. Субъект-объектные ориентации – это базовые жизненные ориентации человека по отношению к конкретным ситуациям, которые позволяют человеку реализовать потенциал субъектности, т.е. выразить (обозначить, сформировать, проявить) его отношение к своей жизни и актуальному событию и «освоить» ситуацию или выбрать соответствующую поведенческую стратегию.

Субъективная сторона реализации потенциала в подходе Е.Ю. Коржовой называется «внутренней картиной жизнедеятельности» – это отношение человека к соматическому, психологическому и социальному уровням своей жизни. Объективная сторона реализации потенциала называется экстерииоризированной субъектностью, она

позволяет понять, как именно осуществляется взаимодействие человека с жизненной ситуацией и выбор поведенческих стратегий.

Необходимо отметить, что выбор поведенческих стратегий, согласно этой концепции, осуществляется по отношению к ситуации, которую человек воспринимает как жизненную проблему, именно в этом случае она становится объектом жизнедеятельности человека и событием его жизни.

В концепции, с одной стороны, предлагается рассматривать поведение человека как когнитивный процесс, осуществляется только по отношению к проблемным ситуациям. С другой стороны, осуществляется развитие когнитивного анализа ситуации в формировании конкретных поведенческих стратегий различной ориентации, объединяющих в себе, по сути, эмоциональной и волевой ответы на актуальное событие.

Концепция контроля за действием Ю. Куля

Волевая сфера понимается Ю. Кулем как система, состоящая из автономных подсистем: самоконтроля и саморегуляции, которые гибко функционируют, взаимодействуют и обеспечивают удержание намерения в активном состоянии. Самоконтроль предполагает осознанную борьбу мотивов, которая требует дополнительных ресурсов для выполнения действия в виде усилий по поддержанию активности и эмоциональной напряженности.

Для саморегуляции характерно произвольное внимание к цели, отсутствие усилий по поддержанию активности, связь эмоций с настоящими результатами действия, а не с прошлым опытом, эмоциональная напряженность, не превышающая операциональную. При этом типе регуляции препятствия вызывают произвольное увеличение усилий.

Психоаналитические теории регуляции поведения.  
Классический психоанализ

В классическом психоанализе проблема регуляции поведения рассматривалась как часть проблемы взаимоотношения основных структур личности: Я, Оно и Сверх-Я. Я было инстанцией, осуществляющей собственно регуляцию поведения через согласование влечений Оно и предписаний Сверх-Я. В процессе такого согласования неизбежно возникают конфликты, поскольку

примирить требования либидо и нормативные социально обусловленные предписания Сверх-Я невозможно по определению. Я переживает эти конфликты как чувство напряжения, выражающееся в тревоге или страхе. Для защиты этих чувств в психике формируются особые образования, которые З. Фрейд назвал механизмами психологической защиты. По предположениям З. Фрейда, защиты возникают, в основном, для разрешения внутриличностного конфликта между сознанием и бессознательным. защите подлежит целостность и уравновешенность структуры личности. Ослабляя этот конфликт, защита регулирует поведение человека, повышая его приспособляемость и уравнивая психику. Существенно то, что, по мнению З. Фрейда и его последователей, защитные механизмы используются человеком неосознанно, так же, как неосознанными остаются и внутриличностные конфликты, подлежащие урегулированию.

**Концепции саморегуляции психических состояний**  
**[Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. С. 41-57]**

Системно-деятельностная концепция саморегуляции функциональных состояний Л.Г. Дикой

В системно-деятельностной концепции психической саморегуляции состояний Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция рассматривается одновременно как психическая деятельность и как психологическая система. По мнению Л.Г. Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта, для которой характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью и развитие которой обуславливает становление адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

Саморегуляция, в соответствии с позицией автора, представляет собой специфический вид психической деятельности, направленный на сохранение или преобразование «наличного» или текущего состояния в «потребное». Особенность данной деятельности заключается в характерности ее предмета – свое

собственное состояние, в совмещении субъекта и объекта в одном предмете, в специфичности способов и средств ее осуществления, включающих в регуляцию как неперенное условие так называемые «темные чувства», то есть недостаточно осознаваемые.

Полноценной психической деятельностью саморегуляция состояния становится только при осознании цели этой активности и произвольном осознанном использовании методов и способов саморегуляции. Необходимо иметь в виду, что психическая саморегуляция субъектом своего состояния не только обусловлена взаимодействием с личностными и деятельностными механизмами регуляции, но одновременно и сама является важной «внутренней» детерминантой деятельности субъекта.

Системно-функциональная концепция саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова

В концепции регуляции психических состояний А.О. Прохорова центральным ядром являются системно-функциональные механизмы регуляции психических состояний – функциональные структуры.

Концептуальные представления следующие. Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы – состояние – свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и в определенных ситуациях жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния и, соответственно, другого «строя», что феноменологически выражается в переживании иного, «нового» психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию. Основными составляющими функциональной структуры регуляции являются: рефлексия переживаемого состояния и представление о желаемом состоянии, актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, а также использование психорегулирующих средств.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое саморегуляция и самоконтроль. Каковы методы саморегуляции и самоконтроля?
2. Чем различаются произвольная и произвольная саморегуляция?
3. В чем сущность медитации как техники саморегуляции психических состояний?
4. Почему саморегуляция невозможна без наличия воли?
5. Найдите основные технологии саморегуляции психических состояний. Какая из технологий используется Вами чаще всего в повседневной жизни?
6. Каковы причины возникновения стресса? Какие виды профилактики стрессовых состояний Вы знаете?

### **Литература:**

- Антилогова Л.Н. Саморегуляция психических состояний личности. – Омск: ОмГПУ, 2010.
- Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: ИП РАН, 2003.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: ЛЕНАНД, 2011.
- Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. – М., 2012.
- Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2012.
- Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъективная регуляция. – М.: ИП РАН, 2010.

## Тема 6. Эмоциональный интеллект

### Виды и роль эмоций в жизни человека [Немов Р.С. Психология. 2017. С. 436-445]

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Замечательным, например, является тот факт, что люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контактах друг с другом.

Данный факт не только убедительно доказывает врожденный характер основных эмоций и их экспрессии на лице, но и наличие генотипически обусловленной способности к их пониманию у живых существ. Это, как мы уже видели, относится к общению живых существ не только одного вида друг с другом, но и разных видов между собой. Хорошо известно, что высшие животные и человек способны по выражению лица воспринимать и оценивать эмоциональные состояния друг друга.

