

Теории личности

Личность (personality) происходит от латинского persona – маски, которые надевали актеры в древнегреческом театре.

Персонологи не делят личности на хорошие и плохие.

В основе всех различных определений лежат следующие общие идеи:

- каждый из нас представляет собой уникальную личность. В большинстве определений подчеркивается значение индивидуальности или индивидуальных различий. В личности представлены такие особые качества, благодаря которым данный человек отличается от всех остальных людей.
- наша личность имеет множество разных характеристик,
- все эти характеристики остаются неизменными на протяжении длительного времени – они относительно устойчивы. Личность представлена теми характеристиками, которые отвечают за устойчивые формы поведения. Личность относительно неизменна и постоянно во времени и меняющихся ситуациях.
- подчеркивается важность рассмотрения личности в соотношения с жизненной историей индивидуума или перспективами развития. Личность – субъект влияния внутренних и внешних факторов (генетической и биологической предрасположенности, социального опыта, меняющихся обстоятельств окружающей среды),
- поведение индивидуума, доступно непосредственному наблюдению, по крайней мере частично, рассматривается как организованное или интегрированное личностью. Личность – абстракция, основанная на выводах, полученная в результате наблюдения за поведением человека.

Теории личности – умозаключения или гипотезы о том, что представляют собой люди, как они себя ведут и почему они поступают именно так, а не иначе.

Г. Олпорт считал, что теории личности делятся на два основных класса:

- Нужно изучать каждого человека отдельно и исследовать принципы функционирования этой отдельной личности.
- Нужно найти способ классифицировать личности, чтобы сравнить их между собой.

Психоаналитическое направление.

См. лекцию по истории психологии

Структура личности: концепция черт личности

Черта рассматривается как устойчивое качество или склонность человека вести себя определенным образом в разнообразных ситуациях.

Примеры – импульсивность, честность, чувствительность, робость.

Гордон Олпорт, Рэймонд Кеттел, Ганс Айзенк – структура личности представлена в терминах гипотетические качества, лежащих в основе поведения.

Структура личности: концепция типа личности

Тип личности - совокупность различных черт, образует самостоятельную категорию с четко очерченными границами.

По сравнению с концепциями, имеющими дело с чертами личности, подобные концепции подразумевают более постоянные и более обобщенные поведенческие характеристики.

Люди наделены многими чертами, выраженными в разной степени, - принадлежат к тому или иному типу.

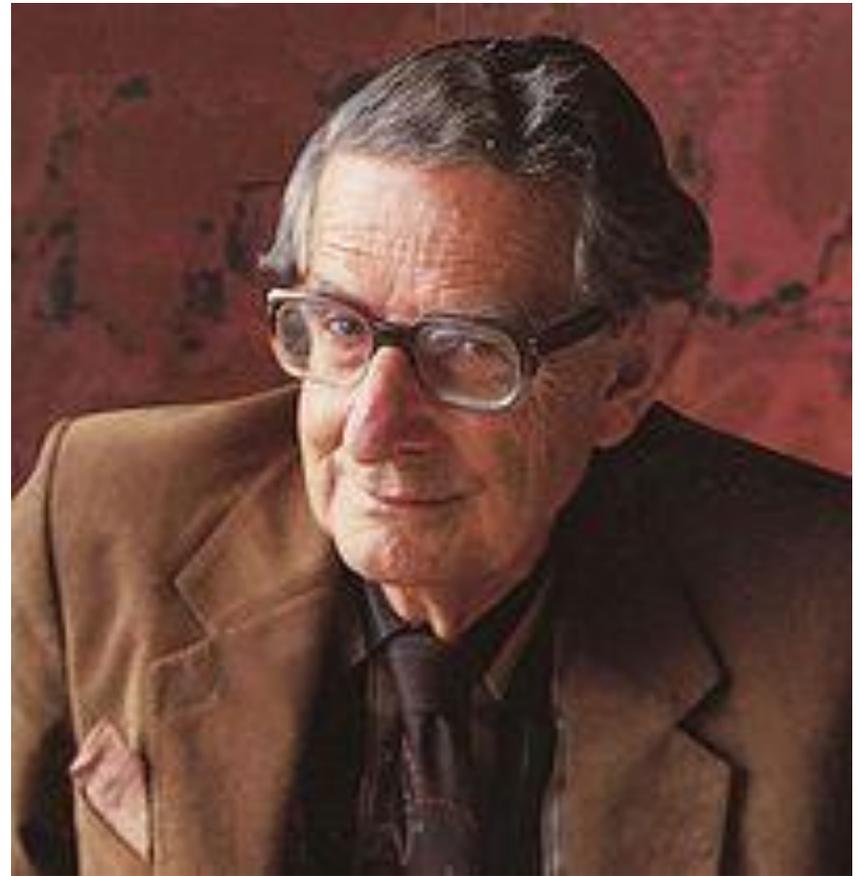
Например, К. Юнг - люди разделяются на две категории: интровертов и экстравертов. Любая личность – непременно либо одно, либо другое.

