18+

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ
КНЯЗЕВ

ИЗУЧИ И УКРОТИ СВОИХ «ДРАКОНОВ»

ПРОЯВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ИНСТИНКТИВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Александр Князев

Изучи и укроти своих «драконов». Проявление и реализация инстинктивных потребностей

https://litres.ru/74928479
ISBN 9785007173124

Аннотация

Эта работа представляет собой практическое руководство по анализу инстинктивных потребностей.

Автор — психолог, доктор наук, эксперт в области оценки профессиональных качеств, мотивации и кадровых рисков — делится эф-фективной методикой.

Методика предназначена для всех, кто стремиться понять и реализовать свой потенциал, а также для тех, кому профессионально важно изучение людей — педагогов и психологов, HR-специалистов, коучей, консультантов и бизнес-тренеров.

Содержание

А. Князев 5
ВВЕДЕНИЕ 6
ИНСТИНКТИВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 11
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Изучи и укроти своих «драконов» Проявление и реализация инстинктивных потребностей

Александр Михайлович Князев

© Александр Михайлович Князев, 2026

ISBN 978-5-0071-7312-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

А. Князев

ИЗУЧИ И УКРОТИ СВОИХ «ДРАКОНОВ» Проявление и реализация инстинктивных потребностей

Эта работа представляет собой практическое руководство по применению методики изучения и управления инстинктивными потребностями.

Автор — психолог, доктор наук, эксперт в области оценки профессиональных качеств, мотивации и кадровых рисков — делится эффективной методикой.

Данный инструментарий полезен для всех, кто стремиться понять и реализовать свой потенциал, а также для тех, кому профессионально важно изучение людей — педагогов, психологов, HR-специалистов, коучей, консультантов и бизнес-тренеров. Методика поможет глубже понимать личностные и профессиональные качества сотрудников, прогнозировать их поведение и принимать обоснованные кадровые решения. Методика востребована в самых разных сферах — от обучения и воспитания до корпоративного управления и HR, переговорных процессов, продаж и бизнес-консультирования.

ВВЕДЕНИЕ

Сколько бы мы ни пытались изучать такую сложную биосоциальную энергоинформационную систему, как человек, мы никогда не сможем приблизиться к ее сколько-нибудь полному пониманию.

Различные определения сущности человека только подчеркивают его сложность. В психологии человек, его сущность, индивидуальные особенности рассматриваются как проявление психики, как некая целостность врожденных и приобретенных качеств. Физическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное и социальное образуют в нем сложное сочетание. Отсюда и определения человека как вместилища нужд, инстинктов и влечений (З. Фрейд, К. Г. Юнг); как носителя генетических и социальных программ (Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер); как деятеля, созидателя, творца (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). Существуют и другие — многочисленные! — определения человека, впрочем, как и подходы к его изучению в науке.

При этом человек творит и преобразует среду, в которой живет, а вместе с ней и свою природу, вступая в общественные отношения. В общем и целом, не вызывает сомнений, что человек — *существо общественное*. И хотя люди до сих пор далеки от идеального общественного устройства, в по-

пытках его создания они всё же смогли многое понять и узнать о себе. Существование в мире взаимодействующих людей, а также в совокупности огромного количества вещей и явлений формирует наш жизненный опыт. Мы живем в сложно организованной и лишь в определенной степени познаваемой нами системе различных способов и условий приспособления.

Мы — продукт всего предшествующего развития человечества и вселенной, предпосылок и условий, складывающихся в результате такого развития и определяющих наше будущее во взаимодействии с миром. Мы действуем и взаимодействуем, участвуем в различных социальных процессах, самоопределяясь и развиваясь. Жить для нас — значит действовать и достигать, радоваться и страдать, адаптироваться и изменяться. Мы существуем во времени своей жизни, которое быстротечно и непредсказуемо.

Мы создаем государственные объединения, чтобы избавиться от угроз, прежде всего войн, вызванных естественными людскими страстями, и все же не можем избежать их. Мы существуем в соотношении с обществом, государством, человечеством, обретая гражданские свободы и ограничения. Стремясь к достижениям в экономических отношениях, мы делаем выбор, ориентируясь на вероятные результаты в виде получаемой прибыли. Наши запросы и потребности во многом предопределены культурой сообщества, в котором мы живем, нашей собственной культурой, уровнем и направлен-

ностью образования.

При этом независимо от условий мы относительно свободны и эгоистичны, поскольку современный мир, в котором мы живем, — это прежде всего границы в отношениях, которые во многом мы определяем и создаем для себя сами. В этом заключается наше сознательное самоопределение. Отсюда и определенная дихотомия нашего существования: «Говорить, что жизнь прекрасна, утверждая этим, будто все в ней хорошо и прекрасно, — это жалкая фальшь; говорить, что жизнь отвратительна, ужасна, как будто перечеркивая этим все прекрасное, чем она так богата, — это ложь, свидетельствующая о собственном банкротстве.

