

Содержание

Об авторе	14
Введение	15
Часть I. Разберемся в себе	19
Глава 1. Почему люди делают то, что делают?	21
Поиграем в психологов	21
Одна из наук	21
Метатеории	22
Биопсихосоциальная модель	23
Роль тела	23
Роль психики	23
Роль окружающих	23
Не забывайте о культуре	23
Разделение труда	24
Глава 2. Упорядоченный хаос	25
Научный метод без пробы	25
Как построить теорию	26
В поисках истины	26
Часть II. Взламываем мозг	27
Глава 3. “Железо”, ПО и вода	29
С верой в биологию	29
Регуляторные системы организма	30
Отправляемся на периферию	30
Нервишки?	31
Эндокринная система	33
Психофармакология	34
Облегчение депрессии	34
Слышите голоса?	34
Расслабьтесь!	35
Глава 4. Состояния сознания	37
Горизонты сознания	37
Изменение сознания	38
Все в кайф	39
Ваши веки тяжелеют...	39
Всхрапнем немного	40
Что тебе снится?..	41

Глава 5. Расчувствуемся...	43
Составляющие: наши чувства	43
Как возникают ощущения	44
Зрение	44
Слух	47
Осязание	47
Обоняние и вкус	48
Завершающий этап: восприятие	48
Принципы восприятия	49
Часть III. Мысли и чувства	51
Глава 6. Подглядываем за мыслями	53
Что у вас на уме?	53
Подключаемся к компьютеру	54
Обработка информации	54
Образование понятий	55
Как оно работает?	56
Ввод информации	57
Память	57
Операции	58
Вывод	60
Умный какой!	60
Теория двух коэффициентов	61
Теория Штернберга	61
Теория множественного интеллекта	62
Глава 7. Побуждение к действию	63
Поход за мотивацией	63
Доверимся инстинктам	63
Что вам нужно?	64
Регулируем уровень мотивации	65
Вам это выгодно!	65
Кто будет оппонировать?	65
Эмоции	66
Сначала действуем, потом думаем?	67
Давайте выражаться	67
От любви до ненависти	68
Часть IV. Собаки, кошки, крысы...	71
Глава 8. Собаки Павлова	73
Слонявые собаки	73
Рефлексы и раздражители	74
Угасание	75
Генерализация и дифференциация	75

Памятка для дрессировщика	75
Скоро сказка сказывается...	76
Глава 9. Кошки и мышки	77
Кот в мешке	77
Крысиный угол	78
Виды подкрепляющих факторов	78
Фактор времени	79
Плохая крыса! И не стыдно тебе?	79
Как свеча на ветру	80
Схема подкрепления	80
Повышаем скорость	82
Дифференциация	83
Часть V. Личность и социум	85
Глава 10. Фрейд и его теория	87
Уникальность памяти	87
Сознательное и предсознательное	87
Бессознательное	87
“Оно”, “Я” и “Сверх-Я”	88
Хочу, поэтому существую	88
Последняя буква в алфавите	88
Заключительная оценка	88
Все дело в сексе!	89
Открытие большого рта	89
Выпускать или не выпускать?	90
Хочу жениться на маме	90
Перерыв	92
Обострение чувства сексуальности	92
Защищаться или не защищаться?	92
Глава 11. Развитие гармоничной личности	95
Х. Хартман	95
Роберт Уайт	96
Альфред Адлер	96
Психосоциальная теория Эриксона	96
Стадия 1. Базовое доверие или недоверие (от рождения до 1 года)	96
Стадия 2. Автономия или сомнение (1–3 года)	97
Стадия 3. Инициатива или вина (3–6 лет)	97
Стадия 4. Усердие или чувство неполноценности (6–12 лет)	97
Стадия 5. Идентичность или смешение ролей (12–18 лет)	97
Стадия 6. Близость или изоляция (18–35 лет)	97
Стадия 7. Генеративность или стагнация (с 35 лет)	98
Стадия 8. Целостность Эго или отчаяние	98
Соотношение между объектами	98
Коллективное бессознательное	99
Обучение у других людей	100
Представление себя	101