Ганс Айзенк: теория типов личности

Hans Jurgen Eysenk

(4 марта 1916 — 4
сентября 1997)

Родился в Берлине,
Эмигрировал в Англию



- Айзенк находился под сильным влиянием бихевиоризма. Объективный метод + наблюдение за поведением.
- Метод отбора проб поведения людей, задавая им вопросы о том как они поступают в тех или иных обстоятельствах. Анализируя ответы он разработал теорию личности.
- Метод факторного анализа.

Вывод: два основных личностных измерения,
которые обуславливают все разнообразия
личностей людей.

Экстраверсия - интроверсия,
Нейротизм (не/стабильный).

Модель личности Айзенка



Флегматик,
холерик,
сангвиник,
меланхолик –
проницательная
догадка.



Элементы личности могут быть расположены иерархически.

Суперчерты, или типы (экстраверсия), которые оказывают сильное влияние на поведение.

Каждая из этих суперчерт основывается на нескольких составных чертах. Эти составные черты представляют собой либо более поверхностные отражения основополагающего типа, либо специфические качества, присущие этому типу.

Черты, в свою очередь, состоят из многочисленных привычных реакций, которые формируются из множества специфических реакций.

Айзенк описал и ввел в свою теорию третий тип измерения личности, который он назвал психотизм в 1976 году.

Люди с высокой степенью выраженности этой суперчерты эгоцентричны, импульсивны, равнодушны к другим, склонны противиться общественным устоям. Они часто бывают беспокойными, трудно контактируют с людьми и не встречают у них понимания, намеренно причиняют другим неприятности.

Психотизм – это генетическая предрасположенность к тому, чтобы стать психотической либо психопатической личностью.

Нейрофизиологические основы черт и типов.

Каждая из типов личности имеет нейрофизиологическую основу.

Интроверсия-экстраверсия тесно связана с уровнями корковой активации, как это показано электроэнцефалографическими исследованиями.

Интроверты чрезвычайно возбудимы и, следовательно, в высшей степени чувствительны к поступающей стимуляции – по этой причине они избегают ситуаций, чрезмерно сильно действующих на них. И наоборот, экстраверты недостаточно возбудимы и поэтому нечувствительны к поступающей стимуляции; соответственно, они постоянно выискивают ситуации, которые могут их возбудить.

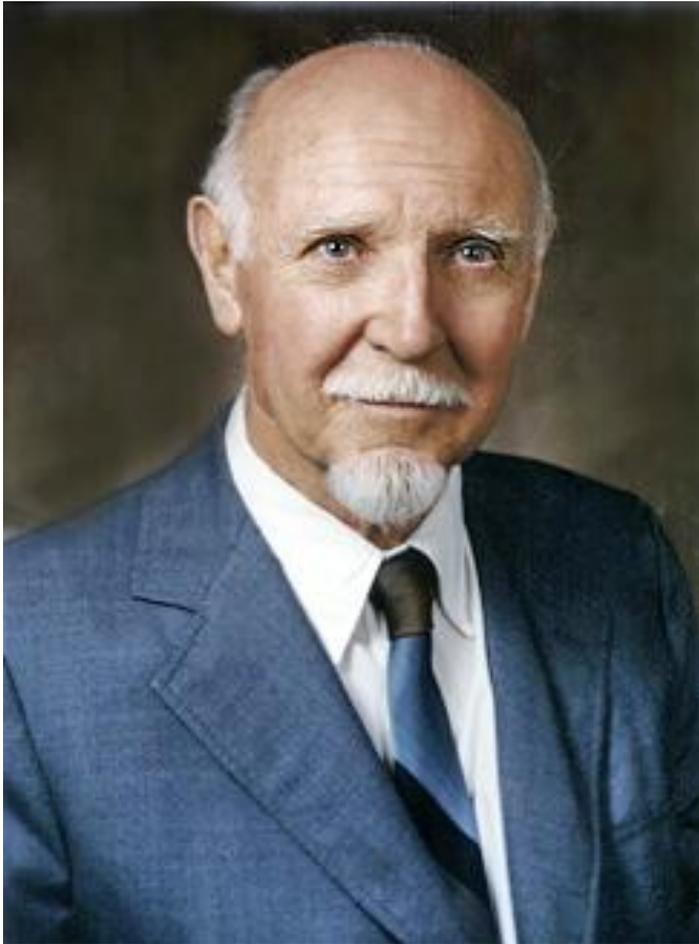
Айзенк предполагает, что индивидуальные различия по стабильности – нейротизму отражают силу реакции автономной нервной системы на стимулы.