Жизнь могуча, бесконечно разнообразна и чревата всем добрым и злым. И у человека в конечном счете одно дело в жизни: самому вносить в нее, сколько только может он, красоты и добра»[1], — утверждал известный психолог С. Л. Рубинштейн.

Сознание как способность мыслить, рассуждать и определять свое отношение к действительности определяет проникновение человека в мир, восприятие им окружающего мира, а также изменение этого мира. Обладая сознанием и определенной

степенью свободы, мы сами реализуем проект по имени «Я». В этом процессе уникален как сам автор, так и созда-

---

[1] *Рубинштейн С. Л.* Человек и мир // Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. С. 371.

ваемый им проект.

Реализуя свой главный проект, мы стремимся понять себя, нацелены на понимание других. Мы в той или иной степени следуем принципу «Познай себя», провозглашенному величайшим философом Античности Сократом, который призывал человека к самопознанию, к глубокому пониманию своей природы, умений, способностей, желаний, идеалов, а также собственных недостатков и ограничений.

На пути к достижению этой цели мы придумываем различные классификации людей, способы и основания деления их на психотипы, где каждый такой психотип — это представленность закономерно и часто повторяющихся, сложившихся и привычных проявлений, привычек, стереотипов поведения.

Предпочтения автора этой книги в выборе подхода к самопознанию и пониманию людей обусловлены успешным практическим опытом его реализации и результатами многочисленных научных исследований, подтверждающих возможность определения ключевых психических свойств-образований, которые, по сути, — «оркестр», звучащий в каждом человеке «с разной степенью громкости».

Работая с людьми, изучая их индивидуально-психологические особенности, опираясь при этом на данные комплексной психологической диагностики, автор внимательно вслушивался в этот «оркестр», постепенно накапливал знания об особенностях их проявлений.

Обретение практического опыта психологической диагностики и соотнесение полученных данных с теоретико-методологическими определениями и выводами известных ученых позволило представить оригинальное определение психических свойств и психических образований. В ходе работы были привнесены существенные коррективы в их характеристики. Авторский опыт позволил создать методику и технологию психодиагностического обеспечения профессиональной деятельности, которую сегодня успешно используют многие организации, а также люди, заинтересованные в самопознании, определении своего личностно-профессионального потенциала, получении рекомендаций по самореализации и преодолению возможных трудностей на этом пути.

В конце работы приводятся задания для закрепления материала. Проверить ответы на некоторые из них можно в разделе «Ответы на задания».

ИНСТИНКТИВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Человек в мире, но человек так же сложен, как мир. Мир — в человеке, но и мир так же сложен, как и человек.
П. А. Флоренский

Ваш генотип.

Мы приходим в этот мир с набором генов, полученных от родителей, и этим отчасти предопределены его будущие типологические свойства. Известно, что ген — это элемент молекулы ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты), которая содержит генетическую информацию, необходимую для развития и функционирования живого организма.

В генах хранится информация о задатках организма, а генетические регуляторные сети содержат в себе такие задатки и обеспечивают их проявление в процессе развития.

Можно привести немало примеров проявления задатков людей, которые становятся талантливыми деятелями в той или иной области. Так, музыкальная одаренность у Моцарта обнаружилась в три года. Рафаэль — великий итальянский художник эпохи Возрождения — замечательно рисовал уже в восьмилетнем возрасте. Пушкин, Лермонтов и Некрасов начали писать стихи, когда каждому из них еще не было и

десяти.

В конечном итоге проявятся задатки или нет, в какой степени они проявятся и трансформируются в способности, зависит от множества условий и факторов, под воздействием которых человек будет расти и развиваться, а также от людей, которые будут его окружать. Единственное, что предопределено исключительно генетически и является неизменным, — некоторые особенности биохимии организма, цвет кожи и группа крови.

Генетическая структура живого организма человека определяется учеными как его генотип — совокупность всех задатков, имеющих наследственную природу.

В человеческом организме, по мнению ученых, насчитывается 20—25 тысяч генов, которые предопределяют строение нейронных сетей мозга, отвечающих за прием, переработку информации и принятие решений. А значит, от рождения уже созданы генетические предпосылки развития интеллектуальных способностей. Исследователи выделяют более 1000 генов, стимулирующих такое развитие, и около 300 генов, так или иначе тормозящих его.

Генетика человека определяется как фундаментальное основание его общего развития. Даже основные болезни человечества — сердечно-сосудистые, онкологические, дыхательных путей и легких, диабет, расстройства сознания — могут быть обусловлены наследственностью, а не только различными факторами внешней среды.