Однако врожденными являются далеко не все эмоционально-экспрессивные выражения. Некоторые из них, как было установлено, приобретаются прижизненно в результате обучения и воспитания. В первую очередь данный вывод относится к жестам как способу

культурно обусловленного внешнего выражения эмоциональных состояний и аффективных отношений человека к чему-либо.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч.Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека – мимика, жесты, пантомимика – выполняют функцию общения, т.е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия – оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Интерпретация таких движений воспринимающим человеком происходит на основании соотнесения движения с контекстом, в котором идет общение.

У высших животных, и особенно у человека, выразительные движения стали тонко дифференцированным языком, с помощью которого живые существа обмениваются информацией о своих состояниях и о том, что происходит вокруг. Это – экспрессивная и коммуникативная функции эмоций. Они же являются важнейшим фактором регуляции процессов познания.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов – аффект. Одно из существенных проявлений аффекта состоит в том, что он, «навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определенный

закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.».

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций в свое время указывал П.К. Анохин. Он писал: «Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма». Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать. Количество и качество потребностей человека, в общем и целом, соответствует числу и разнообразию характерных для него эмоциональных переживаний и чувств, причем чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности. Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма.

Попытки связать эти изменения со специфическими эмоциями предпринимались неоднократно и были направлены на то, чтобы доказать, что комплексы органических изменений, которые сопровождают различные субъективно переживаемые

эмоциональные состояния, различны. Однако четко установить, какие из субъективно данных нам как неодинаковые эмоциональные переживания какими органическими изменениями сопровождаются, так и не удалось.

Это обстоятельство является существенным для понимания жизненной роли эмоций. Оно говорит о том, что наши субъективные переживания не являются непосредственным, прямым отражением собственных органических процессов. С особенностями переживаемых нами эмоциональных состояний связаны, вероятно, не столько сопровождающие их органические изменения, сколько возникающие при этом ощущения.

Тем не менее определенная зависимость между спецификой эмоциональных ощущений и органическими реакциями все же имеется. Она выражается в виде следующей, получившей экспериментальное подтверждение связи: чем ближе к центральной нервной системе расположен источник органических изменений, связанных с эмоциями, и чем меньше в нем чувствительных нервных окончаний, тем слабее возникающее при этом субъективное эмоциональное переживание. Кроме того, искусственное понижение органической чувствительности приводит к ослаблению силы эмоциональных переживаний.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства превосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для постороннего лица, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Они, сопровождая тот или иной поведенческий акт, даже не всегда осознаются, хотя

всякое поведение, как мы выяснили, связано с эмоциями, поскольку направлено на удовлетворение потребности. Эмоциональный опыт человека обычно гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции и чувства – личностные образования. Они характеризуют человека социально – психологически. Подчеркивая собственно личностное значение эмоциональных процессов, В.К.Вилюнас пишет: «Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам... Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия».

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Аффекты – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как

бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы

риска» при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Объектом страсти может стать человек.

Мы описали основные виды качественно своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регуляции деятельности и общения человека с окружающими людьми. Каждый из описанных видов эмоций внутри себя имеет подвиды, а они, в свою очередь, могут оцениваться по разным параметрам – например, по следующим: интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности (на себя, на других, на мир, на прошлое, настоящее или будущее), по способу их выражения во внешнем поведении (экспрессии) и по нейрофизиологической основе.

Кроме качественного описания и соответствующей классификации эмоциональных состояний, представленной выше, в истории психологических исследований предпринимались также попытки их объединения по общим признакам в более компактную систему. Одна из таких попыток принадлежит В.Вундту. «Всю систему чувств, – писал он, – можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направления, исключаящих друг друга».

**Эмоции и личность [Немов Р.С. Психология. 2017. С. 452-457]**

Эмоции, какими бы разными они ни казались, неотделимы от личности. «То, что радует человека, что его интересует, подвергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его сущность, его характер, индивидуальность».

С.Л.Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно, как органическую

(аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства. К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Эмоции человека прежде всего связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребности.

Люди как личности в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональных переживаний, доминированию положительных (стенических) или отрицательных (астенических) эмоций. Но более всего эмоциональная сфера развитых личностей различается по силе и глубине чувств, а также по их содержанию и предметной отнесенности. Это обстоятельство, в частности, используется психологами при конструировании тестов, предназначенных для изучения личности. По характеру эмоций, которые у человека вызывают представленные в тестах ситуации и предметы, события и люди, судят об их личностных качествах.

Вопрос о связи эмоций и мотивации (эмоциональных переживаний и системы актуальных потребностей человека) представляется не таким простым, каким может показаться на первый взгляд. С одной стороны, простейшие виды эмоциональных переживаний вряд ли обладают для человека выраженной мотивирующей силой. Они или непосредственно не влияют на поведение, не делают его целенаправленным, или вовсе его дезорганизуют (аффекты и стрессы). С другой стороны, такие

эмоции, как чувства, настроения, страсти, мотивируют поведение, не только активизируя его, но направляя и поддерживая. Эмоция, выраженная в чувстве, желании, влечении или страсти, несомненно, содержит в себе побуждение к деятельности.

Второй существенный момент, связанный с личностным аспектом эмоций, заключается в том, что сама система и динамика типичных эмоций характеризует человека как личность. Особое значение для такой характеристики имеет описание чувств, типичных для человека. Чувства одновременно содержат в себе и выражают отношение и побуждение человека, причем то и другое в глубоком человеческом чувстве обычно слито. Высшие чувства, кроме того, несут в себе нравственное начало.

Эмоции человека проявляются во всех видах человеческой деятельности и особенно в художественном творчестве. Собственная эмоциональная сфера художника отражается в выборе сюжетов, в манере письма, в способе разработки избранных тем и сюжетов. Все это вместе взятое составляет индивидуальное своеобразие художника.

Эмоции входят во многие психологически сложные состояния человека, выступая как их органическая часть. Такими комплексными состояниями, включающими мышление, отношение и эмоции, являются юмор, ирония, сатира и сарказм, которые также можно трактовать как виды творчества, если они приобретают художественную форму. Юмор – это эмоциональное проявление такого отношения к чему-либо или к кому-либо, которое несет в себе сочетание смешного и доброго. Это смех над тем, что любишь, способ проявления симпатии, привлечения внимания, создания хорошего настроения. Ирония – это сочетание смеха и неуважительного отношения, чаще всего пренебрежительного. Такое отношение, однако, еще нельзя назвать недоброе или злым. Сатира представляет собой обличение, определенно содержащее осуждение объекта. В сатире он, как правило, представляется в неприглядном виде. Недоброе, злое более всего проявляется в сарказме, который представляет собой прямую издевку, насмешку над объектом.

