

Серия «Учебные издания для бакалавров»

**В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова,
В. Е. Степанов**

ПСИХОЛОГИЯ

Учебник

Рекомендовано уполномоченным учреждением
Министерства образования и науки РФ —
Государственным университетом управления
в качестве учебника для студентов высших учебных
заведений, обучающихся по направлениям подготовки
«Экономика», «Менеджмент», «Управление персоналом»,
«Реклама и связи с общественностью»
(квалификация «бакалавр»)

Регистрационный номер рецензии 436 от 28 августа 2012 г.
(Федеральный институт развития образования)

Москва
Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
2013

УДК 159.9
ББК 88
С88

Рецензенты:

Д. Б. Богоявленская — доктор психологических наук, профессор, академик РАН;

А. А. Вербицкий — доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАН.

Ступницкий В. П.

С88 Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2013. — 520 с.

ISBN 978-5-394-02063-6

Учебник для вузов, подготовленный в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом третьего поколения, содержит основы психологических знаний для изучения дисциплины «Психология». В нем подробно рассмотрены вопросы становления и развития мировой и отечественной психологии. Раскрыты проблемы личностного развития, группового поведения, конфликтологической культуры личности, а также ее деятельность в особых ситуациях.

В книгу включены вопросы для самоконтроля и обсуждения и глоссарий основных психологических понятий.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Экономика», «Менеджмент», «Управление персоналом», «Реклама и связи с общественностью», а также широкого круга читателей, интересующихся проблемами современной научной психологии.

ISBN 978-5-394-02063-6

© Ступницкий В. П., Щербакова О. И.,
Степанов В. Е., 2013

© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	7
1.1. Функции, принципы и предмет психологии	7
1.2. Этапы развития психологии	10
1.3. Становление психологии в историческом аспекте	14
1.4. Отрасли психологии	53
Глава 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ	60
2.1. Задачи и методы психологии как науки	60
2.2. Классификация психодиагностических процедур в практической психологии	68
2.3. Требования к психодиагностическим методикам и их использованию в практике	73
Глава 3. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА	75
3.1. Психология познавательных процессов	75
3.1.1. Ощущение и восприятие	75
3.1.2. Память	117
3.1.3. Внимание	149
3.1.4. Мышление	162
3.1.5. Воображение	180
3.2. Психические свойства личности	190
3.2.1. Темперамент	190
3.2.2. Характер	200
3.2.3. Способности	221
3.3. Психические состояния личности и их характеристика	229
3.4. Отклоняющееся поведение и психические аномалии в поведении личности	263

Глава 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	275
4.1. Психика как системная функция мозга. Психологическая структура личности. Методы исследования личности	275
4.2. Состояние сознания.....	287
4.2.1. Сон и бодрствование.....	287
4.2.2. Состояние и виды сна	294
4.2.3. Физиология сна.....	297
4.2.4. Гипноз.....	301
4.3. Основные типологии личности	305
4.4. Деятельность как специфический вид активности человека	336
Глава 5. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ ОБЩЕНИЯ ...	346
5.1. Психология общения.....	346
5.2. Вербальные и невербальные элементы общения. Анализ индивидуальных реакций и поведения.....	360
Глава 6. ГРУППА И КОЛЛЕКТИВ	385
6.1. Психология группы и коллектива.....	385
6.2. Межличностные отношения в группах и коллективах.....	393
6.3. Формирование психологического климата в коллективе... ..	399
Глава 7. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ	403
7.1. Конфликт как проявление интерактивной стороны общения.....	403
7.2. Проблема управления конфликтами	420
7.3. Развитие конфликтологической культуры личности	426
Глава 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ	442
8.1. Психологическая характеристика экстремальных условий деятельности	442
8.2. Поведение личности в экстремальных условиях	444
8.3. Стратегии познавательного поведения и их влияние на эффективность деятельности в особых условиях	448
ГЛОССАРИЙ	453
ЛИТЕРАТУРА	513

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебник составлен авторами в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения и предназначен для первоначального освоения дисциплины “Психология” студентами вузов в общем объеме подготовки бакалавров.

Первые две главы посвящены предмету, задачам и методам психологии. Рассматриваются этапы развития психологии и ее становление в историческом аспекте. Показаны отрасли психологии и основные психодиагностические процедуры, используемые в практике.

В третьей главе раскрываются познавательные процессы личности и ее психические свойства. Представлены психические состояния личности и их характеристика.

Четвертая глава посвящена психологической структуре личности и методам ее изучения. Показаны состояния сознания и основные типологические характеристики личности. Деятельность человека представлена как специфический вид его активности.

Глава, посвященная личности как субъекту и объекту общения, раскрывает основные положения, касающиеся теории и практики общения, его содержание и элементы.

В главе “Группа и коллектив” рассмотрены социально-психологические аспекты группового поведения и взаимодействия людей в совместной деятельности, их межличностные отношения, а также формирование психологического климата в трудовом коллективе.

Седьмая глава посвящена психологии конфликтного поведения и проблеме управления конфликтами. Показаны возможности развития конфликтологической культуры личности.

Поведение человека, его функциональные состояния, работоспособность и эффективность профессиональной деятельности в экстремальных условиях составляют основное содержание восьмой главы. В ней показаны стратегии познавательного поведения человека в особых ситуациях жизнедеятельности, установленные в специальных экспериментальных исследованиях с участием авторов.

Учебник написан доступным литературным языком с соблюдением этических норм и психолого-педагогических требований к интерпретации излагаемых материалов, что способствует его успешному восприятию и усвоению студентами.

Все главы учебника завершаются вопросами для самоконтроля при подготовке к обсуждению их на семинарских занятиях.

В конце учебника представлен глоссарий основных терминов и определений, а также список литературы, рекомендуемой для расширения знаний по рассматриваемым в учебнике вопросам.

Представленные в учебнике схемы, таблицы и графики способствуют наглядному восприятию и закреплению учебного материала в памяти.

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Функции, принципы и предмет психологии

Термин “психология” происходит от двух древнегреческих слов: “психе” — душа и “логос” — знание или изучение. Предложен же этот термин был не в Древней Греции, а в Европе в XIX в. Он получил всеобщее признание после работ немецкого философа *Христиана Вольфа* “Социальная психология” (1732) и “Эмпирическая психология” (1734).

Психология, не отличаясь в этом от других наук, выполняет несколько определенных функций (рис. 1.1).

Принципы психологии отражают те или иные уровни ее подхода. В настоящее время психология базируется на следующих принципах (рис. 1.2).

Психология как наука основывается на следующих научных дисциплинах: философия, социология, физиология, история, естественные науки и педагогика.

Психологическая наука — сложная область знаний о внутреннем мире человека (рис. 1.3).

Основная задача психологии — изучение механизма закономерностей, качественных особенностей развития и проявления психических процессов, состояний и свойств как отражающей деятельности мозга, изучение природы и специфики формирования психических особенностей личности, которую *Тейяр де Шарден* назвал “думающей материей, осознающей свою эволюцию”.

Психология — это:

- наука о фактах, закономерностях и механизмах психики как складывающегося в мозгу образа действительности, на осно



Рис. 1.1. Функции психологии как науки

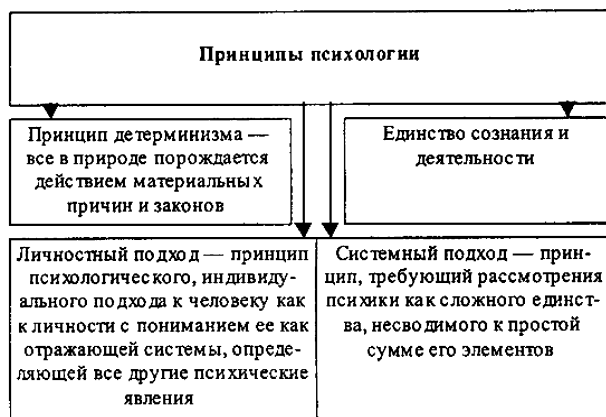


Рис. 1.2. Принципы психологии

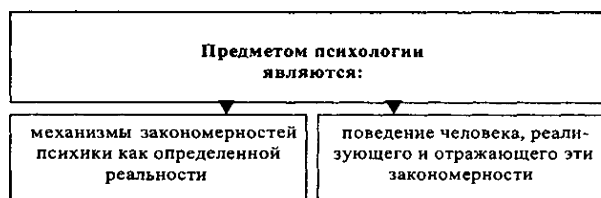


Рис. 1.3. Предмет психологии

ве и при помощи которого осуществляется управление поведением и деятельностью, которые носят у человека личностный характер;

