

Содержание

От автора	7
Введение.....	9

ЧАСТЬ I

1. Правда ли, что другие лучше знают, кем я являюсь?	14
1.1. Понимание себя и других. Атрибутивный подход	14
1.1.1. Социальное познание. Процессы социального наблюдения	14
1.1.2. Процессы атрибуции	16
1.1.3. Кто такой актер, и кто такой наблюдатель событий	21
1.1.4. Причины асимметрии актер – наблюдатель	23
1.1.5. Выводы	26
1.2. Влияние атрибутивной асимметрии актора и наблюдателя событий на процесс самоанализа ...	27
1.2.1. Знание о себе и других людях	27
1.2.2. Влияние отклонений от рациональности на точность анализа себя и других	30
1.2.3. Кто понимает, что подвергся иллюзии: актер или наблюдатель?	32
2. Словарь психологических закономерностей	37
2.1. Как появился «Путеводитель по социальному поведению»	37
2.2. Словарь психологических закономерностей	40
2.2.1. Закономерности оценивания и атрибуции ...	40
2.2.2. Закономерности процесса принятия решений	56
2.2.3. Другие закономерности в процессе социального наблюдения	60

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

2.2.4. Закономерности в процессе распознавания и воспроизведения информации.....	68
2.2.5. Закономерности в процессе решения проблем.....	73
2.2.6. Закономерности и отклонения от рациональности в логическом мышлении ...	78
2.2.7. Закономерности поведения в социальном мире	85
2.2.8. Прочие психологические закономерности	88

ЧАСТЬ II

3. Опросники для оценки уровня понимания психологических законов в отношении самого себя и других.....	104
3.1. Оценивание точности анализа собственной и чужой тенденциозности	104
3.2. Исследование: Точность анализа психологических закономерностей в отношении самого себя и других	107
3.3. Оценивание психологических закономерностей...112	
3.4. Опросники для оценивания точности определения психологических закономерностей	124
3.5. Подбор вероятностей с точки зрения возможности их адаптации и способность человека к саморегуляции. Метапознание как определение собственных ошибок	168
Заключение	183
Упрощенная версия словаря психологических закономерностей.....	185
Литература	206

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



От автора

Эту книгу я адресую каждому, кто хочет узнать, на каком уровне он знает самого себя или на каком уровне знают себя его друзья, знакомые или посторонние люди. Я твердо верю, что пропаганда научного знания о человеке служит лучшему пониманию смысла человеческих поступков, а впоследствии улучшит наши отношения с людьми и понимание самого себя. Знание того, что определенные ошибки в мышлении или поведении – распространенное явление, облегчает их принятие как со стороны самого себя, так и других. Это способствует толерантности и противодействует упрощенному пониманию мира в черно-белых категориях. Это знание определяет поле наших совместных «пороков». Понимание правил, согласно которым – иногда, кажется, против собственной воли – мы ведем себя не так, как себе представляли или хотели, может пробудить одобрение и уважение к самому себе. По меньшей мере, может избавить нас от необоснованного чувства вины или стыда.

Я также надеюсь, что представленные факты пригодятся исследователям в сфере экономических или гуманитарных наук, а также психологам, особенно социальным психологам.

В первой части книги Читатель познакомится с теоретическим введением-описанием тщательно документированных психологических законов, которые руководят поступками большинства людей. Вторая часть содержит примеры анкет, проверяющих склонность к определению психологических закономерностей в чужих и собственных поступках.

Написанная в формате «руководства по применению» психологических законов (так называемых, хотя часто это отклонения от рациональности, ошибки в рассуждении

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

или анализе), а также исследований с участием большого количества людей. Целью исследований было определить тенденцию к признанию того, что данные законы касаются самих участников (вторая часть, анкета актора) или других людей (вторая часть, анкета наблюдателя), а также того, в какой степени обнаруживаемое психологами знание интуитивно распознается (вторая часть, анкета «без позиции»). Статистические выводы о склонности человека к признанию справедливости психологических законов требуют огромной группы участников. Побудить людей в разном возрасте (от 18 до 90 лет) к утомительной работе с анкетами вовсе не оказалось сложным. Стоит отметить мотивацию большого количества людей к участию в психологических исследованиях. Этот факт доказывает непоколебимость человека в его стремлении к познанию социального мира. Благодарю всех участников за их труд.

Благодарю своих студентов и магистров, чья неутомимая страсть «искателей приключений в психологии» годами пробуждает во мне удивление. Сердечно благодарю моих Учителей и Наставников: проф. Веслава Лукашевского – за посвященное мне время, множество ценных советов, критические замечания и слова признания, а также за мелкую работу. Проф. Марию Ярымович – за указание направления поисков и пробуждение мотивации к написанию этой книги. Проф. Богдана Войчишке – за помощь в редактировании анкет.