Люди с высоким уровнем нейротизма обычно реагируют на болезненные, непривычные, вызывающие беспокойство и иные стимулы быстрее, чем более стабильные личности.

Чувствительность к стимуляции – «тест лимонной капли»: если капнуть четыре капли лимонного сока на язык человека, окажется, что интроверты выделяют почти в два раза больше слюны, чем экстраверты.

В основе лежат физиологические различия.

Модель личности Р. Кеттелла



Raymond Cattell

(20 марта 1905 - 2
февраля 1998).

Предложил модель в
1965 году.

Поверхностные черты – то, что видят другие люди.

Исходные черты – основа личности.

Поверхностные черты являются отражением исходных черт.

16 черт идентифицированы при помощи факторного анализа из 3 массивов данных:

- 1) L- данные - сведения о жизни человека,
- 2) Q – данные – получены из анкет о привычках человека,
- 3) T – данные – результаты объективных тестов.

16-факторный личностный опросник (Sixteen Personality Factor Questionnaire (or 16PF))

Низкие оценки по фактору	Баллы												Высокие оценки по фактору	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
MD ⁻ низкая														MD ⁺ высокая самооценка
A ⁻ замкнутость														A ⁺ общительность
B ⁻ конкретное мышление														B ⁺ абстрактное мышление
C ⁻ эмоциональная нестабильность														C ⁺ эмоциональная
E ⁻ покорность														E ⁺ доминантность
F ⁻ рассудительность														F ⁺ безрассудство
G ⁻ низкая норма-														G ⁺ высокая нор-
H ⁻ робость														H ⁺ смелость
I ⁻ жесткость														I ⁺ чувствительность
L ⁻ доверчивость														L ⁺ подозрительность
M ⁻ практичность														M ⁺ мечтательность
N ⁻ прямолиней-														N ⁺ проницатель-
O ⁻ спокойствие														O ⁺ тревожность
Q ₁ ⁻ консерватизм														Q ₁ ⁺ радикализм
Q ₂ ⁻ конформизм														Q ₂ ⁺ неконформизм
Q ₃ ⁻ низкий само-														Q ₃ ⁺ высокий само-
Q ₄ ⁻ расслабленность														Q ₄ ⁺ эмоциональная

Современный взгляд: пятифакторная модель личностных черт («большая пятерка»)

Первым пятифакторную модель получил Д. Фиске (Fiske, 1949), который показал, что оценки этих личностных характеристик из 3 источников (самооценка, оценка знакомыми и профессиональными психологами) имеют сходную факторную структуру.

Позже Тьюпс и Кристэл проанализировали корреляционные матрицы из 8 различных исследований и пришли к выводу о существовании пяти мощных и устойчиво воспроизводимых факторов (Tupes & Christal, 1961/1992).

В 1960-70 годы результаты были воспроизведены рядом исследователей, работавших со списком из 35 характеристик Кеттела.

Несколько позже «Большая пятёрка» была воспроизведена Л. Голдбергом (1990).

Это позволило рассматривать «большую пятёрку» как новую универсальную модель личности.

Данные многочисленных исследований проведённых в начале 1990-х, свидетельствуют и о культурной универсальности «Большой пятёрки».

В середине 1990-х годов опередила по количеству публикаций модели Р. Кэттелла и Г. Айзенка.

Л. Голдберг: модель операционализирует самые основные измерения, по которым мы структурируем первую информацию о людях.

Д. МакАдамс: *«Большая Пятёрка представляет собой всестороннюю психологию незнакомца. Пять факторов описывают те наиболее общие и всеохватывающие характеристики, которые мы стремимся приписать человеку, когда больше совершенно ничего о нём не знаем».*

Личностные факторы: большая пятерка

Наиболее распространенная пятифакторная модель (Costa & McCrae, 2005) включает :

- экстраверсию (Extraversion),
- нейротизм (Neuroticism),
- открытость новому опыту (Openness),
- добросовестность (Conscientiousness) и
- дружелюбие (Agreeableness).

Big Five Questionnaire (Дж. В. Капрара и коллеги, 1992, 2007)

Энергичность (E)

Динамизм (EDI): экспансивность, энтузиазм

Я считаю себя активным и энергичным человеком.

На работе я всегда полон идей и предложений относительно того, как действовать.

Доминантность (EDO): ассертивность, уверенность

В ходе групповой работы я часто принимаю на себя роль лидера.

Я – человек уверенный в себе.

Дружелюбие (A)

Эмпатия (AEM): забота о других, чувствительность к их нуждам

Если человек сталкивается с проблемой, я, как правило, готов его выслушать.

Я всегда умею пойти навстречу нуждам других.

Вежливость (AAM): любезность, мягкость, доверие людям

Как правило, я человек приветливый.