- наука о закономерностях развития и функционирования психики, образования связей между психическими явлениями как особой формы жизнедеятельности организма;

- совокупность признаков и явлений, характеризующих поведение и функциональное состояние организма;

- объективное изучение реального человеческого поведения и психологических функций, проявляющихся в поведении человека. Эти функции ни в коей мере не даются человеку, а постепенно образуются и изменяются всей деятельностью человека; они отражаются в творениях — продукте деятельности, а творения, в свою очередь, формируют среду для их формирования и организации (*Ж. П. Вернан*);

- наука, которая должна выявить закономерности психического развития путем вскрытия примитивных форм, трансформаций, стадий, в которых представлены различные функции человеческого духа (*П. Жане*);

- совокупность душевных явлений, свойственных человеку и всем животным;

- наука, описывающая душевные явления;

- наука, объясняющая поведение;

- наука, показывающая отличие людей друг от друга, имеющих одно и то же физическое тело или состояния.

В первой четверти XX в. за рубежом предприняты попытки рассмотреть в качестве предмета психологии поведение че-

ловека, объяснить поведение с позиции стимула и реакций, избегая анализа побудительных причин и познавательной активности человека. Предлагалось также в качестве предмета психологии рассмотреть психический образ, который, как предполагалось, является причиной и результатом познавательной активности человека, в максимальной степени отражая специфический “душевный” предмет психологии. Некоторые ученые видели предметом психологии побудительные причины активности человека — мотивы, пытаясь вывести из них все многообразие психических феноменов.

Таким образом, **предметом психологии** являются механизмы закономерностей психики как определенной реальности и поведение человека, реализующего и отражающего эти закономерности.

Современная психология включает множество различных дисциплин, связанных с изучением самих психических явлений и объяснением человеческого поведения.

1.2. Этапы развития психологии

В истории психологии различаются два больших периода: *первый*, когда психологические знания развивались в недрах философии, а также других наук, прежде всего естествознания; *второй*, когда психология развивалась как самостоятельная наука. Они несоизмеримы по времени: первый период (VI в. до н. э. — середина XIX в.) охватывает около 2,5 тысячи лет, второй (середина XIX в. — настоящее время) — больше столетия. По словам Г. Эббингауза, психология имеет долгое прошлое, но очень краткую историю¹.

В качестве основания для разделения этого процесса на этапы были выбраны содержательные критерии, определявшие смену взглядов на природу психического и отличающие каждый из этапов (табл. 1.1).

¹ Цит. по: Boring E. G. A History of Experimental Psychology. N. Y., 1929. P. 385.

Таблица 1.1

Развитие психологии в рамках философии и как самостоятельной науки

Хронология	Предмет изучения	Важнейшие итоги
1	2	3
VI в. до н. э. — V в.	Душа	Формирование двух направлений — материализма и идеализма — в объяснении происхождения и проявлений души. Первые эмпирические знания о психических процессах и явлениях — ощущение (восприятии), памяти, воображении, мышлении, аффектах, воле, характере, особых состояниях (сон, экстаз). Выделение проблем: “душа и тело”; “врожденное — приобретенное”. Указание на внутреннее чувство как способ познания души
V — XIII вв.	Развитие учения о душе в рамках философских учений и на базе медицинских знаний	Формирование томистской психологии. Начало опытной методологии исследования
XIV — XVI вв.	Дальнейшее развитие учения о душе в контексте развития анатомофизиологических знаний и великих открытий XIV — XVI вв.	Отказ от души как предмета исследования и объяснительного принципа телесных и психических явлений. Введение термина “психология”
XVII — сер. XIX в.	Внутренний опыт как данные самонаблюдения явления сознания	Формирование эмпирической интроспективной и ассоциативной психологии. Понятие о бессознательной психике

Продолжение табл. 1.1

1	2	3
Нач. XIX — 60-е гг. XIX в.	Деятельность нервной системы и органов чувств. Соотношение между физическим и психическим. Изменение скорости протекания психических процессов	Формирование естественно научных предположек психологии как самостоятельной науки. Экспериментальный метод. Факты и теории ощущений и восприятия. Формирование психофизики. Формирование психометрии. Учение о рефлексе
60-е гг. XIX — конец XIX в.	Непосредственное содержание опыта. Психические акты и психические функции. Психика и сознание в связи с их адаптивной функцией в поведении	Проникновение экспериментальных методов в психологию. Формирование теоретических программ психологии. Раскол психологии на индивидуальную физиологическую, ориентированную на естествознание, и духовно-научную, ориентированную на историю и культуру. Возникновение прикладных исследований в психологии. Возникновение новых областей в психологии
10-е гг. — сер. 30-х гг. XX в.	Поведение. Целостные психические структуры. Бессознательное. Сознание в его общественно- исторической обусловленности. Смысловая структура душевной жизни в соотношении с историческими ценностями. Развитие высших психических функции. Психологическое исследование деятельности	Открытый кризис в психологии. Возникновение школ в зарубежной науке: бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихология, французская социологическая школа, понимающая психология, индивидуальная психология, аналитическая психология и др. Возникновение советской психологии: теория установки, поведенческие направления, культурно-историческая теория, теория деятельности. Развитие психотехники и педологии в отечественной и зарубежной психологии. Развитие естественно научных представлений о физиологических механизмах психической деятельности и двигательных актов. Возникновение проблемы «психология и марксизм»

Окончание табл. 1.1

1	2	3
<p>Конец 30-х — 50-е гг. XX в.</p>	<p>Эволюция в рамках базисных подходов предшествующего периода</p>	<p>Эволюция научных школ периода открытого кризиса. Необиохевиоризм, неофрейдизм. Возникновение новых отраслей и направлений: генетическая психология, персоналистические концепции личности и др. Дискуссии в советской психологии (о перестройке науки на основе павловского учения, о теории усталовки). Развитие теории деятельности в советской психологии</p>
<p>60-е гг. XX в. — конец XX в.</p>	<p>Продолжение развития ранее выявленных предметных областей. Процесс ориентировки. Когнитивные структуры и их роль в поведении. Личность</p>	<p>Возникновение новых направлений в зарубежной психологии: гуманистическая психология, логотерапия, когнитивная психология. Возникновение теории поэтапного формирования умственных действий и понятий в советской науке. Дискуссии в советской психологии о предмете психологии, по проблемам бессознательного, общения и др.</p>

В целом же в содержательном плане развитие психологии можно подразделить на следующие этапы.

Первый этап. Психология выступает как наука о душе. Такое определение психологии было дано более тысячи лет назад.

Второй этап. Психология как наука о сознании. Возникает в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать называли сознанием. Основным методом исследования стало наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

Третий этап. Психология как наука о поведении. Возникает в XX в. Задачи психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки человека, не учитывались).

Четвертый этап. Психология как наука, изучающая объективные закономерности возникновения, становления и функционирования психики. Берет свое начало с открытия в Лейпциге психологической лаборатории.

1.3. Становление психологии в историческом аспекте

Первобытное общество и Античность

В первобытном обществе человек очень щедро одаривает предметы сознанием такого рода, как и его собственное. Душа на этой стадии понимается как эфирная сущность в противоположность телу — сущности грубой и тяжелой.

По *Гомеру*, душа есть только бледная копия, отражение тела; собственное человеческое существо, по его пониманию, совпадает с телом. У *Фалеса* душа (т. е. вода) есть носитель жизни и одушевления. У *Гераклита* душа происходит из огня как начало всех вещей; она представляет собой “теплые и сухие испарения, и чем душа суше, тем она мудрее; как скоро она ста-

новится влажной (например, при опьянении), погибает разум”. Пифагорейцы говорили о всеобщей душе мира, одушевляющей Вселенную. *Эмпедокл Агригентский* обращает внимание на ощущение, мысль и чувствование. Глаз Эмпедокл представлял себе как “род фонаря”, в глазном яблоке заключаются огонь и вода, огонь служит восприятию светлого, а вода — темного элементов.