Кроме перечисленных сложных состояний и чувств, следует назвать еще трагизм. Это эмоциональное состояние, возникающее при столкновении сил добра и зла и победе зла над добром.

Развиваются ли эмоции и чувства в течение жизни человека? Есть две разные точки зрения на этот вопрос. Одна утверждает, что эмоции не могут развиваться, поскольку они связаны с функционированием организма и с такими его особенностями, которые являются врожденными. Другая точка зрения выражает противоположное мнение – о том, что эмоциональная сфера человека, как и многие другие присущие ему психологические явления, развивается.

На самом деле эти позиции вполне совместимы друг с другом и неразрешимых противоречий между ними нет. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно связать каждую из представленных точек зрения с разными классами эмоциональных явлений. Элементарные эмоции, выступающие как субъективные проявления органических состояний, действительно изменяются мало. Не случайно эмоциональность относят к числу врожденных и жизненно устойчивых личностных характеристик человека.

Но уже в отношении аффектов и тем более чувств такое утверждение неверно. Все связываемые с ними качества говорят о том, что эти эмоции развиваются. Человек, кроме того, в состоянии сдерживать естественные проявления аффектов и, следовательно, вполне обучаем и в этом плане. Аффект, например, может быть подавлен сознательным усилием воли, его энергия может быть переключена на другое, более полезное дело.

Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти в нескольких направлениях. Во-первых, в направлении, связанном с включением в сферу эмоциональных переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей. Во-вторых, по линии повышения уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств со стороны человека. В-третьих, в направлении постепенного включения в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т.п.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Каково значение эмоций в жизни человека?
2. Каковы основные функции эмоций?
3. Каковы виды эмоциональных состояний?
4. Как связаны эмоции с потребностями человека?
5. Проведите сравнительный анализ различных теорий эмоций.
6. Как можно объяснить тот факт, что одна и та же информация может вызвать сильную эмоцию или оставить человека равнодушным?
7. Чем эмоции отличаются от чувств?
8. Какие способы управления эмоциями Вы знаете?

### **Литература:**

- Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
- Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
- Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999.
- Изард К.Е. Эмоции человека. – М., 1980.
- Курпатов А. Как победить панические атаки, ВСД и невроз. – М.: Изд-во АСТ, 2020.
- Симонов П.В. Что такое эмоция. М., 1966.

## Тема 7. Социально-психологические ресурсы личности

### **Понятие коммуникативной компетентности [Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. 2008. С. 65-66]**

Коммуникативная компетентность – совокупность навыков и умений, необходимых для эффективного общения (Петровская Л. А., 1989)

Коммуникативная компетентность – ситуативная адаптивность и свободное владение вербальными и невербальными (речевыми и неречевыми) средствами социального поведения (Емельянов Ю. Н., 1985, с. 11)

Мера коммуникативной компетентности – степень успешности задуманных актов влияния и используемых средств произвести впечатление на других (Емельянов Ю. Н., 1985, с. 10)

Как и компетентность вообще, коммуникативная компетентность имеет несколько аспектов, или составляющих.

Компетентность – свойство компетентного; способность. Компетентный (о людях) – обладающий способностью, силой, властью, умением, знанием и т. п. (чтобы сделать то, что требуется)

Компетентный (о качествах) – достаточный, адекватный.

### **Коммуникативная способность и знание [Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. 2008. С. 66-67]**

Коммуникативную способность можно трактовать двояко: как природную одаренность человека в общении и как коммуникативную производительность. В этом смысле понятие коммуникативной способности близко к понятию пропускной способности. Есть «гении» общения и есть люди, которые едва могут «соответствовать» самым простым коммуникативным задачам и самым привычным социальным ситуациям.

Люди различаются по своей коммуникативной одаренности так же, как они различаются по своей лингвистической, музыкальной, математической и другим видам одаренности. Однако подавляющее большинство так или иначе научаются говорить на родном языке, выполнять элементарные арифметические операции и узнавать знакомые мелодии. Вряд ли все дворянские дети были равно одарены для танцев, музыки, стихосложения и владения иностранными

языками. Однако благодаря специальным усилиям учителей и гувернеров большинство из них научалось «соответствовать» разнообразным ситуациям светской жизни, приобретая необходимую для этого «светскую производительность».

Можно предположить, что и современный человек достаточно одарен, чтобы развить в себе высокую коммуникативную производительность, даже если он **не** является врожденным «гением общения».

К числу коммуникативных способностей должна быть отнесен непроизвольная экспрессивность, или так называемая «способна спонтанного кодирования». Она дает определенные преимущества развитию умения преднамеренно создавать определенные сигналы (преднамеренное кодирование). Однако она оказывается не связанной с умением «читать» чужие сигналы (Tucker J., Riggio R., 1988).

Коммуникативное знание – это знание о том, что такое общение, каковы его виды, фазы, закономерности развития. Это знание о том, какие существуют коммуникативные методы и приемы, какое действие они оказывают, каковы их возможности и ограничения. Это также знание о том, какие методы оказываются эффективными в отношении разных людей и разных ситуаций. К этой области относится и знание о степени развития у себя тех или иных коммуникативных умений и о том, какие методы эффективны именно в моем исполнении, а какие – не эффективны.

**Восприятие и передача коммуникативных сигналов**  
**[Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. 2008. С. 67-73]**

В общении используются вербальные, невербальные и паралингвистические сигналы. Систему коммуникативных умений можно было бы представить в виде двух подсистем:

<b>Умение воспринимать коммуникативные сигналы</b>	<b>Умение производить коммуникативные сигналы</b>
<p>вербальные</p> <p>невербальные</p> <p>паралингвистические</p>	<p>вербальные</p> <p>невербальные</p> <p>паралингвистические</p>

Однако эта схема, несомненно, является невероятно упрощенной. Во-первых, она применима только по отношению к совершенно открытой, полностью «прозрачной» коммуникации, лишенной каких бы то ни было подтекстов, намеков, двусмысленности или лжи. Но подобная коммуникация является такой же абстракцией, как «точка» или «прямая» в математике.



Л. Сассман ввел шкалу относительной открытости коммуникации.