Я стараюсь всегда быть открытым и отзывчивым.

Добросовестность (С)

Скрупулезность (CSC): упорядоченность, точность, надёжность

Прежде чем сдать какую-либо работу, я много времени трачу на её проверку и доработку.

В работе я скорее дотошный человек.

Упорство (CPE): способность добиваться целей, выполнять обещания

Я упорно продолжаю запланированную работу, пока не достигну намеченного результата.

Если дело мне не удаётся, я продолжаю попытки до тех пор, пока у меня не получится.

Эмоциональная стабильность (S)

Контроль над эмоциями (SEM): способность совладать с тревогой и эмоциями

Я часто замечаю, что нервничаю (-).

Мое настроение подвержено частым колебаниям (-).

Контроль импульсов (SIM): способность контролировать раздражение, недовольство и гнев

Как правило, я не раздражаюсь, даже если есть веские причины.

Временами мне очень трудно держать себя в руках (-).

Открытость (O)

Открытость культуре (OCU): широта интересов

Я всегда стараюсь расширить сферу своих познаний.

Меня никогда особенно не интересовали научные и/или философские вопросы (-).

Открытость опыту (OEX): открытость новому, толерантность к другим ценностям, интерес к другим людям, традициям

Я человек, постоянно ищущий нового опыта, новых ситуаций.

Мне нравится посещать места, где можно встретить людей с различным опытом, разным образом жизни.

Желательные ответы (L)

Эгоистическая желательность (LEG): приукрашивание субъектных качеств

Я всегда был абсолютно уверен во всех своих действиях.

Мне всегда удавалось быстро решить любую возникающую проблему.

Моралистическая желательность (LMO): приукрашивание моральных качеств

Я никогда не говорил неправду.

Я всегда соблюдал правила дорожного движения, и как пешеход, и как водитель.

Критика

Маленькая выборка.

Являются ли черты личности стабильными и неизменными во времени?

Показатели человека в тестах на личностных черты незначительным образом предсказывают поведение.

Феноменологический подход

- Сосредоточен на субъективном опыте индивида, его личном взгляде на мир.
 - Изучает восприятие и интерпретацию событий индивидом, его текущее окружение.
- 1) Гуманистическое направление (А. Маслоу, К. Роджерс).
 - 2) Теорию личностных конструкторов Д. Келли.

Гуманистическое направление

Ассоциация гуманистической психологии, 1962 год – «третья сила», сформировали положения, которые являются альтернативными бихевиоризму и психоанализу.

4 принципа гуманистического направления:

1) Основным интересом являются переживания человека.

Чтобы изучить человека, нужно познакомиться с их собственными субъективными взглядами на мир, на себя, изучить их самооценку.

2) Нужно изучать человеческий выбор, творчество и самоактуализация.

У человека есть потребность в развитии своего потенциала и способностей. Критериями развития является самоактуализация.

3) Нужно изучать важные человеческие проблемы, даже если для этого нужно воспользоваться менее точными методами. Выбор темы исследования должен определяться ценностными критериями.

4) Высшая ценность принадлежит достоинству человека. Человек добр.



Абрахам Маслоу (1908 –
1970)

Основатель
гуманистической
психологии.

1954 – иерархия
потребностей.

Ключевые идеи гуманистической психологии А. Маслоу

1) Индивид как единое целое.

Каждого человека нужно изучать как единое и уникальное целое.

"В хорошей теории нет такой реальности, как потребность желудка или рта, или гениталий. Есть только потребность индивидуума. Именно Джон Смит хочет есть, не желудок Джона Смита. Далее, удовлетворение приходит ко всему индивидууму, а не к отдельным его частям. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не голод его желудка... когда Джон Смит голоден, он голоден весь" (Maslow, 1987, p. 3).

2) Критика экспериментов на животных.

Человек – особый тип живых существ. Ему присуще уникальные характеристик, например, любовь, юмор, ценности, зависть и т.п., а также те, что необходимы, чтобы создавать науку, искусство, поэзию, литературу.

Критика бихевиоризма.

3) Внутренний мир человека – позитивный взгляд.

3. Фрейд: люди подчиняются бессознательным и иррациональным силам – пессимистический взгляд.

Негативное поведение – результат фрустрации, неудовлетворение определенных потребностей, а не врожденных пороков. В каждом человека заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования.

4) Творческий потенциал человека.

Неотъемлемой свойство человека, присущее от рождения. Она ведет ко всем формам самовыражения.

Мы можем потерять его в результате социализации (официальное образование).

5) Изучение психического здоровья.

Критика З. Фрейда за внимание к болезням и патологии.

Мотивы поведения – иерархия потребностей.
Необходимо изучать самоактуализирующихся психически здоровых людей.