О душе как первоначальной причине движения в мире стал говорить *Анаксагор Клазоменский*. “Движение в мире существует не от вечности, кто-то первый сообщил частицам движение как элемент мира. Этот кто-то — ум”.

В древности душу “помещали” в кровь, грудобрюшную преграду и сердце. *Алкмеон*, врач и философ (около 500 г. до н. э.), первым открыл значение мозга для душевной деятельности. Вскрывая животных, он нашел, что главные нервные окончания собираются в мозге. Он считал, что сотрясение мозга является причиной душевных болезней.

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада других людей. *Демокрит, Лукреций, Эпикур* понимали душу человека как разновидность материи, как образование, состоящее из мелких шаровидных, наиболее подвижных атомов. “Душа смертна и погибает вместе с телом — рассеивается после смерти человека”. Демокрит принял пифагорейское деление души на три части и считал, что разумная часть помещается в голове, мужественная — в груди, а алчущая (жаждущая чувственного вожделения) — в печени.

Логическим исходом философии пифагорейцев явилось учение о бессмертии и переселении душ.

Главное, что уже в этот период были сформулированы ведущие проблемы психологии: в чем заключаются функции души, каково ее содержание, как происходит познание мира, что является регулятором поведения, есть ли у человека свобода этой регуляции.

В период классической греческой психологии появились первые развернутые концепции психического, сформулированные Платоном и Аристотелем. Этот период, считающийся вершиной греческой философии, можно рассматривать как ведущий и для психологической науки. Возникла идея о том, что психика — носитель не только активности, но и разума и нравственности, т. е. на ее развитие оказывают влияние не только материальные факторы, но и культура, духовный уклад. Так появились идеи о необходимости свободы для человека, которая возможна только при отходе от мысли о том, что поведение детерминировано и регулируется эмоциями. Таким образом, разум, а не чувства начинают рассматривать в качестве главного регулятора поведения, и разум же становится источником объективных знаний о всеобщем, истинном, которое может быть совершенно не связано с чувственными ощущениями.

Рациональным исследованием человека и его мира занимался **Платон** (427–347 гг. до н. э.). Платон, верный пифагорейским традициям, заключил, что математический код — неотъемлемое свойство мироздания — лежит в основании всех явлений. Платон первым осознал, что жизнь является динамическим равновесием.

По Платону, состояние тела отражает состояние души. Жизненным источником для тела являются души. Местоположение рассудка — рациональной души — постоянно и расположено Богом в голове — месте, наиболее близком к небу. Иррациональная душа пребывает в теле. Ее верхние составляющие — смелость, честолюбие и энергия — располагаются в сердце; нижние — желания, наклонности и аппетит — находятся под диафрагмой. Все тело в целом управляется рациональной душой. Души внутри тела общаются между собой посредством внутренних органов.

В своей “Республике” Платон предвосхитил теорию сновидений Фрейда. Согласно его представлениям, во время сна душа обращается к внешним и внутренним влияниям, но желания,

которые в состоянии бодрствования не определялись, выражаются во сне.

Аристотель в своем трактате “О душе” впервые выделил идею о неделимости души и живого тела. Душа, психика проявляются в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, движущей, разумной; высшие способности возникают из низших и на их основе.

Первичная познавательная способность человека — ощущение. Аристотель считал, что душой может обладать только естественное, а не искусственное тело.

К обладателям высшей души философ относил людей и Бога. Бог обладает лишь разумной душой, а человек — еще растительной и животной. Аристотель отвергал учение о переселении душ, но считал, что в душе есть часть, не возникающая и не подвергающаяся гибели. Эта часть — ум. За исключением ума все части души подлежат разрушению, так же как и тело.

В период эллинизма, в котором греческая наука и культура вышли за рамки Греции, произошло и перемещение основных психологических школ из Греции в Рим. В это время не возникли принципиально новые подходы к психике, большинство школ модифицировали взгляды, высказанные учеными в предыдущие периоды. Однако открылось много важных фактов, связанных с исследованием особенностей поведения, его регуляции, с проблемой оценки деятельности человека и критериев этой оценки.

Окончился этот период в III–IV вв., когда зарождающаяся религия начала доминировать над научными концепциями и стал возвращаться сакральный подход к знаниям, которые рассматривались не с точки зрения их доказательности, а с точки зрения веры или неверия. Наступал период Средневековья.

Основные представления античных авторов в области психологии отражены в табл. 1.2.

Развитие психологии в эпоху Античности

О мире и душе		О познании		О свободе и регуляции поведения	
Материализм	Идеализм	Сенсуализм	Рационализм	Эмоциональная регуляция	Регуляция на основе разума
Мир состоит из атомов, двигающихся в пустоте. Все в мире (и человек) подчиняется определенным законам. Душа служит источником для тела, состоит из мелких подвижных атомов, смертна, появляется и исчезает вместе с телом. Стоит из частей: 4 — у Эпикура и Лукреция, 8 — у стоиков	Мир состоит из материи и идей (Платон) или форм как творческого начала природы. Человек — венец природы. Душа прежде всего источник разума и нравственности. Бессмертна, вечно (либо целиком, либо одна из ее частей). Стоит из нескольких частей, которые обладают разными свойствами	В основе процесса познания — ощущение, опыт, который обобщается при помощи разума. В основе ощущений — теория истечений (Демокрит, Эпикур, Лукреций, стоики). В процессе познания несколько этапов (от 2 до 4). Сравнение и обобщение чувственных впечатлений происходит при помощи ассоциаций в общем чувствительном (Аристотель)	Главным источником знаний является разум, ощущения дают знания только о единичных вещах, тенях предметов (Платон), мешая истинному познанию (стоики). В процессе познания несколько этапов (от 3 до 5). Ощущение пассивны, мышление активно, связано с речью (Платон, стоики) и интуицией (Платон)	Эмоции управляют поведением, они связаны с внешним миром (Демокрит), а также с духовными потребностями человека (Эпикур). Свобода человека ограничена (Эпикур) или невозможно вообще (Демокрит)	Регуляция поведения должна происходить на основе разума, который помогает правильной оценке ситуации и освобождению и освобождению человека из под власти эмоций (стоики), делая его свободным (Сократ, Платон). С эмоциями надо бороться (стоики, Платон) или изживать их (катарсис, Аристотель). Разделение внешней и внутренней свободы (стоики)

Психология Средневековья (V–XIV вв.)

На почве платоновской (или, лучше сказать, неоплатоновской и аристотелевской) психологии развивались все восточные и западные мыслители; из первых (в начале V в.) — **Немезий**, **Эней из Газы** (487), **Иоанн Филопон** (около середины VI в.), из вторых — **Клавдий Мамертин** (около середины IV в.) и **Бозций** (470–520). Все они придерживались деления души на разумную и неразумную части и свободу души понимали как возможность для нее выбора путей, ведущих к высшему или телесному миру. Они защищали бессмертие души, так как были богословами. Наряду с этими более или менее учеными рассуждениями о душе и ее частях детально разрабатывалось знание душевных состояний (практическое).

Из всех средневековых авторов самые замечательные открытия в области психологии сделал **Блаженный Августин** (354–430). Так, он заметил, что самонаблюдение является важным источником психологических знаний.

Августин был первым, кто живо и детально описал субъективный эмоциональный опыт, сделав это с помощью методологических принципов, которые до настоящего времени все еще составляют основу психологии. Без самосознания психология не может существовать. Эмоции — гнев, надежда, радость, страх — могут быть наблюдаемы только субъективно; если человек сам никогда не испытывал гнева, то никому не удастся объяснить ему, что же такое гнев. Тем более он никогда не сможет понять психологических изменений, сопровождающих гнев. “Исповедь” Августина — глубокий и проницательный аналитический труд, являющийся непревзойденным примером самоанализа.

Мир культуры, по Августину, создал три “органа” постижения человека и его души:

- религия (строится на мифе);
- искусство (строится на художественном образе);
- наука (строится на организуемом и контролируемом логической мыслью опыте).

Под влиянием атмосферы, характерной для Средневековья (усиление церковного влияния на все стороны жизни общества, включая и науку), утвердилось представление, что душа является божественным, сверхъестественным началом и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия.