Схемы	101
Сценарии	101
Индивидуальная регуляция	102
Глава 12. Побег с необитаемого острова	103
Самосознание	103
Осознание своего тела	103
Гляжу в себя как в зеркало...	104
Пустить пыль в глаза	104
Узнать себя	104
Формирование личностной идентичности	105
Формирование социальной идентичности	105
Чувство собственного достоинства	106
Общение	107
“All you need is love”	107
Стили привязанности	108
Общение в семье и с друзьями	109
Воспитание детей	109
Брат мой — враг мой?	110
Дружеские узы	110
Глава 13. Знать себя, знать людей	111
Наблюдение за людьми	111
Объяснение поведения других людей	111
Представление объяснения	113
Общаться не так легко, как кажется на первый взгляд	114
Как задавать вопросы	114
Как объяснять	114
Как слушать	115
Отстаивание своих прав	115
Глава 14. Ты не один: социальная психология	117
Наши роли	117
Один как все, и все на одного	118
Конформность	118
Работа на публику	119
Чем плох колхоз	119
“Остаюсь неизвестным Вам...”	120
Думать лучше хором	120
Убеждение	121
“Весь мир насилия мы разрушим...”	122
Рука помощи	123
Почему мы помогаем?	123
Когда мы помогаем?	125
Кому помогают?	125
Глава 15. Психологии все возрасты покорны	126
От зачатия до рождения	126
X + Y = мальчик	126

Соединение и разделение	127
От пеленок до парты	128
Будем жить!	128
О движении	128
Развитие мозга и восприятия	129
Когнитивное развитие	129
Развитие речи	130
Общение	131
Возраст учебы	132
Поведение	133
Отрочество	133
А девушка созрела...	133
Отцы и дети	134

Часть VI. По ту сторону нормы **135**

Глава 16. Современная психопатология **137**

Определение нормальности	137
Классификация симптомов и нарушений	138
Обрести реальность	138
Шизофрения	139
Поединок с другими видами психоза	141
Ощущения в ритме блюза	141
Тяжелая депрессия	141
Биполярное расстройство	143
Без паники!	144
Основания для паники	146
Лечение фобического расстройства	146

Глава 17. Юридическая психология: постичь преступника **147**

Психология и преступление	147
Корни преступности	147
Социологические теории	148
Биологические и нейропсихологические теории	151
Преступный типаж	152
Изоляция серийных убийц	152
Криминальный портрет	153
Оправдание или объяснение	154
Способность лица участвовать в судебном разбирательстве	154
Защита со ссылкой на невменяемость	155
Исправление и помощь	156

Часть VII. Помощь в исцелении **157**

Глава 18. Психодиагностика и тестирование **159**

Так в чем же проблема?	159
Экскурс в историю жизни пациента	159
Определение психического статуса	160

Маска, я тебя знаю!	161
Стандартизация	162
Насколько тесты достоверны?	162
Что измеряем?	162
Виды тестирования	163
Клиническое тестирование	163
Тесты достижений в сфере образования	163
Тестирование личности	163
Интеллектуальное тестирование	164
Нейропсихологическое тестирование	165
Глава 19. Кушетка психоаналитика	167
Как узнать, кто чего хочет	167
Магия и ее разоблачение	168
Как проходит анализ	169
Каково быть пациентом	169
Переходим к анализу	170
Процесс от начала и до конца	171
О новейшем психоанализе	173
Глава 20. Изменение поведения, изменение мышления	175
Исправление “плохого” поведения	175
Классическое обусловливание и поведенческая психотерапия	175
Оперантное обусловливание и поведенческая психотерапия	176
Теория социального научения и поведенческая психотерапия	176
Оценивание проблемы	177
Об альтернативных методах	178
Мыльные оперы с участием когнитивной терапии	180
Симпатичный дуэт: поведение и когнитивная терапия	182
Глава 21. Трудно быть человеком	185
В лучах терапевтических прожекторов	185
Теория личности	185
Подключение к терапии	186
В содружестве с гештальт-терапией	187
Полный набор потребностей	187
Здоровые гештальты	188
Терапевтические решения	190
В гармонии с собой: экзистенциальная терапия	191
Жизнь в подвешенном состоянии	192
Пребывание “здесь и сейчас”	193
Призыв к ответственности	194
Глава 22. Стресс и болезни	195
Стресс: за рамками определений	195
Разновидности стресса	196
Волнение, которое доводит до болезни	197
Выход из стресса — дело серьезное	198
Не будь плаксой, учись со стрессом управляться	198
Ресурсы, которые всегда с тобой	199