Иерархия потребностей



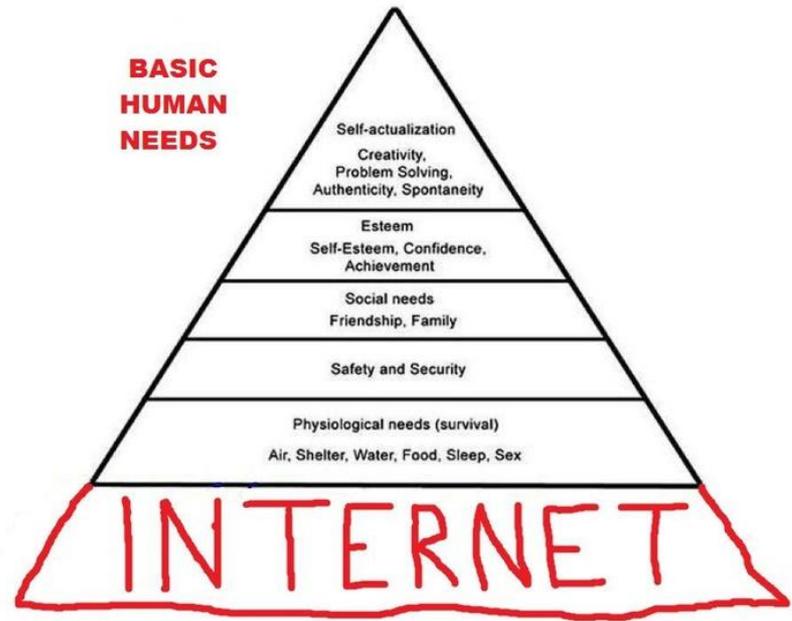
Люди мотивированы для поиска личных целей. Они редко достигают абсолютного удовлетворения.

Все потребности человека врожденные и организованы в иерархическую систему

MASLOW'S HIERARCHY OF ZOMBIE NEEDS



BASIC HUMAN NEEDS



Потребность в самоактуализации

**WHAT A MAN CAN BE,
HE MUST BE. THIS
NEED WE CALL SELF
ACTUALIZATION.**

Abraham Maslow

PICTUREQUOTES.COM

– желание человека стать тем, кем он может стать.

Все могут актуализировать свой потенциал, выполняя то, что они делают наилучшим способом.

Многие люди не понимают своего потенциала и не видят пользы в самосовершенствовании.

Причины:

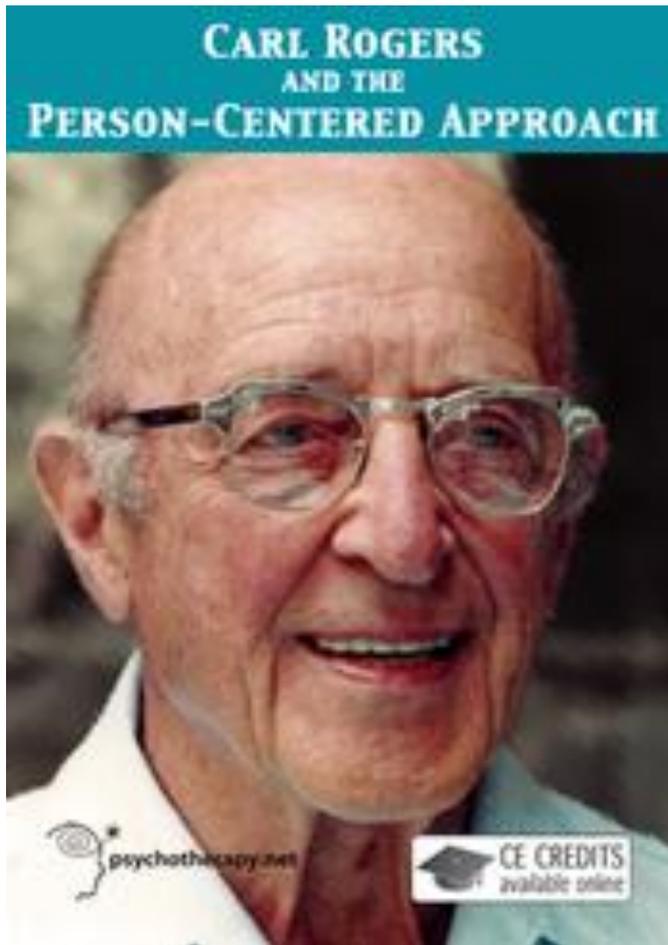
- склонны сомневаться и бояться своих способностей
- общество не предоставляет оптимальные возможности
- негативное влияние потребностей в безопасности

Краткий индекс самоактуализации (Jones, Crandall, 1986)

1. Я не стыжусь ни одной из своих эмоций
2. Я чувствую, что должен делать то, чего ждут от меня другие
3. Я верю, что по существу люди хорошие и им можно доверять
4. Я могу сердиться на тех, кого люблю
5. Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
6. Я не принимаю свои слабости
7. Мне могут нравиться люди, которых я могу не одобрять
8. Я боюсь неудач
9. Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные сферы
10. Лучше быть самим собой, чем популярным
11. В моей жизни нет того, чему бы я особо себя посвятил
12. Я могу выразить мои чувства, даже если это приведет к нежелательным последствиям
13. Я не обязан помогать другим
14. Я устал от страхов и неадекватности
15. Меня любят, потому что я люблю.