Монастыри становились оплотом науки, в них хранили книги и обучали грамоте. Такое положение просуществовало несколько веков, однако уже к VII–VIII вв. оно начало изменяться. Но для взаимоотношений науки и религии этот поворот оказался не столь благоприятным, так как духовенство перестало быть единственным оплотом культуры. В это время стали появляться первые светские университеты, сначала в Болонье, а затем в Париже. Открывались и светские школы — т. е. грамотными уже были не только монахи, но и аристократия, купцы и ремесленники. Усиление городов с их самоуправлением, для которого необходимо высокое мастерство и выполнение цеховых правил, требовало и новой культуры, нового самосознания человека. Появилась и сильная светская власть, которая подчинила себе церковную.

Именно в это время и зародилась схоластика, которая стала достаточно прогрессивным явлением, так как предполагала не только пассивное усвоение старого, но и активное разъяснение и модификацию готового знания, развивала умение логически мыслить, приводить систему доказательств и строить свою речь. Однако со временем схоластика начала тормозить развитие новых знаний, приобрела догматический характер и превратилась в набор силлогизмов, которые не позволяли опровергнуть старые, неправильные или неверные в новой ситуации положения. Именно в позднем Средневековье приобретала все большее значение инквизиция, которая пыталась отстоять прежние позиции церкви во власти и науке.

Все большее влияние на психологию Средневековья начинали оказывать и работы Платона и Аристотеля, концепции которых постепенно приобретали все более ортодоксальный харак-

тер. Многие крупные ученые того времени (*Ибн Рушд, Ф. Аквинский*) были последователями Аристотеля, доказывая, что именно их толкование теории Аристотеля единственно верное.

В то же время наряду с продолжением исследования традиционных для античной науки вопросов психология Средневековья занимается и новыми проблемами. Прежде всего к ним относится изучение взаимосвязи психических и соматических болезней, проводившееся известным арабским психологом и врачом *Ибн Синой*. Эти работы заложили основы современной психофизиологии, впервые вскрыли природу стрессов и их влияние на состояние психики.

В Средние века продолжалось и развитие ораторского искусства, направленного на управление чувствами слушателей, заражение их определенным эмоциональным состоянием. Если в эпоху Античности эти приемы основывались главным образом на речи, то в Средневековье использовались и невербальные средства (жесты, паузы, интонации и т. д.), что было серьезным приобретением психологии того времени.

Психологические взгляды в Европе. Наиболее значительные психологические исследования в позднем Средневековье связаны с именами Ф. Аквинского, Р. Бэкона, Д. Скота и У. Оккама.

Фома Аквинский (1226–1274) был, по сути, последним богословом, уделявшим внимание и психолого-философской проблематике. В своей системе, получившей название “томизм”, он стремился не только систематизировать накопленные в то время наукой знания, но и примирить богословие с наукой, в том числе и с наукой Античности, прежде всего с теорией Аристотеля, последователем которого он являлся. Душа не существует от века, но творится Богом в тот момент, когда тело становится готовым принять ее.

Он представлял мир как систему, состоящую из нескольких иерархических ступеней. Самая широкая ступень — неживая природа, над ней — мир растений и животных, высшая ступень — мир людей, который является переходным к духов-

ной сфере. Наисовершеннейшей реальностью, вершиной, первой абсолютной причиной, смыслом и целью всего сущего является Бог. Человеческая душа бестелесна, она чистая форма без материи, духовная и независимая от материи субстанция. Она неуничтожима и бессмертна.

Собственную душу мы познаем не непосредственно, а опосредованно, через интуицию. Говоря о добродетелях, к четырем традиционно греческим — мудрости, отваге, умеренности и справедливости — Аквинский добавил три христианские: веру, надежду, любовь.

Доказывая неограниченные возможности разума в познании мира, в том числе и в понимании самых сложных его законов, божественного Логоса, Фома Аквинский выступал против тезиса Ибн Рушда об отделении души от разума. Таким образом, он отстаивал идею вечности души, а также невозможность объяснить все ее законы без опоры на теологию. С точки зрения Фомы Аквинского, душа человека не просто разумна, но сознательна и этим отличается от бессознательной души животных. Осознанность характерна не только для разума, но и для других проявлений человеческой души, т. е. это общее свойство души человека.

Хотя концепция Аквинского и получила широкое распространение, однако к концу XIII в. недостатки схоластики стали настолько очевидны, что все большее число ученых начало рассматривать ее (и богословие в целом) как тормоз на пути дальнейшего развития науки.

Аквинский был в 1323 г. причислен к лику святых, а в 1567 г. признан пятым учителем церкви.

Психология Востока. С VIII по XII в. большое количество психологических исследований проводилось на Востоке, куда переместились основные психологические и философские школы из Греции и Рима. Большое значение имел следующий факт: арабские ученые настаивали на том, что изучение психики должно основываться не только на философских концепциях о душе, но и на данных естественных наук, прежде всего медицины.

Так, известный ученый того времени **Ибн аль-Хайсам** (965–1039) сделал ряд важных открытий в области психофизиологии восприятия. Его естественно-научный подход к органам восприятия (прежде всего к зрительной системе) определялся первой в истории психологической мысли попыткой трактовать их функции исходя из законов оптики.

Огромное значение для психологии имели и работы другого выдающегося арабского мыслителя — **Ибн Сины** (латинизированное имя — Авиценна, 980–1037), который был одним из самых выдающихся врачей в истории медицины.

Ибн Сина был энциклопедистом, его творчество не ограничивалось медициной и психологией, но наибольшие достижения он получил именно в этих областях. В своих философских трудах Ибн Сина разработал так называемую *теорию двух истин*, которая имела большое значение для развития не только психологии, но и других наук в средневековый период. В теории двух истин доказывалось, что существуют две независимые, как параллельные прямые, истины — вера и знание. Поэтому истина знания, не входя в соприкосновение и противоречие с религией, имеет право на собственную область исследований и на собственные методы изучения человека. Соответственно складывались два учения о душе — религиозно-философское и естественно-научное.

Изучая процесс познания, Ибн Сина подчеркивал, что в каждой вещи есть всеобщее, которое роднит ее с другими предметами данного класса, а также отличное от других, единичное — то, что характеризует именно эту вещь. Такие разные свойства есть во всех окружающих предметах, в том числе и в человеке, и они являются предметом исследования разных наук. Исходя из этого, ученый и доказывал, что медицина и психология имеют особый предмет. Философия исследует сущее, множественное в каждой вещи, в то время как медицина и психология изучают конкретное, единичное.

Обобщенное знание, накопленное вековым опытом изучения поведения живых существ и их проявлений, с которыми

имеет дело практическая медицина, было изложено в трактате Ибн Сины “Канон врачебной науки”. Сочинение на протяжении нескольких столетий было популярно не только на Востоке, но и в странах Западной Европы (начиная с XII в., когда он был переведен на латинский язык). В Европе этот трактат затмил труды великих врачей древности Гиппократ и Галена. Положение Ибн Сины о зависимости психических явлений от физиологических касалось чувствительности организма, его способности реагировать на внешние раздражения, а также его эмоциональных состояний.

Во всех случаях Ибн Сина апеллировал к своему врачебному опыту. Он был одним из первых исследователей в области возрастной психофизиологии, изучал связь между физическим развитием организма и его психологическими особенностями в различные возрастные периоды. При этом большое значение он придавал воспитанию: именно посредством воспитания, учил он, осуществляется воздействие психики на организм, так что она, будучи активной силой, способна физиологические свойства этого организма изменять в определенном направлении. Особое место отводилось чувствам, аффектам, которые испытывает ребенок в различные возрастные периоды. Аффекты возникают обычно при общении с родителями, при их воздействии на ребенка. Соответственно, вызывая у ребенка те или иные аффекты, взрослые формируют его натуру, его организм, всю систему его психофизиологических функций.

Нельзя не обратить внимание на то, что за всеми этими положениями скрыта общая мысль о способности регулировать внутренние психические состояния человека путем воздействия на его внешнее поведение. Идея взаимосвязи психического (как зависящего от этого поведения) и физиологического разрабатывалась Ибн Синой исходя из принесшего ему мировую славу медицинского опыта.