Жизнь после стресса: психология здоровья	199
Профилактика заболеваний	200
Навстречу здоровому образу жизни	200
Об интервенции	201

Часть VIII. Великолепная десятка **203**

Глава 23. Десять советов, как поддержать психологическое здоровье **205**

1. Принимайте себя таким, как есть	206
2. Сражайтесь до победного конца; умеете проигрывать и прощать	206
3. Учитесь строить и поддерживать отношения	206
4. Стремитесь к свободе и самоопределению	206
5. Определите цель и двигайтесь ей навстречу	207
6. Вера и надежда	207
7. Помогайте другим	207
8. Сохраняйте сопричастность	207
9. Наслаждайтесь прекрасным	207
10. Не бойтесь изменений и сохраняйте гибкость	208

Предметный указатель **209**

Глава 11

Развитие гармоничной личности

В этой главе...

- Признание силы Эго
- Позитивное отношение к людям и всему, что нас окружает
- Изучение своих возможностей
- Установка личностного термостата

Личность — это стабильная система, которой присущи определенные тенденции в поступках, образе мышления и чувствовании. Во всех теориях и идеях, приводимых в этой главе, подчеркивается, что основное свойство личности — способность к адаптации.



Важным принципом психологии стал принцип *индивидуальных различий*. Поэтому приводимые здесь теории — это всего лишь *модели*, необходимые для понимания особенностей поведения, мышления и эмоций человека.

Х. Хартман

Х. Хартман был последователем Фрейда, однако расходился с ним во взглядах на Эго. Он считал, что Эго выполняет две ключевые функции в формировании индивидуальности.

- ✓ Способствует снижению конфликтности.
- ✓ Содействует адаптации.

Так же как и Фрейд, Хартман полагал, что Эго помогает удовлетворять желания “Оно”, не нарушая при этом норм Супер-Эго. Его теория Эго отличалась от фрейдовской тем, что, по его мнению, Эго обладает намного большей самостоятельностью.

По Фрейду, Эго — всего лишь своего рода арбитр, не имеющий каких-либо специфических желаний. По Хартману, это ядро личности, со своими собственными желаниями и стремлением к их удовлетворению. Что удовлетворяет желания Эго? Хартман называл независимость и самодостаточность.



Равновесие — ключ к контролю

Способность человека контролировать свои желания и приспособлять их к требованиям ситуации называется *Эго-контролем*. Главное, чтобы контроля не стало слишком много, иначе это может перерасти в сверхконтроль.

Роберт Уайт

Еще один известный психоаналитик, Роберт Уайт, развил идеи Хартмана, касающиеся Эго. Он считал, что стремление к независимости происходит из-за необходимости чувствовать, что мы можем видоизменять наше окружение или оказывать на него воздействие. Теория получила название *мотивация эффекта*.

Эту теорию Уайт дополнил еще одной, называемой *мотивация компетентности*. В ней говорится о необходимости эффективного воздействия на окружающий мир. Простого воздействия недостаточно, его эффективность — вот что важно для удовлетворения Эго.

Необходимость эффективного воздействия требует желания стать настоящим профессионалом, способным осуществлять контроль в той или иной сфере деятельности. Однако ни Хартман, ни Уайт не считали, что люди должны стремиться к контролю над другими людьми, главное в их теориях — это необходимость самоконтроля.

Альфред Адлер

Создатель индивидуальной психологии Альфред Адлер также пытался определить происхождение стремления к осуществлению контроля. Он считал, что желание контролировать и потребность в достижении чего-либо появляются в ходе сложного процесса самооценивания.

По Адлеру, у всех людей есть идеальное представление о самих себе и желание его реализовать. В случае несоответствия между нашим идеальным представлением о себе и тем, кем мы являемся на самом деле, у людей возникает *чувство неполноценности*, которое позже формируется в *комплекс неполноценности*. Этот комплекс, в свою очередь, способствует пониманию того, какими мы хотели бы быть, что ведет к формированию потребности в контроле.