На рисунке мы видим, что левый полюс шкалы – это закрытая осторожная и защищающаяся коммуникация, а правый – открытая, простодушная и не защищающаяся.

Л. Сассман описывает свою модель следующим образом:

На крайнем левом полюсе шкалы каждое сообщение взвешивается, анализируется и тщательно исследуется. Коммуникация происходит на двух уровнях: прямом и мета-уровне. Мета-коммуникация – это скрытые предположения, выводы и интерпретации участников, на основе которых формируются явные сообщения. В такой закрытой коммуникации отправители и получатели сообщений сознательно и намеренно скрывают свои истинные проблемы и истинные «послания», и в их взаимодействии «процветают» психологические игры. Мета-коммуникации концентрируются на заключениях вроде:

- 1) я думаю, вот что ты думаешь о том, что я сказал;
- 2) я думаю, вот что ты на самом деле имеешь в виду;
- 3) вот что я на самом деле имею в виду, но надеюсь, что ты этого не понимаешь;
- 4) вот что ты на самом деле имеешь в виду, когда говоришь это;
- 5) я думаю, вот что на самом деле ты пытаешься мне сказать, но не говоришь прямо, потому что... (ты боишься задеть мои чувства, ты боишься, что полная открытость может помешать твоему продвижению и т. д.).

На крайнем правом полюсе шкалы слова и посылаемые невербальные сигналы передают искреннее сообщение. Цель коммуникации – раскрыть намерение, а не скрыть его. Участники выражают то, что они имеют в виду, и имеют в виду то, что они передают. Нарушения в такой коммуникации объясняются главным образом «честными ошибками» (такими, как несовпадение смысла, который имеют для разных людей одни и те же слова – например, скоро и немедленно). Открытость коммуникации – это обычно вопрос степени, а не абсолютного качества. Различные ситуационные факторы и межличностные отношения участников могут повлиять на оттенки значений, обуславливать преувеличения или отклонения в использовании слов и невербальных сигналов как символов смысла.

Очевидно, что для понимания скрытых смыслов недостаточно умения производить и умения воспринимать прямые, «простодушные» сигналы. Нашу первоначальную схему необходимо дополнить еще двумя группами умений:

– умениями воспринимать те сигналы, которые непроизвольно проскальзывают в поведении партнера (экспрессивные сигналы), хотя он предпочел бы их скрыть;

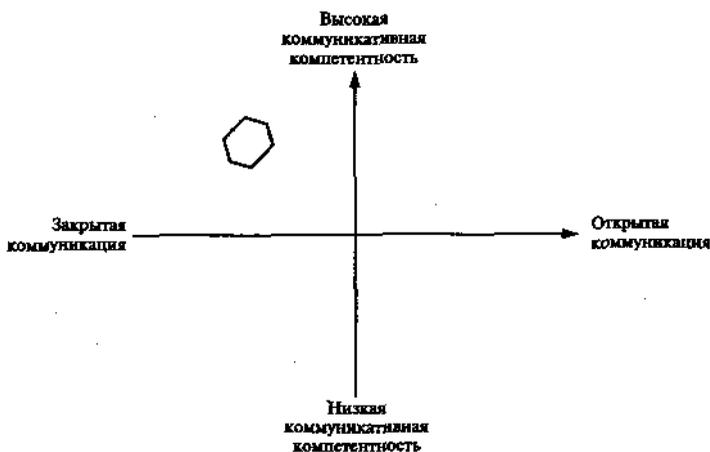
– умениями передавать обманные сигналы, призванные скрыть истинную проблему и истинные цели.

Схема теперь принимает следующий вид:

<b>1. Умение воспринимать коммуникативные сигналы</b>	<b>2. Умение производить коммуникативные сигналы</b>
вербальные невербальные паралингвистические	вербальные невербальные паралингвистические
<b>3. Умение воспринимать экспрессивные сигналы, которые партнер предпочел бы скрыть</b>	<b>4. Умение производить обманные коммуникативные сигналы</b>
вербальные невербальные паралингвистические	вербальные невербальные паралингвистические

Таким образом, теперь коммуникативная компетентность будет складываться фактически из 12 составляющих: количество умений умножается на количество видов сигналов. Например, умение воспринимать коммуникативные сигналы состоит из трех умений: воспринимать вербальные сигналы, воспринимать невербальные сигналы и воспринимать паралингвистические сигналы, и т. п.

Теперь постараемся объединить две модели. Пусть шкала открытости коммуникации будет горизонтальной осью, а шкала коммуникативной компетентности (умелости) – вертикальной. На горизонтальной оси левым полюсом будет закрытая, а правым – открытая коммуникация. На вертикальной оси внизу будет полюс малой коммуникативной компетентности, а вверху – полюс высокой коммуникативной компетентности. Точка пересечения осей будет соответствовать средней открытости и средней коммуникативной компетентности.



И тогда коммуникативную компетентность каждого человека можно будет представить в виде многоугольника с двенадцатью вершинами, располагающегося в том или ином месте пространства координат:

Однако эти многоугольники будут неправильной формы, так как различные умения у каждого человека могут быть развиты неравномерно. Например, Дж. Тукер и Р. Риджио установили, что произвольная экспрессивность (спонтанное кодирование) и способность произвольно продуцировать коммуникативные сигналы (преднамеренное кодирование) связаны положительно. По-видимому, для преднамеренного кодирования необходимо опираться на опыт спонтанной экспрессивности. Именно этот опыт поможет изобразить эмоциональные состояния, которых человек в действительности не испытывает.

Однако оказалось, что экспрессивность не связана со способностью воспринимать и расшифровывать чужие сигналы. На эту закономерность указывал также Поль Экман, объясняя ее тем, что человек редко получает правдивую обратную связь в ответ на свои догадки об эмоциональных состояниях других людей. «Вы обижены?» – «Нет-нет, с чего вы взяли?!» Или: «Похоже, что ты радуешься его неудаче...» – «Как тебе такое могло прийти в голову!» и т. п.