Другой известный арабский мыслитель — *Ибн Рушд* (латинизированное имя — Аверроэс, 1126–1198) жил в Испании, а затем — в Марокко, где занимал должность судьи и придворного

врача. Ибн Рушд доказывал, что, следуя Аристотелю, необходимо изучать неразрывные связи между функциями организма и теми ощущениями, чувствами, мыслями, которые человек испытывает в качестве процессов, присущих его душе. Будучи врачом, Ибн Рушд тщательно изучал устройство человеческого тела и его органов чувств и показал зависимость восприятия окружающего мира от свойств нервной системы.

Главный вывод Ибн Рушда заключался в том, что вместе с распадом тела индивидуальная душа человека тоже уничтожается. Вместе с тем арабский мыслитель выдвинул необычное представление о том, что универсальный для всех людей разум сохраняется после распада тела и это свидетельствует о богоподобии человека.

Не отрицая индивидуальных способностей, ограничивающих возможности каждого отдельного человека, Ибн Рушд подчеркивал, что возможности человека в постижении истины неограничены, и важно только научить людей правильно мыслить, привить им желание размышлять. Общая способность к мышлению, познанию мира и его законов, являясь врожденной, присуща каждому человеку. Таким образом, бессмертный разум отделялся от смертной души. Это разделение разума и души было одним из важнейших положений теории Ибн Рушда и стало объектом критики со стороны теологов.

Многие работы арабских мыслителей (особенно труды Ибн Рушда) уже к концу XII в. были переведены на латинский язык, оказав значительное влияние на дальнейшее развитие европейской научной мысли.

Эпоха Возрождения (XIV–XVI вв.)

В XIV в. в Италии начинается новая эпоха — Возрождение, ставшая толчком расцвета цивилизации в Европе, возрождения западноевропейской культуры, которая в Средние века была подчинена религиозному мировоззрению. Характерная черта эпохи — возникновение движения гуманизма, пришедшего на смену религиозным взглядам, по которым сущностью человека

является бестелесная душа. Идеи гуманизма выражаются в признании человека естественным природным существом со своими слабостями и достоинствами. Основные идеи гуманизма воплотились в произведениях **Леонардо да Винчи** (1452–1519).

С древних времен на роль “царицы наук” претендовала философия. Леонардо передает эту роль “божественной науке живописи”. Живопись должна быть не простым копированием того, что видится, а исследованием мира с воссозданием его картины. Посредником между сознанием и реальностью выступают не слова (как это было в эпоху Античности и Средние века), а творения живописи, построенные на основе подражания природе, способные воспроизвести все неисчерпаемое богатство действительности. Пытаясь проникнуть в механизмы человеческого поведения, Леонардо изучает структуру четырех “всеобщих человеческих состояний” — радости, плача, распри и физического (трудового) усилия.

Особое внимание уделяется и феноменам зрительного восприятия человека. Разработки Леонардо да Винчи в этой области имели огромное значение для развития психофизиологии, он оказался у истоков рефлекторной концепции.

В его “Трактате о живописи” содержится множество положений, принятых современной психофизиологией. Так, он характеризует зависимость восприятия величины предмета от расстояния, освещенности, плотности среды.

Интересны разработки Леонардо да Винчи в области практической психологии. Он разработал правила тренировки воображения, указывая, что даже пятна на старых стенах позволяют художнику разглядеть контуры будущего произведения.

Здесь уже речь шла не только о воображении как одной из психических способностей, но о новой концепции субъекта в целом. В противоположность христианской чистой духовности субъект стал трактоваться как центр направленных вовне духовных сил, воплощающихся в реальные чувственные ценности. Но предметом психологического изучения человека в эту эпоху остается душа, хотя ее осмысление по сравнению с предыдущи-

ми эпохами все же несколько изменяется. Под влиянием гуманизма душа уже мыслится как субстанция не исключительно внутренняя, замкнутая в себе, а направленная во внешний мир и активно с ним взаимодействующая. Внешний мир становится источником душевной жизни. В природе возникает вдохновение, рождающиеся при этом чувства приобретают самостоятельную ценность. На этом практически заканчиваются достижения в области психологии в эпоху Возрождения.

Новое время (XVII–XX вв.)

Эпоха Возрождения сменяется Новым временем. На этот период приходятся многие открытия и изобретения в науке и технике, анатомии и физиологии. В связи с этим изменяются взгляды на предмет психологии: понятие души становится излишним (табл. 1.3).

В начале Нового времени, несмотря на усилия Ф. Бэкона, более распространенным был рационалистический подход, который разрабатывался такими известными учеными, как Р. Декарт, Б. Спиноза, Г. В. Лейбниц. Во многом это было связано с необходимостью для психологии и философии преодолеть последствия схоластики. Однако уже к середине XVII в. бурное развитие точных наук, промышленности сделало очевидной необходимость учитывать в психологии и новые требования, а потому все большее распространение стал получать сенсуализм, представленный в это время в концепциях Дж. Локка и Т. Гоббса.

Сенсуалисты рассматривают процесс познания как единый, выделяя в нем несколько ступеней — от ощущения к мышлению, т. е. это процесс постепенного восхождения от частного к общему, постепенного обобщения отдельных предметов в классы и понятия на основе логики.

Фрэнсис Бэкон (1561–1626) подготовил отмирание науки о душе, создал предпосылки новой науки о сознании. Он заложил основы эмпирического изучения явлений сознания (призывал перейти к простому описанию его процессов, способностей, но отказывался от изучения души как особого предмета). Таким об-

Таблица 1.3

Развитие психологии в Новое время

О мире и душе		О познании		О свободе и регуляции поведения		
Дуализм	Материализм	Идеализм	Сенсуализм	Рационализм	Эмоциональная регуляция	Регуляция на основе рефлекса
1	2	3	4	5	6	7
Существуют две независимые субстанции (первосновы) — душа и тело (Декарт). Они не влияют друг на друга и об-ладают разны-ми свойствами — душа и тело, обладающие свойствами мышления и (главное свой-ство души), тело — протя-жение. Душа и сознание тождественны, бессознатель-ных процессов нет	Единая суб-станция — природа (Спиноза, Гоббс) — имеет не-сколько свойств, из которых два основных — душа и тело, обладающие свойствами мышления и протяжения. Мышление — главное свой-ство души, которая так-же отождест-вляется с со-знанием;	Первоосно-ва мира — монада (Лейбниц), обладаю-щая свой-ствами вос-приятия и стремле-ния. В душе выделяют-ся уровни перцепции и апперцеп-ции, т. е. бессозна-тельного и сознатель-ного. Таким образом, со-держание души	В разуме нет ничего, чего нет в ощуще-ниях (Локк, Гоббс). Един-ый процесс познания яв-ляется восхо-ждением от частных зна-ний о единич-ных вещах к общим по-нятиям, т. е. данные ор-ганов чувств обобщают-ся разумом. Врожденных идей нет, все понятия по-являются	Познание состоит из двух ступе-ней. Первая дает зна-ния о мире на основе логического обобщения данных ощущения, эти знания неполные и неадекват-ные. Вторая ступень — интуитивное мышление (рациональ-ная интуи-ция) — дает возможность	Эмоции регули-руют поведение, направляя дея-тельность чело-века. Существует три вида эмоций. Эмоции, или страсти, связаны с окружающим миром, поэтому и человек не сво-боден от влияния окружающего мира. Разумное осознание этого влияния и пони-жание причины возникновения эмоций дают че-ловеку свободу, т. е. свобода —	Тело — не-зависимая субстан-ция, его поведение регули-руется рефлексом по законам механики. Рефлекс может из-меняться в зависи-мости от привычки и обучения. Душа лишь частично влияет на поведение, изменяя

Окончание табл. 1.3

1	2	3	4	5	6	7
	отрицается наличие сознательного	шире, чем содержание сознания	в процессе обучения. Ощущения пассивны, поэтому субъективность ощущений приводит к выделению первичных и вторичных качеств и признанию невозможности полной познаваемости мира	истинного познания мира. Общие понятия существуют либо в виде идей (Декарт), либо в виде их предпосылок (Лейбниц). Общность законов в мире идей и вещей является основой истинности знания (Спиноза). Познательная активность человека обусловливает субъективность его знаний, что не противоречит их истинности (Лейбниц)	познания не-обходимость (Спиноза)	направление рефлекс при помощи активных страстей

разом, если древние понимали душу очень широко, практически отождествляли ее с жизнью, то у Ф. Бэкона впервые “жизненность” и “душевность” отделяются друг от друга, хотя Бэкон и не приводит критерии их отличия.