Анне Свитайской, ценному редактору издательства Smak Slowa, я безгранично благодарна за все действия, которые позволили придать этой книге ее нынешнюю форму.

Каролину Жук-Вечоркевич благодарю за иллюстрации.



Введение

Дорогой Читатель, адресуемая Тебе книга содержит психологическое знание, которое – если его усвоить – можно с легкостью применить в повседневной жизни. В книге в алфавитном порядке приведены известные с достаточно давних времен (в основном с 70х годов прошлого века), а также новые, открываемые даже по сей день, психологические закономерности. Исследования, проведенные в этом и предыдущем столетии, неопровержимо указывают, что знание по крайней мере некоторых психологических законов (равно как и повсеместно совершаемых ошибок), а также умение соотносить их с самим собой облегчает жизнь. Оно позволяет выполнить задачу, несмотря на утомление, помогает принять болезнь и необходимость их лечения (продлевает жизнь), увеличивает силу стремлений перед лицом поражения, одним словом – способствует саморегуляции. Речь здесь не идет о постоянном осознании собственных согрешений, как и о незамедлительном изменении себя! Наоборот, речь идет о понимании своих (даже ошибочных) поступков и их принятии. Определение ошибок и признание собственной неидеальности не должно – и даже не обязано – постоянно кружить в наших мыслях. Психологическим вероятностям подвергнуты мы все, мы все совершаем ошибки, но сам факт лучшего познания себя (даже «вторично» скрытый, отчасти «тихо закрепленный» в памяти, но не присутствующий в ежедневных размышлениях) благотворно влияет на многие сферы нашей жизни.

Цель книги – предоставить вам знания психологических законов (часть I) и опросники или анкеты для оценки уровня понимания все тех же законов в отношении самого себя

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

и других людей (часть II). Благодаря представленным во второй части анкетам, Читатель может проверить уровень своего понимания до и после прочтения книги. Часть II содержит короткое описание результатов анкетирования, описание методов оценивания, а также оценку каждой закономерности с рассмотрением множества критериев (например, в какой степени их логическое применение хорошо или плохо свидетельствует о человеке). В конце приведены сами анкеты.

Эта книга (часть I) охватывает сто двадцать девять законов, в основном из сферы социальной психологии, но не является исчерпывающим пособием по данной теме. Психологические закономерности упорядочены согласно разделам психологии (например, закономерности оценки и атрибуции, закономерности процесса принятия решений и так далее). В каждом разделе приведен составленный в алфавитном порядке перечень закономерностей с описанием, пояснением, с указанием открывателя закона, а иногда и примером экспериментальных исследований. Некоторые психологические закономерности дополнены схематической или художественной иллюстрацией. Часть I замыкает житейское и легкое для понимания даже дилетантом описание всех отдельно взятых закономерностей. Благодаря этому Читатель может легко и быстро узнать, в чем заключается каждый из ста двадцати девяти психологических законов. Описания законов составлены в таком порядке, в каком они применяются в анкетах. Этот принцип продиктован удобством для тех, кто захочет использовать эти описания для дальнейшего оценивания закономерностей и в других сферах, кроме тех, что представлены в книге. Среди этих людей могут оказаться студенты и ученые.

Как мы уже сказали, в Части II приведен метод оценивания точности восприятия собственных (анкета актора) и чужих (анкета наблюдателя) поступков (а также версия «без позиции»). Этот метод состоит в предъявлении участникам исследования двух предложений для каждой закономерности: всего по 258 предложений для каждой из версий. Среди двух предложений, припадающих на одну вероятность, одно предложение описывает поведение в реальной жизни, обыденном человеческом поведении, а второе — показывает идентичное поведение, но свободное от влияния этого