Итак, в многоугольнике, скорее всего, нет пропорциональности. Но даже если мы будем изображать коммуникативную компетентность человека в форме неправильного многоугольника, эта схема годна лишь для того, чтобы описывать коммуникации машины, робота, но не человека. В процессе общения человек думает, испытывает эмоции, у него возникают определенные желания, намерения и т.п. В общении участвует личность в целом, а не отдельные ее аспекты. Человек не может «запустить» вербальный сигнал и не «запускать» абсолютно никаких невербальных, а тем более паралингвистических сигналов. Бесстрастная поза, отсутствие мимики на лице, неопределенная интонация – все это не отсутствие сигналов, а такие же информативные сигналы, как выразительная мимика и ярко выраженная интонация. Человек одновременно «испускает» все три вида сигналов – вербальные, невербальные и паралингвистические – конечно, если оба участника реально присутствуют в одном месте, в одном физическом пространстве, а не разговаривают по телефону или переписываются по электронной почте. Там закономерности могут оказаться совсем иными, и это еще нуждается в специальных исследованиях.

Аналогичным образом человек одновременно воспринимает все три вида сигналов. Человек одновременно смотрит, слушает, выражает мимически свое удивление, думает о том, что он скажет в следующий момент, испытывает напряжение и т. д. Двенадцать вершин многоугольника компетентности, по-видимому, все же не могут рассматриваться как элементарные коммуникативные умения, поскольку это скорее атомы, а не молекулы общения. В отличие от молекул, которые содержат в себе все качества вещества, атомы неспецифичны. Также неспецифичны и эти элементарные умения. Можно было бы опуститься и на более базовый уровень – «кварков» общения, например, на уровень движений глаза, лицевых мышц и т. п. Однако молекулой общения является не умение «послать» вербальный или невербальный сигнал, а умение организовать ансамбль собственных «сигналов» и воспринять ансамбль «сигналов» партнера. Так же, как и в индивидуальной деятельности, недостаточное развитие одних возможностей человека может быть

компенсировано высоким развитием других. Действует не каждая отдельная возможность, а их система.

Речь, следовательно, должна идти о выделении элементарных системных умений как молекул коммуникативной компетентности. Есть такие характеристики общения, которые проявляются у одного и того же человека в разных контекстах, разных «средах» общения, они характеризуют специфический для данного человека «профиль» коммуникативной компетентности, со своими подъемами и спадами. Более того, эти характеристики могут устойчиво проявляться во взаимодействии данного человека именно с этим партнером или именно в данном, определенном классе ситуаций.

Такой универсальной единицей общения можно считать драму общения. Драма – это трудная задача, это «вызов», с которым нужно справиться, но справиться не всегда легко. Выделение драм общения помогает представить общение метафорически, и эти метафоры легко воспринимаются и узнаются участниками тренинга. Коммуникативные умения нужны для того, чтобы преодолеть драмы общения.

**Активное и пассивное слушание [Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. 2008. С. 76-77]**

Итак, активное слушание предполагает владение умениями самовыражения и действия, поскольку это активное, а не пассивное слушание. Поэтому, тренируя умения слышать и понимать, мы тренируем также умение выражать свои мысли и чувства и умение воплощать их в действия.

Активное слушание направлено на формулирование и решение коммуникативных задач, в то время как пассивное слушание – это смена состояний в процессе воздействия коммуникативных стимулов.

Активное слушание отличается от пассивного по следующим показателям.

Активное слушание	Пассивное слушание
Попытки побудить партнера к разговору.	Терпеливое ожидание того, чтобы партнер заговорил.
Попытки точно воспринять сказанное партнером. Попытки убедиться в точности своего восприятия.	Ожидание того, когда партнер окажется в состоянии сказать нечто действительно важное или интересное. Свободный поток собственных ассоциаций под воздействием того, что уловило собственное внимание.
Попытки удерживать излишне многословного или отвлекающегося партнера в рамках темы; попытки вернуть его к обсуждаемой теме.	Отвлечение внимания на что-либо другое при сохранении «маски внимания». Ожидание того, когда партнер вернется к теме разговора. Ожидание того, когда партнер перестанет говорить.

Методы активного слушания помогают сосредоточить внимание слушающего на партнере, «разговорить», услышать и понять его. Однако такой благоприятный результат возможен лишь в том случае, если активный слушатель не только знает соответствующие коммуникативные техники, но и правильно применяет их. Таким образом им преодолеваются драма слушания, драма понимания, драма действия и драма самовыражения.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое коммуникативные сигналы и каковы виды коммуникативных сигналов?
2. Каковы особенности вербального и невербального общения?
3. Что такое коммуникативная компетентность и каковы ее составляющие?
4. Каковы особенности активного и пассивного слушания?

5. Перечислите основные функции общения и раскройте их содержание.
6. Проведите сравнительный общения людей и животных.
7. Проанализируйте общение (содержание, цели, средства) людей, находящихся на разных уровнях интеллектуального и личностного развития.
8. Вспомните техники и приемы общения. Какими из них Вы пользуетесь чаще всего?

### **Литература:**

- Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. Л., 1960.
- Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Асток-Пресс, 1998.
- Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. учеб. заведений. В 2-х кн. Кн. 1. Общие основы психологии. М.: Владос, 2017.
- Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология: Учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2004.
- Психодиагностика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2001.
- Сидоренко Е.В., Соловейчик М.Я. Межличностной общение // Психология: учебник / Под ред. А.А. Крылова. М.: Проспект, 1998.
- Чалдини Р. Психология влияния. – СПб.: Питер, 2019. – 272 с.

## Тема 8. Конфликтная компетентность

### **Конфликт как междисциплинарное понятие [Гришина Н.В. Психология конфликта. 2008. С. 15-19]**

Понятие конфликта сегодня не принадлежит какой-то одной определенной области науки или практики. В междисциплинарном обзоре работ по исследованию конфликтов А. Я. Анцуповым и А. И. Шипиловым выделяются 11 областей научного знания, так или иначе изучающих конфликты (по степени убывания количества публикаций): психология, социология, политология, история, философия, искусствоведение, педагогика, правоведение, социобиология, математика и военные науки. Анализ исследований конфликта, выполненный на основе изучения публикаций, показал, что в различных областях используются следующие понятия: военный конфликт, художественный конфликт, международный конфликт, региональный конфликт, этнический конфликт, межнациональный конфликт, «сложные конфликты в различных системах», конфликты в коллективах школьников, педагогических коллективах, конфликты в спорте, педагогический конфликт, социальный, трудовой, криминальный конфликт, конфликт поколений, конфликт «личность – группа», моральный конфликт, нравственный конфликт и др. (Анцупов, Шипилов, 1996.)