Психосоциальная теория Эриксона

Эпигенетическая теория Эрика Эриксона тесно связана с психоанализом Фрейда. Однако он не только использовал идеи Фрейда, но и выдвинул ряд своих, сосредоточив усилия главным образом на изучении Эго.



Эриксон рассматривал личность как продукт социальных взаимодействий и того выбора, который делает в своей жизни каждый человек. Он считал, что Эго постоянно развивается в зависимости от личного опыта человека. Конечная цель общения с другими людьми — развитие умения лучше понимать самого себя. На любой стадии развития человек может пойти различными путями. Именно выбор пути оказывает наибольшее влияние на то, кем мы в конечном счете становимся. Ниже приводятся стадии психосоциального развития согласно теории Эриксона.

Стадия 1. Базовое доверие или недоверие (от рождения до 1 года)

Если индивида в детстве опекал человек, который относился к нему с вниманием и которому ребенок полностью доверял, то, став взрослым, он сам будет относиться с доверием к происходящим в мире событиям. Чувство предсказуемости и неразрывной связи с теми, кто ухаживает за нами, усиливается, если они учитывают как наши базовые, так и смешанные потребности. Это первичное доверие включает и доверие к самому себе.



Подрыв чувства первичного доверия у ребенка может привести к его замыканию в себе, а иногда даже к полному разрыву взаимоотношений с окружающими.

Стадия 2. Автономия или сомнение (1–3 года)

Когда дети начинают ходить, все их способности (речь, общительность, физические возможности и познание) начинают быстро развиваться. Вместе с физическим и умственным развитием дети приобретают все большую уверенность в себе и занимаются исследованием окружающей среды.



Ребенок должен иметь возможность самостоятельно изучать свой мир. Если родители будут его ограничивать, это может привести к формированию застенчивости и неуверенности в своих силах.

Стадия 3. Инициатива или вина (3–6 лет)

Успешно преодолев первые две стадии развития, ребенок продолжает развивать чувство своей независимости, но более специфическим образом. В поступках ребенка уже меньше мятежных ноток, а на первое место выходит инициатива. Если ребенку не удастся успешно преодолеть этот этап, он может стать безответственным человеком. И, как следствие, каждый раз в подобных ситуациях будет проявляться чувство вины как выражение нарушенных отношений с другими людьми.

Стадия 4. Усердие или чувство неполноценности (6–12 лет)

В этом возрастном периоде от ребенка ждут прилежания и усердия в той или иной сфере деятельности. Бесцельные игры уже рассматриваются как недостаток трудолюбия. Цель этого этапа заключается в развитии особых способностей ребенка, необходимых для выполнения конкретных задач в будущем.



Если ребенок рассматривает свободное время как отдых от учебы, может ли это привести к возникновению чувства неполноценности? Нет, потому что подобное использование игрового времени считается целенаправленным.

Стадия 5. Идентичность или смешение ролей (12–18 лет)

Эриксон считал, что нормой поведения на этом этапе станут поиски индивидуальности. Подростки экспериментируют, самовыражаясь кто как может. Этот феномен получил название *кризиса идентичности*. Успешно преодолев этот этап, подросток становится более устойчивой личностью.

Стадия 6. Близость или изоляция (18–35 лет)

Для дальнейшего развития личности этот возрастной период предполагает установление близких взаимоотношений с другими людьми. Если человек знает, кто он такой, то начинает направлять свою энергию на поиск партнеров. Конечно, эти люди также должны обладать пониманием того, кто они такие. Не случайно именно в этом возрасте большинство людей создают семьи.



Люди, не сумевшие в этом возрасте установить близкие взаимоотношения с кем-либо, оказываются в социальной изоляции. Не следует думать, что установление близких отношений предполагает только интимную связь с представителями противоположного пола. Это может быть также общение с друзьями, коллегами или с кем-то еще.

Стадия 7. Генеративность или стагнация (с 35 лет)

Генеративность — потребность в том, чтобы быть нужным, и осознание того, что ты направляешь по жизни “следующее поколение”. Если в этом возрасте люди понимают, что не могут ничего передать молодому поколению, вместо генеративности у них развивается чувство *стагнации* (застоя). Они оказываются как бы в изоляции, где некому передать свою мудрость.