Исследователи утверждают, что в настоящее время с особенностями строения генов связано более 20 тысяч нарушений развития организма. На тысячу новорожденных приходится до 50 детей, страдающих генетически обусловленными болезнями. Всего учеными зафиксировано около 7 тысяч таких болезней, причиной которых является изменение структуры ДНК, то есть мутации генов.

Генетика предопределяет метаболизм алкоголя и наркотических веществ в организме, особенности эмоционального состояния, поведения и реагирования человека.

Генетически обусловлен и тип *высшей нервной деятельности человека* — совокупность врожденных свойств нервной системы (сила, уравновешенность, подвижность), определяющих индивидуальные особенности его взаимодействия с окружающей средой.

Выделяемые учеными инстинкты, как биоэлектрические импульсы, предопределяющие наши влечения-потребности, также имеют генетическую природу. Вероятно, наиболее приемлема для понимания инстинктивного механизма поведения следующая формула: инстинктивное поведение = генетически обусловленные потребности + соответствующие этим потребностям стимулы + действия по реализации потребностей.

Пример: пищевое инстинктивное поведение = генетически обусловленная потребность в питании + соответствующий этой потребности стимул (пища) + действия, направ-

ленные на поиск пищи.

Инстинкт человека **проявляется как сложная форма и программа его деятельности, направленная на реализацию его потребностей.** Это отличает инстинкт от рефлекса как простейшей реакции организма на раздражитель. Человек, обладающий сложной нервной системой, использует различные способы и формы поведения для удовлетворения своих инстинктивных потребностей. Такие способы можно рассматривать как накопленный и зафиксированный в генетических кодах жизненный опыт предков. Сложилось такое научное направление, как этология, которая исследует генетически обусловленное, инстинктивное поведение и его эволюцию.

Основоположниками этого направления принято считать нобелевских лауреатов — австрийца Конрада Лоренца и голландца Николаса Тинбергена, обосновавших в своих трудах приспособительную функцию животных и ее эволюцию[2].

Эти исследователи сместили акценты в сторону влияния внутренних факторов на поведение животных в условиях их естественной среды обитания. Основоположники этологии доказали, что поведение в значительной степени определяется генетикой и поэтому должно быть подвержено действию естественного отбора и других эволюционно-генетических

[2] *Лоренц К.* Агрессия. Так называемое зло. М.: Прогресс: Универс, 1994; *Лоренц К.* Оборотная сторона зеркала. М.: АСТ, 2019; *Лоренц К.* Кольцо царя Соломона. М.: АСТ, 2019; *Тинберген Н.* Поведение животных. М.: Мир, 1978; *Тинберген Н.* Осы, птицы, люди. М.: Мир, 1970.

факторов.

Конрад Лоренц утверждал, что ***на проявление инстинкта оказывают влияние внутренняя мотивация и энергетическая готовность к действию.*** И то и другое может быть основанием инстинктивного поведения.

В своих трудах Лоренц затрагивал и проблемы инстинктивного поведения людей. Исследуя сущность агрессивного поведения, ученый сделал вывод, что «агрессия у человека, как и у животных, является врожденной реакцией и имеет внутреннюю мотивацию. Однако цивилизация, снабдив человека разнообразными орудиями для убийства и мучения собратьев по виду, не смогла или не успела дать ему соответствующую способность гасить и перенаправлять агрессию. Человек вооружен лучше, чем волк, а по умению контролировать эмоции сопоставим с другими приматами, последствия чего мы и пожинаем»[3].

По мнению исследователя, только культура и общекультурное развитие может помочь человечеству справиться со свойственным ему влечением к насилию и овладеть способностью саморегуляции такого поведения.

Основоположник психоаналитической теории Зигмунд Фрейд еще в конце XIX века, когда этология только-только зарождалась, свел все многообразие *инстинктов* к двум основным инстинктивным влечениям человека — либидо (конструктивное) и мортидо (деструктивное), которые могут

[3] *Лоренц К.* Агрессия, или Так называемое зло. М.: АСТ, 2017. С. 75.

быть катектирова- ны, то есть реализованы так, как того требует природа. Однако сформировавшиеся нормативность и система отношений человека часто блокируют его природосообразное поведение как непристойное или невозможное. И тогда на сцену жизни выходит ее величество сублимация.

Человек сублимирует энергию инстинктов — перенаправляет ее на деятельность, свойственную только человеческой природе: художественно-творческую, научно-исследовательскую, военно-спортивную, социокультурную. Такое перенаправление энергии инстинктов необходимо для снижения нервно-психического энергетического напряжения, которое может возникать, если инстинктивные потребности-влечения блокируются и не могут быть катектированы (реализованы природосообразно) по разным причинам.