### **Философско-социологические традиции интерпретации конфликта [Гришина Н.В. Психология конфликта. 2008. С. 29-54]**

- Борьба в человеческом обществе: социал-дарвинизм
  - Функциональная («равновесная») модель
  - «Конфликтная модель»
  - К. Маркс и Г. Зиммель: социология конфликта
  - Р. Дарендорф и Л. Козер: начало конфликтологии
  - Конфликтный функционализм: позитивные функции конфликтов
1. Победа теоретиков конфликта
  2. Становление конфликтологии
1. Первоначальное описание конфликтной проблематики в философско-социологической традиции было связано с

рассмотрением процессов борьбы в человеческом обществе, нашедших наиболее полное выражение в школе социал-дарвинизма. Конфликт отождествляется с борьбой, которая рассматривается как форма (часто основная) социального взаимодействия.

2. Первоначальные представления социологов об относительно стабильной и интегрированной природе устройства общества выразились в функциональной модели его описания. Тезис о функциональном единстве, т. е. гармоническом соответствии и внутренней согласованности различных частей социальной системы, приводил к трактовке конфликтов как патологии в функционировании общества, как аномалии, которая должна быть исключена из жизни общества.

3. В противовес «теории равновесия» была сформулирована «теория конфликта», основанная на идее постоянного изменения общества. Отсюда конфликт становится характеристикой любого общества. Ценностное предпочтение «модели порядка» сдерживало развитие и принятие «конфликтной модели».

4. Основания теории конфликта и последующего формирования социологии конфликта были заложены Марксом и Зиммелем, авторами систематических описаний процессов борьбы и конфликта в обществе. Работы Маркса исследовали диалектику развития общества и закономерного возникновения конфликтов. Зиммель сформулировал представления о позитивных функциях конфликта, заложив основы конфликтного функционализма.

5. Продолжением исследований Маркса и Зиммеля и концептуальной основой современной парадигмы конфликта стали работы Дарендорфа и Козера. В их трактовке конфликт приобретает более определенное описание, конкретную феноменологию; его существование в социальном пространстве встраивается в более строгие рамки. Работы Дарендорфа и Козера стали непосредственным основанием современной конфликтологии, осуществившей переход от теоретических описаний конфликта к практической работе с ним.

6. Теоретическое признание конфликта в качестве закономерной характеристики социальных систем позволило перейти к более глубоким его исследованиям и решению задач управления

конфликтными явлениями. В 50-60-е годы начинается оформление конфликтологии как особой междисциплинарной области, объединяющей теоретические, методологические и методические подходы к описанию, изучению и развитию практики работы с конфликтными явлениями разного рода, возникающими в различных областях человеческого взаимодействия.

7. Современная конфликтология исходит из принципов признания конфликта в качестве закономерной и естественной характеристики социальных отношений, возможности протекания конфликтов в разнообразных, в том числе и конструктивных формах, утверждения принципиальной возможности управления конфликтами.

**Определение конфликта [Гришина Н.В. Психология конфликта. 2008. С. 15-19]**

Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение и практически в неизменном виде входит в другие языки.

Как правило, содержание понятия конфликта раскрывается через следующие значения.

1. Состояние открытой, часто затяжной борьбы; сражение или война.

2. Состояние дисгармонии в отношениях между людьми, идеями или интересами; столкновение противоположностей.

3. Психическая борьба, возникающая как результат одновременного функционирования взаимно исключающих импульсов, желаний или тенденций.

4. Противостояние характеров или сил в литературном или сценическом произведении, в особенности главная оппозиция, на которой строится сюжет (Grolhier Multimedia Encyclopedia, 1998).

Из других изданий (Compton's Interactive Encyclopedia, 1996) к этому можно добавить еще одно значение: эмоциональное напряжение (волнение, беспокойство), возникающее в результате столкновения противоположных импульсов или неспособности согласовать, примирить внутренние импульсы с реальностью или моральными ограничениями.

«Психологический словарь» определяет конфликт как «трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями».

А. Я. Анцупов и А. И. Шпилов предлагают следующее определение: «Под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями».

Позже А. Я. Анцупов и А. И. Шпилов приводят следующее определение: конфликт – это «наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, а также борьба подструктур личности».

#### **Классификация конфликтов [Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 24-25]**

Конфликты, представляющие собой сложное социально-психологическое явление, весьма многообразны и их можно классифицировать по различным признакам. С практической точки зрения классификация конфликтов важна, так как она позволяет ориентироваться в их специфических проявлениях и, следовательно, помогает оценить возможные пути их разрешения.

Классификация конфликтов:

По сфере проявления конфликта: экономические, идеологические, социально-бытовые, семейно-бытовые;

По степени длительности и напряженности конфликта: бурные быстротекущие, острые длительные, слабовыраженные и вялотекущие, слабовыраженные и быстротекущие;

По субъектам конфликтного взаимодействия: внутриличностные, межличностные, конфликты «личность-группа», межгрупповые;

По социальным последствиям: конструктивные, деструктивные;

По предмету конфликта: реалистичные (предметные), нереалистичные (беспредметные).

#### **Причины конфликтов [Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 25-27]**

Причины конфликтов раскрывают источники их возникновения и определяют динамику протекания.

Причины конфликта – это явления, события, факты, ситуации, которые предшествуют конфликту и, при определенных условиях деятельности субъектов социального взаимодействия, вызывают его.

Среди огромного множества причин конфликтов прежде всего выделим так называемые общие причины, которые проявляются так или иначе практически во всех возникающих конфликтах. К ним можно отнести следующие причины.

Социально-политические и экономические причины связаны с социально-политической и экономической ситуацией в стране.

Социально-демографические причины отражают различия в установках и мотивах людей, обусловленные их полом, возрастом, принадлежностью к этническим группам и др.

Социально-психологические причины отражают социально-психологические явления в социальных группах: взаимоотношения, лидерство, групповые мотивы, коллективные мнения, настроения и т. д.

Индивидуально-психологические причины отражают индивидуальные психологические особенности личности (способности, темперамент, характер, мотивы и т. п.).

Вторую группу причин в нашей классификации назовем частными. Эти причины непосредственно связаны с конкретным видом конфликта. Здесь мы назовем лишь некоторые из них:

- неудовлетворенность условиями деятельности;
- нарушение служебной этики;
- нарушение трудового законодательства;
- ограниченность ресурсов;
- различия в целях, ценностях, средствах достижения целей;
- неудовлетворительные коммуникации.

Причины конфликтов обнаруживают себя в конкретных конфликтных ситуациях, устранение которых является необходимым условием разрешения конфликтов.