Стадия 8. Целостность Эго или отчаяние

В пожилом возрасте люди часто предаются воспоминаниям о своей жизни. Если воспоминания доставляют удовольствие, человек ощущает *целостность Эго*, интегрированность и завершенность. Если нет, то наступает *отчаяние*.

Соотношение между объектами

Еще одна психоаналитическая теория получила широкое распространение — *теория объектных отношений*. Главная ее идея заключается в констатации того факта, что основой формирования личности остаются межличностные отношения. В принципе, личность — это продукт наших собственных представлений; представлений людей, с которыми мы общаемся; и взаимодействия первых и вторых. Поэтому получается, что на самом деле важны не взаимоотношения как таковые, а наши мысли и идеи об этих людях. Поэтому название этой теории расшифровать довольно просто: “объекты” — это другие люди, “отношения” — те связи, которые мы с ними устанавливаем.

Эта теория подsumмировала несколько теорий, выдвинутых различными учеными. Маргарет Малер объединила теории различных авторов, поэтому считается основным представителем теории объектных отношений.



Все ученые, внесшие вклад в разработку теории объектных отношений, выделяли два базовых пункта.

- ✓ Мысль о том, что модель поведения человека по отношению к другим людям формируется в процессе общения в раннем детстве.
- ✓ Предположение о том, что какая бы модель поведения ни была сформирована, она имеет тенденцию повторяться снова и снова на протяжении всей жизни человека.

М. Малер утверждала, что люди рождаются, не обладая способностью отделять себя от других предметов, которые не являются ими. Новорожденные находятся в своеобразном состоянии психического слияния с объектами окружающей среды, а с матерью вообще составляют одно целое. И если что-то происходит с ней, это же происходит и с ребенком, и наоборот.

М. Малер расширила теорию в психологическом аспекте. При рождении ребенок находится в состоянии личностного слияния с матерью вследствие полной зависимости от нее, что необходимо для выживания. Поэтому с ростом ребенка это слияние постепенно исчезает, и он развивает свою собственную индивидуальность.

Ниже приводятся стадии развития личности по М. Малер.

- ✓ **Аутистическая стадия** (от рождения до двух месяцев). Ребенок находится в состоянии психологической изоляции (практически все время спит), похожем на внутриутробное. Этот период можно назвать временем полного единения, так как ребенок не в состоянии отделить себя от матери. Эта стадия является психологически закрытой (аутистичной), поскольку ребенок направляет свое внимание только на себя.
- ✓ **Стадия симбиоза** (от двух до шести месяцев). В этот период начинают проявляться первые признаки распознавания внешних объектов. Эти внешние объекты воспринимаются как нечто, помогающее удовлетворить голод, жажду и другие потребности. На этом этапе ребенок по-прежнему не в состоянии провести грань между собой и другим человеком.
- ✓ **Стадия раскрытия** (от шести до десяти месяцев). С этого этапа мир ребенка начинает понемногу раскрываться и расширяться, но при этом ребенок испытывает дискомфорт, так как внешний мир его пугает, а удобство предыдущей стадии еще не забыто. Часто ребенку на этом этапе требуется какой-то предмет, который помогает ему справиться со своими страхами. Такой предмет называется *переходным объектом*. Также в это время развивается феномен, называемый *пугающий незнакомец*: ребенок начинает беспокоиться при виде незнакомых людей.
- ✓ **Стадия практики** (от 10 до 16 месяцев). На этом этапе дети уже полностью осознают, что не есть одно целое с миром и начинают проверять свою независимость. Некоторые психологи считают, что в подростковом возрасте они повторно проходят эту стадию. На этом этапе слово “нет” для них становится любимым, поскольку отрицание великолепно помогает проявлять “независимость”.
- ✓ **Стадия сближения** (от 16 до 24 месяцев). К ребенку приходит понимание того, что он одинок, поэтому он опять устанавливает теплые взаимоотношения с матерью.
- ✓ **Стадия постоянства объекта** (от 24 до 36 месяцев). На этом этапе ребенок опять способен действовать самостоятельно. Это происходит потому, что он начинает понимать, что окружающие его объекты (прежде всего мать как первичный объект) существуют объективно и независимо от него, а их временное исчезновение из поля зрения не влечет за собой окончательной потери. Также на этой стадии дети начинают гораздо лучше понимать самих себя.