закона. Задача участника состоит в том, чтобы каждый раз решить, какой из двух поступков с большей вероятностью проявился бы в его собственном поведении (группа акторов) или в поведении большинства людей (группа наблюдателей). Объективный критерий, свойственный этому методу, – это уже существующие данные психологических закономерностей (Нисбетт, Росс, 1980). Каждая вероятность, документированная в психологической литературе, определяет *de facto* некую статистическую генерализацию. На основе тщательных исследований психологов можно установить, что большинство людей проявляет в своем поведении все описанные психологические закономерности. С каждым разом, когда участник указывает предложение, выражающее данный закон, он «попадает» в точку и получает 1 балл. Когда же он выбирает предложение, описывающее поведение, свободное от влияния закона, получает 0 баллов. Для проведения статистического анализа сырые результаты следует воспринимать как дихотомическую переменную и проводить последующие преобразования, позволяющие использовать соответствующие для данных гипотез статистические способы ее верификации (например, для экспериментальных исследований ANOVA или MANOVA, а для корреляционных исследований – анализ регрессии; см. Бжезинский, 1996, 2005). Все результаты, следующие из оценивания каждой из ста двадцати девяти психологических закономерностей, проведенного каждым участником, после соответственных преобразований, воспринимаются в качестве показателя точности оценки каждого конкретного человека. Усреднение или суммирование показателей точности всех людей, принадлежащих данной группе, акторов или наблюдателей, дает последующие зависимые переменные (например, независимая переменная – это манипуляция: группа акторов оценивает себя, а в противовес ей группа наблюдателей оценивает других; зависимая переменная – это уже показатель точности).

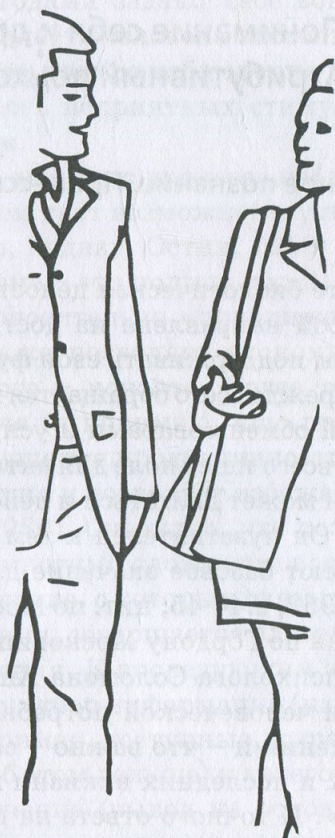
В конце части II Читатель найдет ключи к анкете и результаты оценивания каждой закономерности с точки зрения представленных критериев.

Часть II [Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://www.kniga.biz.ua) студентам психологии. Благодаря результатам оценивания иссле-

дователи могут выбрать только те закономерности, которые характеризуют положительный образ актора, являются повсеместными, полезными для окружения и контролируруемыми. Возможность выбора – огромна. Предложения, касающиеся закономерностей, т.е. перенос каждого закона на почву ежедневных человеческих поступков, в комплексе с количественным определением каждого предложения во многих измерениях, позволяет свободно формировать зависимые переменные не только в экспериментах, которые исследуют точность восприятия собственного или чужого поведения. Они могут также служить в качестве материала, стимулирующего экспериментальную оценку реакций на восприятие собственного или чужого поведения (например, в какой степени я их определяю как положительные или отрицательные). Используемые в анкетах короткие описания эпизодов в большинстве своем были взяты из уже проведенных психологами исследований. В компетенции исследователя – изменить эпизодическое, приземленное описание психологической закономерности на другое, более приближенное к сути закономерности или ошибке (я уже размышляю над творческой адаптацией анкет из части II).

Свою книгу я посвящаю всем людям, которые хотят улучшить свое поведение посредством более углубленного понимания самого себя и других людей. Я питаю надежду, что книга будет полезна как студентам психологии, педагогики, социологии, политологии, так и смежных гуманитарных направлений, а также экономики (сегодня психология часто объединяется с экономикой, по меньшей мере в исследованиях качества жизни). Надеюсь, что книга поможет быстро узнать об открытиях, которые уже были сделаны в социальной психологии.

Часть I



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



1. Правда ли, что другие лучше знают, кем я являюсь?

Об асимметрии в точности понимания себя и других

1.1. Понимание себя и других. Атрибутивный подход

1.1.1. Социальное познание. Процессы социального наблюдения

«Организм – это биологическая целостность, внутренняя активность которой направлена на достижение состояния равновесия. Чтобы поддерживать свои функции и их равновесие, организм прежде всего обращается к окружению, ведя с ним неустанный обмен товарами и услугами [...]. В среде организм прежде всего ищет поле для активности, пространство, в котором он может двигаться и действовать сообразно своей структуре. Он чувствителен к тем аспектам окружения, которые имеют базовое значение для его жизненных функций» (Аш, 1952, с.44-45; цит. по Московицу, 2009).

Представленная по Гордону Московицу (2009) цитата из книги великого психолога Соломона Аша убедит каждого в неотвратимости человеческой потребности познания социального окружения и – что важно – самого себя. Одним из наших первых и последних в жизни вопросов является вопрос «почему?». И точного ответа на него мы не найдем (Лукашевский, 2010), но потребность в собственном нарративе о реальности, нагромождении фактов, поиске причин, формировании [Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) также неустанный поиск правды о мире – именно это движущая сила нашей жизни.