Характеристики самоактуализирующихся людей

- Эффективное восприятие реальности
- Принятие себя и других такими, какие они есть.
- Непосредственность, простота и естественность
- Хорошее чувство юмора
- Общественный интерес
- Глубокие межличностные отношения
- Креативность
- Сопротивление растворению в культуре
- Способны объективно смотреть на жизнь
- Открытость для новых переживаний
- Способны ценить основные ощущения от жизни



Карл Роджерс (1902 – 1987)

Президент Американской психологической ассоциации в 1946-1947 годах.

Награды АПА:

В 1956 - за выдающийся вклад в науку,

в 1972 - за выдающиеся профессиональные достижения.

Недирективная терапия/ клиент-центрированная (задача психотерапевта – понять самовсприятие клиента).

Люди добры и наделены тенденцией к самоактуализации.

Люди ищут позитивные переживания, которые они воспринимают как содействующие их личности или развивающие ее. Эти позитивные переживания приводят к чувству удовлетворения.

Тенденция самоактуализации – процесс реализации человеком на протяжении всей жизни своего потенциала с целью стать полноценно функционирующей личностью {цитата}.

Я-концепция

Центральное понятие.

В него входят все идеи относительно того «кто я есть?» и «что могу?».

Это воспринятое Я влияет на то, как человек воспринимает мир и воспринимает свое поведение. Я не всегда отражает реальность.

Люде хотят вести себя так, чтобы соответствовать своим представлениям о себе.

Ощущения и чувства, которые не соответствуют представлениям, могут не осознаваться. Если несоответствие сильное – человек обороняется от правды, так как она приводит к беспокойству.

Я – идеальное – какими мы бы хотели быть.

Расхождения между реальным и идеальным Я вызывает неудовлетворение.

Развитие Я – Концепции

Оценки других людей (особенно в раннем детстве) способствуют формированию позитивного и негативного образа себя.

- потребность в позитивном внимании
- обусловленное позитивное внимание: дети получают похвалу за поведение, которое от них ожидают значимые другие
- безусловное позитивное внимание: ребенка хвалят и признают за то, кем он является – растущим любимым человеком

Измерение Я-концепции: техника Q-сортировки

Примеры:

"Я эмоционально зрелый",

"Я часто чувствую себя униженным",

"Я умный",

"Я люблю быть в одиночестве"

"Я презираю себя".

"Методичный", "агрессивный", "смышлелый", "искренний".

Q-сортировку утверждений дважды: один раз для самоописания и второй раз для идеального самоописания.

Другие представления о Я- концепции:

Р. Бернс (R. Burns)

Совокупность всех представлений индивида о самом себе, сопряженная с их оценкой (совокупность установок, направленных на самого себя).

- Образ Я - представление индивида о самом себе (может быть обоснованной, так и не обоснованной)
- Самооценка - эмоциональное отношение к представлениям
- Потенциальная поведенческая реакция

Я-концепция (2)

Эмпирическое исследование установок личности на себя

М. Кун, Т. Макпартлэнд (Kuhn M., Mc Partland T.)

- объективное упоминание - отнесение себя к группе или классу, чьи границы и условия членства знают все (студент, девушка, дочь, изучающий социологию, рожденный в СПб);
- субъективное упоминание - характеристики себя, которые связаны с группами, классами, чертами, состояниями или любыми другими моментами, которые для их выяснения либо требуют указания самого респондента, либо для этого необходимо его соотнесение с другими людьми (счастливый, хороший студент, умный, слишком толстый).

Я-концепция (3)

Закономерности:

- 📖 исчерпывают весь запас объективных характеристик прежде, чем упоминать субъективные
- 📖 если обращается к субъективным, то больше не возвращается к объективным
- 📖 многие респонденты указывали меньше, чем 20 характеристик

Выводы:

- Объективный компонент более выраженный - объективные социально подкрепляемые установки находятся наверху иерархии установок на себя
- Люди различаются по количеству субъективных и объективных компонентов

Я-концепция (4)

- 1) Физическое Я - объект во времени и пространстве (Я-блондин, родился в СПб),
- 2) Социальное Я - место в группе, социальная роль (Я - сын, преподаватель),
- 3) Рефлексивное Я - индивидуальный стиль поведения, особенности характера (Я веселый, люблю спорт),
- 4) Трансцендентальное Я - абстрактная рефлексия (Я - живое существо, часть вселенной).