Ф. Бэкон положил начало теории индукции и указал на опыт и наблюдение как единственные основания для расширения знаний, в том числе и психологических, а также сознательному эмпиризму в психологии. Он первый заговорил о том, что человеческая деятельность может быть правильно исследована путем опыта; естественно, это было ново для умов, привыкших строить системы психологии путем умозрения и переставлявших в разных сочинениях древние наблюдения Аристотеля и Платона.

Главные способности души суть разум, воображение, память, желания, воля; следует обратить внимание на то, врожденные они или нет. Бэкон поставил лишь научные вопросы, дал план психического исследования. Ответы на них были даны уже другими, прежде всего английским философом **Томасом Гоббсом** (1588–1679), который пытался обосновать новый взгляд на человека независимо от классических или схоластических предположений.

Взгляд Гоббса на душу и ее деятельность был началом материалистического учения новейшего времени. Он объяснял душевную деятельность как продолжение движений, начатых внешними впечатлениями в чувственных органах. Гоббс может быть признан одним из основоположников ассоциативной психологии.

По существу, его психология механистична. Он полагал, что чувственные восприятия являются единственным источником психической жизни, что ощущения вступают в ассоциативную связь с хронологической последовательностью восприятий. Он верил, что все психологические феномены регулируются инстинктом сохранения жизни и необходимостью организма искать удовольствия и избегать боли.

Значительный вклад в психологию внес **Рене Декарт** (1596–1650). Декарт впервые дал критерий отличия психических процессов от “жизненных”, или физиологических, как бы мы

сейчас сказали. Он состоит в том, что все психические процессы мы осознаем, тогда как физиологические — нет. Декарт сузил психическую реальность до сознания, не признавая наличия бессознательных физических процессов, которые, являясь не физиологическими, а психическими, тем не менее не осознаются. Он открыл путь изучения осознаваемых психических процессов — путь непосредственного самонаблюдения своих переживаний. Основные приемы этого пути будут сформулированы в последующем развитии психологии. Декарт первым ставит психофизическую проблему, т. е. проблему отношения души и тела. Древние тоже говорили о связи души и тела, о различиях между ними, но никто не доходил до такого полного противопоставления этих двух реальностей, как Декарт.

Животные, по Декарту, лишены души вообще, ибо у них нет сознания. Он впервые объясняет физиологические процессы чисто телесными причинами. Декарт считал тело машиной, работа которой подчиняется вполне материальным законам и не нуждается в привлечении души. Сущность души заключается в мышлении, отмечает Декарт. Мышление включает также составные части, как ощущения, представления, волю. Душа выступает как мыслящая деятельность. Поэтому Декарт видит сущность души в сознании.

Декарт первый ясно установил чисто психологический критерий для душевной жизни, в противоположность старому аристотелевскому пониманию, приписывающему название “душа” также и принципу растительной жизни, наделенной сознанием. Декарт признает сознание только у людей, в животных он видел простые машины. Психология Декарта была дуалистической, так как исходила из двух начал в человеке: духа и материи.

Декарт говорит о постоянном взаимодействии души и тела, решает психофизическую проблему в духе психофизического взаимодействия.

В XVIII в. делаются попытки дать точное определение инстинкта животных и разобраться в том значении, которое органы чувств играют в явлениях психологии.

Этьен Бонно де Кондильяк (1715–1780) пытается не только дать определение инстинкта, но и выяснить его внутреннюю психическую природу. Признавая за инстинктом начало познания, он намечает связь инстинктивных способностей со способностями разумными и их генезис.

Инстинкт — это, по мнению Кондильяка, элементарный ум, который превращается в разум, в привычку, лишенную размышления. Эта идея далека от истины, но значение ее для развития психологии огромно. Не менее интересны попытки Кондильяка провести параллель между инстинктами и привычками.

Жан Батист Ламарк (1744–1822) признавал зависимость психики от нервной системы и классифицировал степень сложности психических актов: раздражимость, чувствительность, сознательность. Первой из этих способностей, по его мнению, обладают простейшие животные; второй — более совершенно организованные животные; третьей — только позвоночные животные. По мнению ученого, человек отличается от других животных, обладающих способностью к сознательной деятельности (мыслящих), лишь степенью сознательности, разумности.

Ф. Бэкон и **Джон Локк** (1632–1704) обратили внимание на опыт. Важное место занимает труд Локка о человеческом разуме, в котором доказываются следующие положения: 1) отсутствие прирожденных идей; 2) источник развития души — опыт и рефлексия; 3) исключительное значение языка в развитии человека.

Джон Локк — родоначальник эмпирической психологии. Он считал, что в основе нашего сознания находятся идеи. Они есть результат нашего опыта, т. е. существуют в сознании не с рождения, а приобретены при жизни. С его точки зрения, каждый ребенок рождается *tabula rasa* (“чистая доска”).

Локк считает, что наши идеи имеют естественное соотношение и связь между собой. Назначение и преимущество нашего разума заключается в том, чтобы прослеживать и поддерживать их вместе в том сочетании и соотношении, которое основано в естественном для них бытии. Неестественная связь идей (ча-

сто это происходит случайно) называется Локком ассоциацией. Ассоциации играют огромную роль в жизни человека (например, итогом такой неестественной связи является антипатия).

После работ Локка намечаются три школы эмпирической психологии — в Англии, во Франции и в Германии.

В английской эмпирической психологии появляется мощное течение ассоцианизма, которое ставит ассоциацию во главу угла и считает ее не просто основным, а единственным механизмом работы сознания.

В XVIII в. происходит становление эмпирической психологии во Франции. Этот процесс проходил под определяющим воздействием теории Локка об опытном происхождении знания. У истоков французской эмпирической психологии стоят крупнейшие философы Просвещения: *Ж. Ламетри, К. Гельвеций, П. Гольбах, Ф.-М. Вольтер, Э. Кондильяк, Ж.-Ж. Руссо*. Наиболее существенные черты французской эмпирической психологии — внимание к проблемам сознания, указание на его обусловленность общественными условиями. Такая позиция определялась временем, эпохой Великой французской революции.

Становление научной психологии. От Античности до Нового времени попытки понять сущность человека и его взаимоотношения со средой, как физической, так и социальной, принадлежали только философам. В XVII–XVIII вв. от философии начинают отделяться различные естественные науки: химия, физика, социология. Психологии в отличие от естественных наук было довольно трудно определить в качестве самостоятельной науки и отделиться от философии. В конце XVIII в. психология все же отделяется от философии и начинает рассматривать в качестве предмета не душу, а сознание и процессы мышления.

Научная психология берет свое начало с конца XIX в. с основания в 1879 г. в Лейпцигском университете первой психологической лаборатории. Ее возглавил *Вильгельм Вундт* (1832–1920). Он положил начало структуралистскому подходу к сознанию. Структуралисты пытались описать простейшие структуры осознаваемого внутреннего опыта. Таким образом, сознание было

разбито на психические элементы. Вундт и его сотрудники считали, что основным материалом для сознания служат ощущения, образы и чувства. Примерно в это же время, в 1881 г., в США **Уильям Джеймс** начал изучать сознание с других позиций. Он положил начало новому — функциональному — подходу. Предмет изучения этого подхода заключен в названии, а его задачей стала выработка соответствующих норм поведения.

Становление психологии как независимой и объективной науки происходило на протяжении почти ста лет. Сложность задачи модификации психологической науки, так же как проблемы, возникавшие при согласовании единого пути ее дальнейшего развития, во многом и привели к методологическому кризису в начале XX в., в результате которого психология разделилась на отдельные направления.

В течение второй половины XIX в. многие ученые (*Д. С. Милль, Г. Спенсер, А. Бэн, И. Ф. Герbart, В. Вундт*) предлагали свои варианты построения психологии. Общей была идея о важности пересмотра предмета психологии и введения нового метода. Общей же оставалась мысль о том, что самонаблюдение не может оставаться основным методом, так как он должен быть надиндивидуальным и достоверным. Но уже к середине XIX в. все больше ученых, особенно в Германии, вслед за Лейбницем приходили к выводу о существовании не только сознательных, но и бессознательных явлений. Исследование психики маленьких детей и животных, у которых самонаблюдение невозможно, также доказывало, что этот метод не может оставаться ведущим и единственным в психологии.