Англо-американский ученый-исследователь Уильям Мак-Дугалл в начале XX века определял 12 инстинктов человека:

— бегство (страх);
— неприятие (отвращение);
— любознательность (удивление);
— агрессивность (гнев);
— самоуничижение (смущение);
— самоутверждение (воодушевление);
— родительский инстинкт (нежность);
— инстинкт продолжения рода;
— пищевой инстинкт;
— стадный инстинкт;

— инстинкт изобретательства;

— инстинкт созидания.

Ученый утверждал, что теоретической основной социальных наук должна быть именно «психология инстинктов», под которыми понимались определенные энергетически заряженные стремления к биологически значимым целям[4]. При этом каждому первичному импульсу — инстинкту — соответствует, по мнению исследователя, определенная эмоция: побуждение к бегству связано со страхом, любопытство — с удивлением, драчливость — с гневом, родительский инстинкт — с нежностью.

Российский ученый С. В. Савельев в своих рассуждениях предельно упрощает многообразие современного научного представления об инстинктах, сводя их к трем основным — удовлетворение чувства голода, размножение и доминантность[5]. При этом доминантность проявляется в разных формах и способствует реализации других инстинктивных потребностей. Ее проявлением можно считать достижение конкурентного преимущества в чем-либо, подавление кого-либо. Само стремление человека к достижениям также можно рассматривать как проявление доминантности.

Кроме того, С. В. Савельев утверждает наличие у людей «социальных инстинктов», норм поведения, которые запе-

---

[4] Сто великих психологов / авт.-сост. В. Яровицкий. М.: Вече, 2009. С. 352.

[5] *Ткачев И.* Что волнует человека? Профессор С. В. Савельев: еда, размножение и доминантность. URL: https://www.shkolazhizni.ru/world/ articles/64683/

чатлеваются на протяжении жизни под влиянием общества[6]. Наш мозг, по мнению ученого, обладает внегеномными — запечатленными и унаследованными под влиянием общества — инстинктивными программами поведения. Эти программы так же устойчивы, как и генетически унаследованные. При этом система социальных инстинктов может способствовать как развитию человечества, так и его уничтожению.

Если принять за основу эти и другие научные концепции инстинктов человека и признать наличие таковых, то важность рассмотрения инстинктивного поведения человека становится очевидной, поскольку оно обеспечивает выживание и приспособление к изменяющимся условиям.

Теории инстинктов рассматривают человека как саморегулируемую систему, а человеческое поведение — как проявление его собственной природы, в которой заложена готовая, однако не всегда осознанная им, система конечных целей и ценностей.

Вместе с тем известный американский психолог Абрахам Маслоу в своей работе «Мотивация и личность», опубликованной в 1954 году, критикует и подвергает сомнению теорию инстинктов[7]. Он предлагает рассматривать не инстинкты, а *потребности* человека: более и менее базовые, более и

---

[6] Материалы видеозаписи интервью профессора С. В. Савельева. URL: https://yandex.ru/video/preview/12645582362677530060

[7] *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019.

менее здоровые, более и менее естественные.

Потребности, в отличие от инстинктов, более понятны, они проявляются куда заметнее. При этом они «ужасно упрямы и своевольны». С ними не удастся сладить уговорами, задабриваниями, наказаниями, ограничениями. Они не допускают альтернатив, каждую из потребностей может удовлетворить только один-единственный, внутренне соответствующий ей «удовлет- воритель». Потребности заставляют человека осознанно и неосознанно создавать возможности, искать способы для их удовлетворения.

Заметим, что дискуссия ученых по поводу сущности инстинктов, а также инстинктивного поведения человека продолжается. Автор этой книги в свою очередь предлагает читателю построенное на анализе существующих подходов **видение *основных инстинктивных потребностей*, к которым можно отнести:**

— потребность в проявлении агрессии, проявляющуюся в на- ступательности и конкурентности, требовательности и жестокости;

— иерархическую потребность, программа реализации которой направлена на завоевание социального статуса, достижение превосходства над другими людьми;

— ориентировочную потребность, которая проявляется как нужда в информации, как высокая познавательная активность с использованием различных средств ее получения;

— пищевую потребность, которую несложно заметить по

явному проявлению интереса человека к различным продуктам питания, вкусной еде, приготовлению блюд, посещению ресторанов и кафе, а также по трудностям самоконтроля в пищевом поведении;

— потребность в размножении как активность в поиске и обсуждении потенциальных партнеров, интерес и пристрастное отношение к тем, кто отвечает взаимностью, а также как изменения поведения в присутствии тех, кто воспринимается как потенциальный половой партнер;

— родительскую потребность, реализуемую в заботе о воспитании детей, в пристрастном отношении к собственным детям;

— потребность в самосохранении, избегании опасности, которая проявляется в осторожности и внимательности, ощущении и прогнозировании угроз, переживаниях за жизнь и здоровье близких людей, избегании конфликтов и каких-либо существенных изменений;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.