1 и 4 - меньшинство;

Количество ролевых ответов превышает количество личностных ответов

Я-концепция (5)

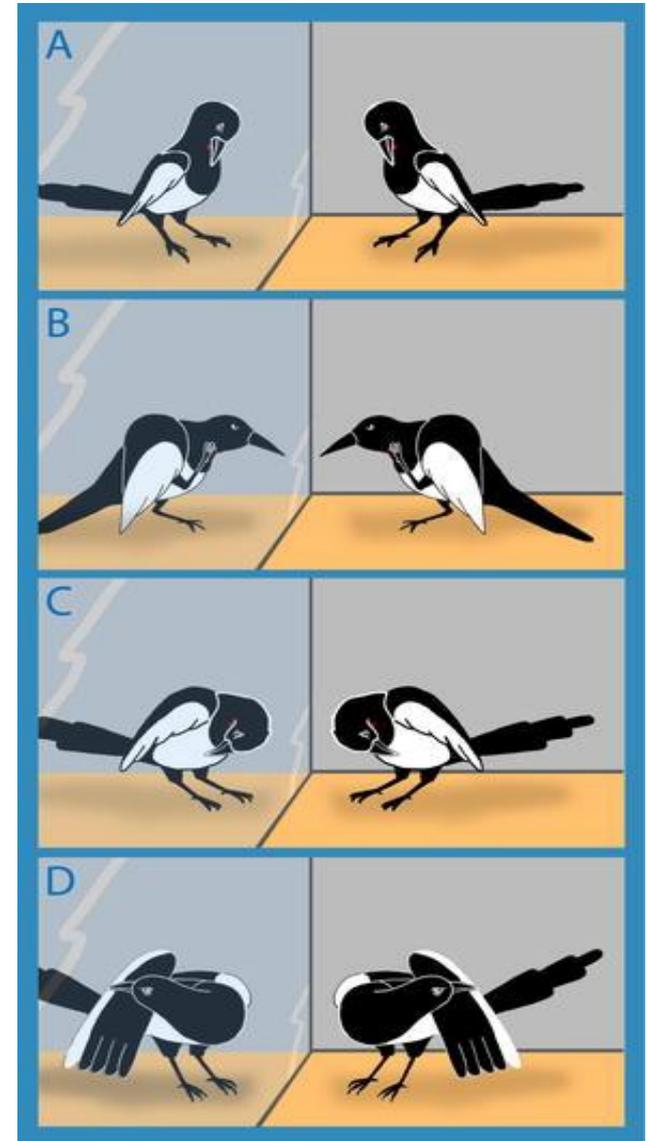
- Личностная идентичность - самоопределения себя в терминах нравственных, физических, интеллектуальных черт
- Социальная идентичность - самоопределение в терминах отнесения себя к определенной социальной группе (отождествление индивида с социальной группой) - важная составляющая Я-образа
- Генри Тэшфел (Henri Tajfel) Теория социальной идентичности:

Социальная идентичность - часть Я-концепции, которая возникает из осознания своего членства в социальной группе вместе с ценностным и эмоциональным значением, придаваемых этому членству.

Самосознание

Гордон Гэллуп (Gordon G. Gallup) Гэллуп тест

Гоминиды (орангутанг, гориллы, шимпанзе, люди),
афалины (бутылконосый дельфин), касатки,
слоны, сороки



Ф.И.О. _____

Дата _____ Возраст _____ Пол _____

Обращение к психологу (Ф.И.О.) _____ Проведение тестирования № 1-К, №1-П

Повод для обращения к психологу _____

ВЕРНОСТЬ																															Противоположно				
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	об- руше- ние	об- руше- ние	об- руше- ние	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	Качество	Качество			
1.																																1.			
2.																																	2.		
3.																																	3.		
4.																																	4.		
5.																																	5.		
6.																																	6.		
7.																																	7.		
8.																																	8.		
9.																																	9.		
10.																																	10.		
11.																																	11.		
12.																																	12.		
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.		а + а	а - а		

Теория личностных конструкторов

Д. Келли

Джордж Келли (1905 – 1966).

Отвел когнитивным процессам центральную роль в объяснении функционирования индивида.



Люди как исследователи – базовыми единицами анализа являются личностные конструкты.

Конструкт: человек судит о мире с помощью понятийных систем или моделей, которые он создает, а затем пытается приспособить к объективной действительности. Эти системы не всегда являются удачными.

Ролевые игры в психотерапии.

Репертуарный тест ролевого конструкта (Rep Test)

взволнованный – спокойный
 умный – глупый
 мужской – женский
 хороший – плохой и др.