Поэтому психология должна была, во-первых, научиться использовать наблюдение за другими, во-вторых, разработать новый, объективный метод изучения душевной жизни. С середины XIX в. появляется все больше работ, предлагающих разнообразные варианты. Это и метод логики, предложенный Миллем, и метод проб и ошибок Бэна, и метод генетического наблюдения Сеченова, и, наконец, экспериментальный метод, разработанный Вундтом.

Еще одним важным фактором, оказавшим влияние на развитие психологии в этот период, было появление эволюционной теории **Чарльза Дарвина** (1809–1892), которая имела решающее значение в повороте психологии к естествознанию.

Теория эволюции позволила также пересмотреть постулаты безнадежно устаревшего механистического детерминизма. Идея о том, что целью психического развития является адаптация к среде, структурировала многие открытые к тому времени факты. Новая, биологическая, детерминанта давала возможность соотнести уровни развития сознания и поведения, пересмотрев предмет психологии.

Первые разногласия среди психологов, как уже отмечалось, возникли именно по вопросу о возможности экспериментального изучения высших психических процессов. Если исследования Г. Эббингауза проходили еще в русле традиционного ассоцианизма, работы Вюрцбургской школы (**О. Кюльпе, Н. К. Ах**) уже выходили за рамки ее теоретических постулатов. Эта школа знаменита тем, что впервые начала экспериментальное изучение мышления.

Работы функционалистов поколебали основные устои структурной психологии, так как доказывали, что психика — это не структура, состоящая из неизменных элементов, а постоянно изменяющийся поток сознания.

Развитие психологии в XX столетии

Развитие социальной и экономической сферы и появление целого ряда новых областей человеческой деятельности породили новые направления психологии:

- ассоциативная психология;
- бихевиоризм;
- психоанализ;
- гештальтпсихология;
- гуманистическая психология;
- когнитивная психология.

Чтобы лучше понять пути развития психологии в XX в., сделаем краткий обзор некоторых из этих направлений.

Бихевиоризм (от. англ. behavior — поведение) отрицает сознание как предмет научного познания и сводит психику к различным формам поведения, понятого как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды. Основоположник данного научного течения — американский психолог *Дж. Уотсон* (1878–1958). Он исключил сознание из психологии и получилась психология без психики; предметом психологии является поведение человека от рождения до смерти; образование человека есть образование условных реакций.

Однако идея о прижизненном характере содержания психики, ведущей роли обучения оставалась незыблемой и в необихевиоризме. Поэтому неудивительно, что ведущей научной теорией этого направления во второй половине XX в. стала теория *оперантного бихевиоризма* **Б. Ф. Скиннера** (1904–1990), ставшая основой для многих теорий развивающего обучения. В своих трудах Скиннер также показал несостоятельность методологии бихевиоризма как полностью объективной науки, так как игнорирование промежуточной переменной, т. е. сознания и бессознательного, не давало полного представления о поведении, а введение этой переменной снижало точность исследования. Так уже в новый период ученые приходили к мысли о сложности (даже невозможности) полностью и объективно изучить, объяснить психическое. Трудности, вставшие не только перед бихевиоризмом, но и перед другими направлениями, привели ученых в последние годы XX в. к мысли о необходимости соединить достижения бихевиоризма с открытиями других школ, создав вновь общую, синтетическую психологию.

В середине XX в. к новым идеям и открытиям привел стиль мышления, который можно условно назвать информационно-кибернетическим, поскольку он отразил влияние нового научного направления — *кибернетики*, с его понятиями об информации, саморегуляции поведения системы, обратной связи, программирования и др. Психология как наука, естественно, не могла быть вне влияния информационно-кибернетического подхода, что отразилось и на формировании такой науки, как когни-

тивная психология, основным объектом которой выступают знания, информация и т. п.

Гештальтпсихология (от нем. *gestalt* — образ, форма). Основные представители — *К. Коффка*, *К. Левин* и др., а основными положениями являются следующие:

- функциональная структура по присущим ей законам упорядочивает многообразие отдельных предметов;
- изучение психики происходит с точки зрения целостных структур (гештальтов), первичных по отношению к своим компонентам;
- феномен “инсайта” (мгновенное схватывание) определяет развитие целостной структуры;
- предметом исследования (К. Левин) стали потребности, аффекты (эмоции), воля.

Когнитивная психология (от лат. *cognitio* — знание, познание). Основной представитель когнитивной психологии — *У. Найссер*. Центральным становится вопрос об организации знания в памяти конкретного субъекта:

- решающая роль знания в поведении человека;
- главной задачей исследования являются проблемы приобретения, сохранения и использования человеком своих знаний;
- предмет исследования составляют познавательные процессы: восприятие, память, мышление, воображение, речь, внимание;
- человек — активный преобразователь информации.

Гуманистическая психология. Представители — *Г. Олпорт*, *Г. Мюррей*, *А. Маслоу*. Признают главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а “открытую возможность” самоактуализации, присущую только человеку.

Основные положения:

- каждый человек уникален: человек открыт миру, переживание человеком мира и себя в мире является главной психологической реальностью;
- человеческая жизнь должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия человека;

- человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации, которые являются частью его природы;
- человек обладает определенной степенью свободы от внешней детерминации благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе;
- человек — это активное, творческое существо.

Развитие психологии в советский период

В нашей стране начиная с середины 20-х гг. XX в. психология была в значительной степени *политизирована* и *идеологизирована*. Психология рассматривалась как наука о психике — свойстве мозга, заключающемся в отражении объективной реальности (материальное — первично, а духовное (психическое) — вторично), в отличие от физики, химии, биологии и других наук, изучающих материальные, первичные явления. Развитие отечественной психологии во многом определялось идеями, заложенными в работах В. М. Бехтерева и Л. С. Выготского.

Большой вклад в развитие отечественной психологии внес **В. М. Бехтерев** (1857–1927). Он изучил психологические механизмы исторических явлений (23 закона коллективной рефлексологии В. М. Бехтерева).

В историю советской психологии очень важный вклад внес **Л. С. Выготский** (1896–1934). Его культурно-историческая теория и сегодня не потеряла своей актуальности. Методологические принципы психологических исследований в рамках культурно-исторической теории Л. С. Выготского (историко-психологическая концепция) сводятся к следующему.

1. Для исследования психической деятельности необходимо выявить искусственную компоненту процесса (знаковое средство).
2. Генетический метод (реконструкция процесса культурной реанимации различных форм психической деятельности).
3. Социализация (процесс усвоения индивидом общественного опыта).

4. Исследование процесса культурной трансформации психики предполагает выявление психологических и социальных результатов.

В трудах учеников и сотрудников В. М. Бехтерева — **Б. Г. Ананьева** (1907–1972) и **В. Н. Мясищева** (1893–1973) — закладывались основы комплексного исследования человека, психофизической природы его отношений с миром.

Возглавляя в 20-е гг. XX в. лабораторию индивидуальной рефлексологии, В. Н. Мясищев открыл важные закономерности становления индивидуального стиля деятельности, выделил и описал несколько типов личности. Он доказывал, что психология личности должна основываться на данных и дифференциальной психологии.

В. Н. Мясищевым был предложен новый подход, названный им *психологией отношений*. При этом отношения понимались им как сознательные, избирательные связи человека с окружающим миром и с самим собой, которые влияют на его личностные качества и реализуются в деятельности. Такой цельный подход к личности, по мнению В. Н. Мясищева, обеспечивал динамическое понимание личности как единства субъекта и объекта. В последних работах В. Н. Мясищев развивал важную мысль о том, что настоящее, превращаясь постоянно в прошлое, в опыт, одновременно становится потенциалом будущего поведения личности.

Б. Г. Ананьев также выступал за целостный подход к проблемам психики, отразившийся в его исследованиях системного характера чувственного познания, прежде всего в исследованиях восприятия пространства и времени. На основе анализа методологии и истории развития психологии он доказывал необходимость комплексного изучения психики, разрабатывал принцип междисциплинарного подхода к проблеме человека.