Коллективное бессознательное

Известный психолог Карл Юнг занимался изучением метафизических и эзотерических процессов, происходящих с личностью. Для этого он разработал теорию о *коллективном бессознательном*. Согласно взглядам Юнга, Эго является центром всех сознательных и намеренных действий в ходе адаптации и может работать только с тем материалом, который человек в данный момент хорошо осознает.



Юнг выделял следующие неосознаваемые составляющие личности человека.

- ✓ **Личное бессознательное.** Состоит из ежедневной информации индивидуального плана, забытого материала и других воспоминаний, наличие которых Эго в данный момент не осознает.

- ✓ **Коллективное бессознательное.** Состоит из образов, унаследованных структурами мозга за всю историю человечества, начиная с первобытных времен и до наших дней. Коллективное бессознательное недоступно для обычного сознания. Только люди творческих профессий и мечтатели получают к нему реальный доступ. Юнг считал, что они проникают во что-то, что находится глубже и выступает более важным по сравнению с собственными переживаниями и несчастьями индивида.

Внутри коллективного бессознательного находится целый пласт первобытных образов и символов, которые положили начало сказкам, мифам и другим передаваемым из поколения в поколение историям. Эти образы и символы Юнг назвал *архетипами*. Наибольшее значение он придавал трем из них: Тени, Аниме и Анимусу.

- ✓ *Тень* символизирует темную сторону жизни человечества. Она бросает вызов общепринятой морали. Совсем не обязательно Тень должна символизировать “дьявола внутри”, но она определенно подвергает сомнению взгляды любого человека о себе. Психотерапевты, идущие по пути Юнга, как правило, работают именно с этой стороной человеческой психики.
- ✓ *Анима* символизирует женскую энергию и женские качества индивида. Это можно сравнить с *Инь* в древнекитайской системе устройства мира. Анима отвечает за настроение и основанные на нем различные эмоциональные проявления, активно участвует в процессе социального взаимодействия. Имеется как у женщин, так и у мужчин.
- ✓ *Анимус* символизирует мужскую сторону нашего бессознательного (*ян* в древнекитайской философии) и является источником рационального мышления и действий. Мужчина или женщина, у которых преобладает Анимус, отличаются крайней требовательностью и самоуверенностью.

Юнг также ввел в психологию понятия *интроверсии* и *экстраверсии*.

Интроверты — это люди, которые предпочитают взвесить все аргументы, прежде чем принять решение, самодостаточные, не склонные к риску. Им бывает трудно адаптироваться в быстро меняющемся мире. Экстравертам, напротив, свойственна спонтанность, иногда даже бездумность в действиях. В целом, им удается быстро ориентироваться в новой ситуации, но порой они совершают ошибки, поскольку легко поддаются чужому влиянию.

Юнг считал, что каждому человеку присущи оба эти качества. Это помогает принимать оптимальные решения в различных жизненных ситуациях.

Обучение у других людей

В 1977 году ученый Альберт Бандура провел ряд исследований, затрагивавших проблему насилия и личности. В науке этот эксперимент известен под названием “исследование куклы Бобо”. Кукла Бобо — это обычная надувная кукла, которой можно играть как надувным мячом. Суть эксперимента заключалась в том, что взрослый человек в присутствии наблюдавшего за ним ребенка бил куклу ногой. После этого ребенка оставляли с этой куклой наедине. Несложно представить, как вел себя ребенок. Он тоже начинал ее колотить.

Теория социального научения Бандуры как раз и объясняет этот феномен. В своей основе люди могут научиться чему-либо, просто наблюдая. Эта теория подтвердила, что личность человека есть продукт полученного им опыта при наблюдении за окружающим миром.



Бандура развил свою теорию, проведя исследование причин, по которым люди ведут себя именно так, а не иначе, т.е. что мотивирует такое поведение. Он привел две причины.

- ✓ *Самозффективность*. Вера человека в свою способность успешно жить. Эта вера основывается на феномене *самооценки* (процесс анализа своих действий, оценка успехов и неудач).
- ✓ *Самоподкрепление*. Заключается в награждении самого себя за осуществленные действия. Родители наглядно демонстрируют этот процесс, когда дают своим детям что-либо за хорошую учебу в школе или уборку комнаты. Бандура считал, что все люди поступают так по отношению к себе.