Пример:
 девушка бросает университет
 со своим молодым
 человеком уезжает жить на
 Гоа.

	Я САМ	МАТЬ	ОТЕЦ	ЛУЧШИЙ ДРУГ	СЕСТРА	ЛЮБИМЫЙ	УЧИТЕЛЬ	ДВАДЦАТЬ	ПОДРУЖКА	СОСЕД	КОНСТРУКТ	КОНТРАСТ
	⊗	⊗		○							остроумный	без юмора
			⊗		⊗	○					терпеливый	с дурным нравом
		○						○	○			
	○		○	○								
		○		○	○							
	○		○		○							
			○	○			○					
					○	○			○			
						○	○	○				

Давыдов Денис Геннадьевич
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИМИДЖА
ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Таблица 2

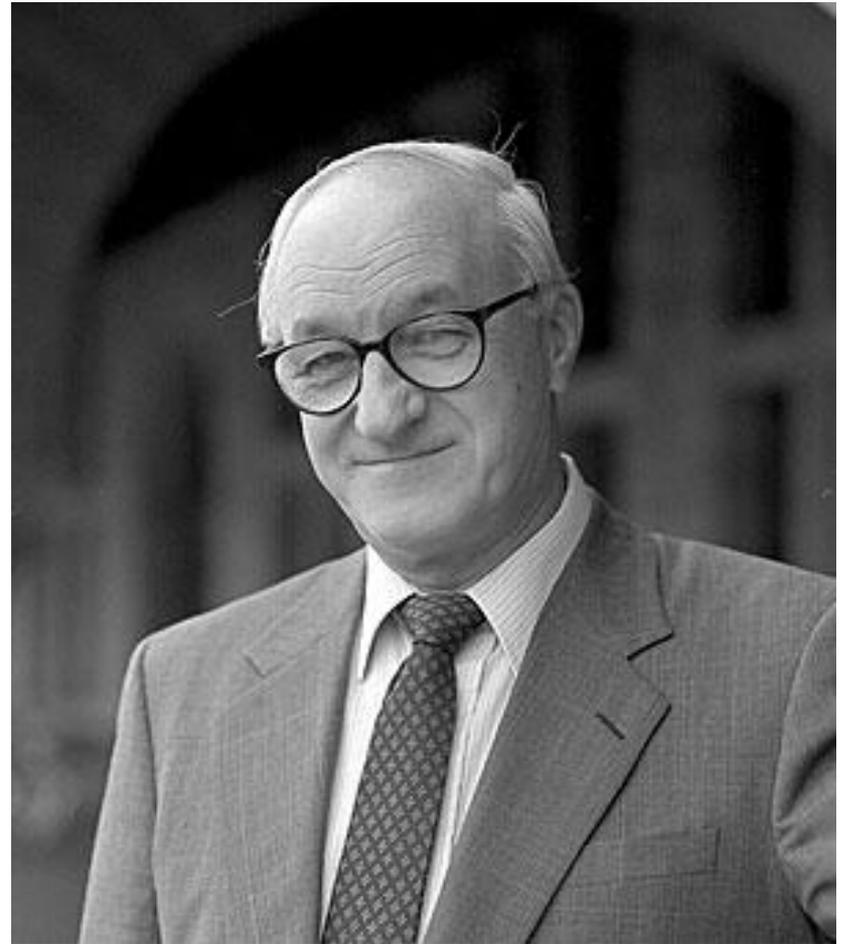
**Конструкты, используемые молодежью
для описания вооруженных сил**

1.	вооруженные - разоруженные
2.	организованные - беспорядочные
3.	подготовленные - неподготовленные
4.	технически оснащенные - технически неоснащенные
5.	необходимые - ненужные
6.	обеспеченные - необеспеченные
7.	добровольные - принудительные
8.	развивающиеся - не развивающиеся
9.	отношение к службе хорошее - отношение к службе плохое

Социально-когнитивное направление

Мы приобретаем многие виды поведения с помощью условных рефлексов, либо наблюдая за другими людьми и моделируя свое поведение по их подобию, но уделяют большое внимание и когнитивным процессам.

Альберт Бандура (1925)
Взаимный детерминизм:
процесс взаимодействия
с внешней средой.



Три способа взаимодействия людей и среды:

1. Разные люди выбирают разную среду.

Вы ее выбираете, а она формирует вас.

2. Наши личностные особенности формирует то, как мы интерпретируем события и реагируем на них.

3. Наши личности могут создавать ситуации, на которые мы реагируем.

Джулиан Роттер (1916 – 2014)

Локус контроля

Внешний ЛК – восприятие, согласно которому нашу судьбу определяют случайные или внешние силы.

Внутренний ЛК – мы сами в большей степени контролируем свою судьбу.

Экстерналы/интерналы