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия и создающие почву для реального противоборства между ними.

Важной характеристикой конфликта является его динамика. Динамика конфликта как сложного социального явления находит свое отражение в двух понятиях: этапы конфликта и фазы конфликта.

Этапы конфликта отражают существенные моменты, характеризующие развитие конфликта от его возникновения и до разрешения. Поэтому знание основного содержания каждого из этапов конфликта важно для его прогнозирования, оценки и выбора технологий управления этим конфликтом.

### **Основные этапы конфликта [Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 27-29]**

1. Возникновение и развитие конфликтной ситуации. Конфликтная ситуация создается одним или несколькими субъектами социального взаимодействия и является предпосылкой конфликта.

2. Осознание конфликтной ситуации хотя бы одним из участников социального взаимодействия и эмоциональное переживание им этого факта. Следствиями и внешними проявлениями подобного осознания и связанных с ним эмоциональных переживаний могут быть: изменение настроения, критические и недоброжелательные высказывания в адрес своего потенциального противника, ограничение контактов с ним и т. д.

3. Начало открытого конфликтного взаимодействия. Этот этап выражается в том, что один из участников социального взаимодействия, осознавший конфликтную ситуацию, переходит к активным действиям (в форме демарша, заявления, предупреждения и т. п.), направленным на нанесение ущерба «противнику». Другой участник при этом сознает, что данные действия направлены против него, и, в свою очередь, предпринимает активные ответные действия против инициатора конфликта.

4. Развитие открытого конфликта. На этом этапе участники конфликта открыто заявляют о своих позициях и выдвигают требования. Вместе с тем они могут не осознавать собственных интересов и не понимать сути и предмета конфликта.

5. Разрешение конфликта. В зависимости от содержания разрешение конфликта может быть достигнуто двумя методами (средствами): педагогическими (беседа, убеждение, просьба, разъяснение и т. п.) и административными (перевод на другую

работу, увольнение, решения комиссий, приказ руководителя, решение суда и т. п.).

Фазы конфликта непосредственно связаны с его этапами и отражают динамику конфликта прежде всего с точки зрения реальных возможностей его разрешения.

Основными фазами конфликта являются:

- 1) начальная фаза;
- 2) фаза подъема;
- 3) пик конфликта;
- 4) фаза спада.

**Понятие управления конфликтом [Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 69-75]**

Понятие «управление» имеет очень широкую сферу применения: «управление самоорганизующихся систем», «управление техническими системами», «управление обществом» и т. д.

Применительно к социальным системам управление представляет собой целенаправленный процесс оптимизации этих систем в соответствии с объективными законами. Что касается понятия «управление конфликтом», то можно дать следующее его определение:

Управление конфликтом – это целенаправленное, обусловленное объективными законами воздействие на его динамику в интересах развития или разрушения той социальной системы, к которой имеет отношение данный конфликт.

В предложенном нами определении требует пояснения указание на целенаправленное воздействие в интересах развития или разрушения социальной системы. Дело в том, что в функциональном плане конфликты отличаются противоречивостью. Одни из них носят конструктивный характер и способствуют развитию сопряженной с ними социальной системы, при условии адекватной динамики конфликтов. Другие же носят деструктивный характер и способствуют разрушению социальной системы. Поэтому субъекты социального управления в зависимости от отношения к конкретной социальной системе могут целенаправленно воздействовать на динамику происходящих в ней конфликтов в соответствии со своими

интересами. Заметим, что вопросы использования деструктивных конфликтов в социальной практике могут быть предметом изучения отдельной отрасли конфликтологии – деструктивной конфликтологии.

Для нас важен конструктивный аспект управления конфликтами. Иначе говоря, основная цель управления конфликтами будет заключаться в том, чтобы предотвращать деструктивные конфликты и способствовать адекватному разрешению конструктивных.

Управление конфликтами как сложный процесс включает следующие виды деятельности:

- прогнозирование конфликтов и оценка их функциональной направленности;
- предупреждение или стимулирование конфликта;
- регулирование конфликта;
- разрешение конфликта.

Прогнозирование конфликта – это один из важнейших видов деятельности субъекта управления, оно направлено на выявление причин данного конфликта в потенциальном развитии.

Основными источниками прогнозирования конфликтов является изучение объективных и субъективных условий и факторов взаимодействия между людьми, а также их индивидуально-психологических особенностей. В коллективе, например, такими условиями и факторами могут быть: стиль управления; уровень социальной напряженности; социально-психологический климат; лидерство и микрогруппы и другие социально-психологические явления.

**Основные модели поведения личности в конфликтном взаимодействии [Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 83-93]**

В литературе выделяют три основные модели поведения личности в конфликтной ситуации: конструктивную, деструктивную и конформистскую. Каждая из этих моделей обусловлена предметом конфликта, образом конфликтной ситуации, ценностью межличностных отношений и индивидуально-психологическими особенностями субъектов конфликтного взаимодействия. Модели

поведения отражают установки участников конфликта на его динамику и способ разрешения.

Давая общую оценку приведенным выше моделям поведения, отметим, что желательной и необходимой моделью является конструктивная. Деструктивная же модель поведения не может быть оправданной. Она способна превратить конструктивный конфликт в деструктивный.

Характеристика основных стратегий поведения

### 1. Принуждение (борьба, соперничество)

Тот, кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего исходит из оценки личных интересов в конфликте как высоких, а интересов своего соперника – как низких. Выбор стратегии принуждения в итоге сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения.

Выбор в пользу борьбы отличается стилем поведения, который характерен для деструктивной модели. При такой стратегии активно используются власть, сила закона, связи, авторитет и т. д. Она является целесообразной и эффективной в двух случаях. Во-первых, при защите интересов дела от посягательств на них со стороны конфликтной личности. Например, конфликтная личность неуправляемого типа часто отказывается от выполнения непривлекательных заданий, «сваливает» свою работу на других и т. п. И во-вторых, при угрозе существованию организации, коллектива. В этом случае складывается ситуация «Кто кого...». Особенно часто она возникает в условиях реформирования предприятий и учреждений. Нередко при реформировании организационно-штатной структуры предприятия (учреждения) предполагаемые «вливания» одних подразделений в другие носят необоснованный характер. И в этих случаях человек, отстаивающий интересы таких подразделений, должен занимать жесткую позицию.

### 2. Уход

Стратегия ухода отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника и является взаимной. Это по сути дела взаимная уступка.