Представление себя

То, каким образом люди представляют себя и свой опыт, служит ключом к пониманию их индивидуальных особенностей и поступков. Ярлыки и клички прекрасно иллюстрируют эту теорию. Через них раскрывается индивидуальность человека, более различимая со стороны.

Схемы

В структурном плане человеческий опыт основывается на усвоении существенных качеств других людей и установлении закономерностей в повторяющихся событиях. Это приобретает форму *схем*, своеобразных ментальных конструкций. После организации подобных ментальных структур их используют для узнавания и понимания новой информации.

Многие психологи считают подобные схемы сортировкой накопленного опыта центральной организационной структурой личности. Существует два типа подобных схем — “Я”-схемы и социальные схемы.

“Я”-схемы — это организованные единицы информации о себе, иногда также называемые “Я”-концепциями. Эти “Я”-концепции представляют собой сложные комплексы, которые объединяют как наше собственное мнение о себе, так и мнения других людей о нас. В них содержится подробная информация о субъекте, начиная с демографических данных (например, возраста) и заканчивая информацией о моральных ценностях, которых он придерживается. Все это регулярно обновляется благодаря приобретаемому опыту или при сознательной и сосредоточенной работе над собой.

Сценарии

Еще один важный компонент участвует в процессе формирования личности — *социальные схемы*. Они включают в себя информацию о других людях, окружающей среде, социальном поведении и стереотипные ожидания. Такие схемы еще называют *сценариями*. В своей жизни люди играют роли, написанные их собственным опытом и процессом развития.

Социально-когнитивная теория, созданная А. Бандурой и У. Мишелом (1980), объясняет поведение индивида, опираясь на следующие понятия: *компетенции, внутренние стандарты, ожидания, субъективные ценности и саморегуляция*.

Для личности очень важно наличие навыков и способностей, позволяющих решать проблемы и исследовать мир. Эти навыки и способности Мишел назвал *компетенциями*. Манера проведения подобных действий определяет личность.

Внутренние стандарты — это присущие личности индивидуальные качества, позволяющие ей исследовать, интерпретировать и оценивать окружающий мир и себя.

Термин *ожидания* говорит сам за себя. В зависимости от типа человека — оптимист или пессимист — проявляются его ожидания. В соответствии с ними устанавливаются определенные правила разрешения жизненных ситуаций и управления ими. Если они согласуются

с реальной ситуацией, то данная манера поведения будет эффективной, что, в свою очередь, способствует формированию чувства контроля.

Стимулы — это факторы, мотивирующие определенную манеру поведения. Разных людей притягивают различные объекты. *Субъективные ценности* определяют степень важности для индивида тех или иных объектов. Они также определяют выбор способа их достижения.

Любой человек ставит перед собой определенные цели и пытается их достичь. По ходу дела он проверяет, насколько хорошо это ему удастся, и, если необходимо, вносит изменения. *Саморегуляция* — это механизм, посредством которого субъект регулирует свое собственное поведение. Каждый человек уникален, поэтому и здесь прослеживается индивидуальный стиль.

Индивидуальная регуляция

Некоторые психологи считают, что людьми управляет сложная система саморегулирующихся психических процессов, которые и формируют их личность. По мнению И. Айзена и М. Фишбейна (1988), личность человека подобна термостату. В этом смысле в основе действий личности лежат поведенческие намерения, которые затем применяются для выполнения требуемых установок. Происходит одновременная обработка нескольких видов информации, тогда появляется вероятность или возможность определенного типа поведения. Если степень вероятности такого поведения весьма высока, то начинает формироваться намерение, и определенный вариант поведения становится выполнимым. А манера поведения, в свою очередь, весьма важна для познавательного анализа и формирования намерения.



Намерения формируются на основе анализа двух специфических типов информации: вероятности результата и его желательности. В этом смысле наши личности предрасположены к наследственной лени, так как в основном формируют намерения, основываясь на тех вариантах поведения, при которых успех практически гарантирован. Как правило, люди идут по пути наименьшего сопротивления. Субъективная желательность определенного типа поведения основывается на его значимости для конкретного человека, а также на том, хотят ли люди, мнение которых для него значимо, чтобы он поступал именно так.