При анализе данной стратегии важно учитывать два варианта ее проявления:

а) когда предмет конфликта не имеет существенного значения ни для одного из субъектов и адекватно отражен в образах конфликтной ситуации;

б) когда предмет спора имеет существенное значение для одной или обеих сторон, но занижен в образах конфликтной ситуации, то есть субъекты конфликтного взаимодействия воспринимают предмет конфликта как несущественный. В первом случае стратегией ухода конфликт исчерпывается, а во втором случае он может иметь рецидив.

Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

### 3. Уступка

Человек, придерживающийся данной стратегии, так же как и в предыдущем случае, стремится уйти от конфликта. Но причины «ухода» в этом случае иные. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника высокая. Иначе говоря, человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника.

Стратегия уступки имеет некоторое сходство и со стратегией принуждения. Это сходство заключено в выборе между ценностью предмета конфликта и ценностью межличностных отношений. В отличие от стратегии борьбы, в стратегии уступки приоритет отдается межличностным отношениям.

При анализе данной стратегии следует учитывать некоторые моменты.

- Иногда в такой стратегии отражается тактика решительной борьбы за победу. Уступка здесь может оказаться лишь тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели.

- Уступка может стать причиной неадекватной оценки предмета конфликта (занижение его ценности для себя). В этом случае принятая стратегия является самообманом и не ведет к разрешению конфликта.

- Данная стратегия может быть доминирующей для человека в силу его индивидуально-психологических особенностей. В частности,

это характерно для конформистской личности, конфликтной личности «бесконфликтного» типа. В силу этого стратегия уступки может придать конструктивному конфликту деструктивную направленность.

При всех выделенных особенностях стратегии уступки важно иметь в виду, что она оправдана в тех случаях, когда условия для разрешения конфликта не созрели. И в этом случае она ведет к временному «перемирию», является важным этапом на пути конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

#### 4. Компромисс

Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе ее можно назвать стратегией взаимной уступки.

Стратегия компромисса не портит межличностные отношения. Более того, она способствует их положительному развитию.

При анализе данной стратегии важно иметь в виду ряд существенных моментов.

- Компромисс нельзя рассматривать как способ разрешения конфликта. Взаимная уступка часто является этапом на пути поиска приемлемого решения проблемы.

- Иногда компромисс может исчерпать конфликтную ситуацию. Это наступает при изменении обстоятельств, вызвавших напряженность. Например, два сотрудника претендовали на одну и ту же должность, которая должна освободиться через полгода. Но через три месяца ее сократили. Предмет конфликта исчез.

- Компромисс может принимать активную и пассивную формы. Активная форма компромисса может проявляться в заключении четких договоров, принятии каких-то обязательств и т. п. Пассивный компромисс – это не что иное, как отказ от каких-либо активных действий по достижению определенных взаимных уступок в тех или иных условиях. Иначе говоря, в конкретных условиях перемирие может быть обеспечено пассивностью субъектов конфликтного взаимодействия.

Анализируя стратегию компромисса, следует иметь в виду и то, что условия компромисса могут быть мнимыми, когда субъекты

конфликтного взаимодействия достигли компромисса на основе неадекватных образов конфликтной ситуации.

## 5. Сотрудничество

Стратегия сотрудничества характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений.

Анализируя стратегию сотрудничества в конфликтном взаимодействии, следует учитывать некоторые обстоятельства.

- Особое место в выборе данной стратегии занимает предмет конфликта. Если предмет конфликта имеет жизненно важное значение для одного или обоих субъектов конфликтного взаимодействия, то о сотрудничестве не может быть и речи. В этом случае возможен лишь выбор борьбы, соперничества. Сотрудничество возможно лишь в том случае, когда сложный предмет конфликта допускает маневр интересов противоборствующих сторон, обеспечивая их сосуществование в рамках возникшей проблемы и развитие событий в благоприятном направлении.

- Стратегия сотрудничества включает в себя все другие стратегии (уход, уступка, компромисс, противоборство). При этом другие стратегии в сложном процессе сотрудничества играют подчиненную роль, они в большей степени выступают психологическими факторами развития взаимоотношений между субъектами конфликта. Например, противоборство может быть использовано одним из участников конфликта как демонстрация своей принципиальной позиции в адекватной ситуации.

Являясь одной из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем психологическое содержание конфликта?
2. Каковы психологические классификации конфликтов?
3. Каковы причины конфликтов.
4. Каковы основные структурные элементы конфликта?

5. Сформулируйте необходимые и достаточные условия возникновения конфликта.
6. Изобразите графически структуру конфликта.
7. Проведите сравнительную характеристику понятий «конфликтная ситуация» и «инцидент».
8. Какие Вы знаете модели поведения в конфликтной ситуации? Какие моделями поведения в конфликте вы пользуетесь часто, а какими – редко?

### **Литература:**

Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология. – М.: ЮНИТИ, 1999.

Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.: Речь. – 2007. – 174 с.

Гришина Н. В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000.

Конфликтология / Под ред. А. С. Кармина. – СПб.: Лань, 1999.

Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. учеб. заведений. В 2-х кн. Кн. 1. Общие основы психологии. М.: Владос, 2017.

Самыгин С. И., Столяренко Л. Д. Психология управления: Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

## Список использованной литературы

Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с., ил. – (Серия «Мастера психологии»).

Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2009. – 384 с.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика: Монография. – М.: Смысл, 2011. – 607 с.

Немов Н.С. Психология. В 3-х кн. Кн. 1.: Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Р.С. Немов – 5-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017. – 687 с.

Нуркова Н.Б., Березанская В.В. Психология: Учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2004. – 484 с.

Прохоров А.О. Технологии психической саморегуляции. – Х.: изд-во «Гуманитарный Центр», 2017. – 360 с.

Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общей ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2005. – 651 с., ил. – (Серия «Учебник нового века»).

Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловой взаимодействии. – СПб.: Речь, 2008. – 208 с., ил.

*УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ*

# ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

*Авторы:*

**Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова, А.И. Панюков**

Формат 60x84/16. Усл. печ. лист. 5,35  
Тираж 500 экз. Зак. № 59.

Издано: ООО Альпен-Принт,  
125476, г. Москва, ул. Маршала Бирюзова, 18-25  
Идентификатор субъекта издательского дела № 6044627

Издано в авторской редакции.

ООО Альпен-Принт. Москва, ул. Маршала Бирюзова, 18-25

ISBN 978-5-6047519-0-9