Он также одним из первых начал изучение *проблем зрелости и старения*. В исследованиях, проводимых Ананьевым и его коллегами, были получены данные о *гетерохронности и неравномерности психического развития*, особенностях

протекания психических процессов в период зрелости. Тем самым было положено начало *психологической акмеологии* в нашей стране.

Методологические проблемы были и в центре внимания **С. Л. Рубинштейна** (1889–1960). В его работах обращает на себя внимание прежде всего нетрадиционная для советской психологии исследовательская позиция — позиция философа (он вышел из немецкой философской школы). Поэтому в центре его концепции оказываются прежде всего проблемы гносеологии, познания мира. Оценивая кризисную ситуацию в мировой психологии, С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что этот методологический кризис связан с приверженностью большинства психологов той концепции сознания, которую он назвал декарто-локковской, поскольку сознание неизменно трактовалось как область, открытая только для переживаний субъекта, способного к рефлексии. В противовес этому он выдвинул *принцип единства сознания и деятельности*. Тем самым сознание включается в контекст жизненных связей человека с объективным миром, причем основу этих связей образует деятельность, посредством которой человек, изменяя мир, изменяется сам. Особое внимание С. Л. Рубинштейн уделял анализу теории детерминации психических явлений. Возражая против механистических взглядов, он выдвинул формулу, согласно которой внешние причины воздействуют на объект посредством внутренних условий.

Завершающая работа С. Л. Рубинштейна, соединившая изучение психологии личности с проблемой ее бытия в мире и нравственной природой человеческой жизни, осталась незаконченной и была опубликована под названием “Человек и мир” в 1973 г. Он одним из первых в советской марксистской психологии начал говорить о проблеме личности. Попытки определить эту категорию с точки зрения психологии он делал и в более ранних работах, но, естественно, в то время он не мог дать глубинное определение личности, говоря главным образом о способностях человека, его характере, но не об интегративной характеристике личности как единого целого.

Путь к исследованию целостной личности Рубинштейн нашел в изучении деятельности, в данном случае — в исследовании творческой деятельности личности. С учетом этого понятна идея С. Л. Рубинштейна о том, что формирование личности и развитие самосознания человека — это процесс онтологический, а не одномоментный, так как человек рефлексит себя в течение длительного времени, познавая различные свои качества, мотивы и стремления. Понимая себя, человек лучше реализуется в деятельности, в своем бытии, которое полнее отражает его сущность.

Совершенно с других позиций предложил оригинальную концепцию деятельности **А. Н. Леонтьев** (1903–1979). Еще в 20-е гг. XX в. он по окончании университета был приглашен Г. И. Челпановым в Психологический институт (в то время первый в России и третий в мире научно-исследовательский и образовательный психологический институт). Первые исследования А. Н. Леонтьева, сразу же выявившие в нем умелого психолога-экспериментатора, проводились совместно с А. Р. Лурией и были посвящены проблеме аффективных реакций. В число испытуемых молодые психологи пригласили студентов, не выдержавших испытаний, а итоги экспериментов изложили в статье “Экзамены и психика”.

В 1930 г. А. Н. Леонтьев создал в Харькове (тогдашней столице Украины) собственную научную школу, центральным для которой стало понятие “деятельность”. В этот же период, ключевой для А. Н. Леонтьева, он начал изучать проблему развития психики. Он стремился, используя данные биологических наук, проследить этапы эволюционного процесса, переходя от вопроса о генезисе психики к сменяющим друг друга ступеням ее эволюции в животном мире и к факторам, определяющим появление и формирование сознания.

А. Н. Леонтьев рассматривал деятельность как главную образующую психики, движущую силу ее развития, опережающую на “один шаг” необходимый для ее обеспечения уровень психической жизни. Деятельность же является и методом, по-

зволяющим диагностировать появление психики, ее развитие и качественные изменения.

Таким образом, во главу своей методологии А. Н. Леонтьев, как и С. Л. Рубинштейн, поставил проблему деятельности. Целью его исследований стала разработка структурного анализа деятельности, выделение в ней компонентов и уровней, которые образуют систему, функционирующую как целое. Особое место он отводил связи между строением деятельности и строением сознания. Раскрывая суть различий между значением и смыслом, А. Н. Леонтьев выявил и различия между объективным опытом, накопленным в процессе общественного развития и запечатленным в слове, и личностным смыслом тех событий, которые переживаются субъектом.

В своей обобщающей работе «Деятельность. Сознание. Личность» (1975) особое внимание он уделил системному характеру деятельности, ее внутренним переходам и превращениям, которые, однако, не являются спонтанными, а включены в целостную систему жизнедеятельности человека. Важным моментом этой работы стал анализ образующей личность иерархии мотивов, ее структурированности и связи с миром. Раскрывая динамику формирования мотивов, превращения «знаемых» мотивов в «реально действующие», а также взаимосвязь мотивов и целей, Леонтьев доказывал ведущее значение культуры, межличностного общения для сложного процесса восхождения от индивида к личности.

Свою школу создал и другой соратник Л. С. Выготского — **А. Р. Лурия** (1902–1977). С самого начала в центре его исследовательских интересов была проблема взаимосвязи личности и культуры. Эта проблема принимала разные модификации в течение его богатой исследованиями и научными открытиями жизни.

В Психологическом институте наиболее важными для А. Р. Лурии оказались направления, связанные с исследованием психологии художественного творчества, психоаналитического анализа эмоций, в том числе эстетических эмоций. Междисциплинарный подход (прежде всего соединение неврологических,

патопсихологических и искусствоведческих исследований), который составлял основу научной работы института, оказался близким А. Р. Лурии. Поэтому неудивительно, что он одним из первых понял и принял идеи Л. С. Выготского.

Совместно с Л. С. Выготским он разработал новую *теорию организации и развития психической деятельности*, названную *культурно-исторической*, поскольку определяющим для формирования сознания и его функций были признаны факторы культуры, изменяющиеся в процессе развития общества.

Всемирную славу принесли А. Р. Лурии его работы по изучению влияния аффективных реакций человека на стрессовые ситуации. Эти экспериментальные исследования проводились с помощью оригинальной методики, которая позволила зафиксировать возникновение эмоциональных состояний в динамике речевых и двигательных процессов субъекта даже в тех случаях, когда он пытался скрыть испытываемое им эмоциональное напряжение. Данная методика использовалась, в частности, в криминалистике при изучении психологии подозреваемых лиц, а в дальнейшем получила широкое распространение на Западе (прежде всего в США) под названием “детектор лжи”.

В совместном с Л. С. Выготским труде “Этюды по истории поведения” (1929) А. Р. Лурия рассмотрел различные планы психического развития, проанализировав ранние его стадии — овладение мышлением и языком, а также своеобразие памяти и числовых операций. Наряду с этим он детально рассмотрел своеобразие поведения ребенка в качественном отличии от психических функций взрослого человека.

В дальнейшем он сосредоточивается на выяснении того, как изменялся строй психической жизни человека в результате овладения знаковыми средствами. Полученные им материалы нашли отражение в книге “Об историческом развитии познавательных процессов” (1974). А. Р. Лурия считал, что сначала эти средства используются с целью общения (коммуникации) между людьми, а затем становятся регуляторами собственной психиче-

ской активности индивида, неизмеримо расширяя возможности овладения им своей памятью, вниманием и другими процессами.

Наряду с общей психологией А. Р. Лурия занимался детской, в частности соотношением между наследственностью и средой. Большую известность в этом плане приобрели его исследования близнецовой пары, в которых сравнивались психические функции близнецов, либо подвергавшихся, либо не подвергавшихся целенаправленному развитию этих функций. опыты показали, что генетическая обусловленность существенно сказывается на элементарных процессах, тогда как высшие функции в большей степени зависят от условий воспитания.

Новаторский характер носила обширная программа изучения зависимости психики людей от различий в социокультурных условиях их жизни. Сравнительный анализ позволил выявить интересные особенности мышления в зависимости от сдвигов в том культурном контексте, в котором оно исторически формируется.

Важнейшей особенностью творчества А. Р. Лурии является постоянное соотношение в анализе динамики поведения человека социально обусловленных влияний с функционированием нервной организации личности. Это обусловило разработку им направления, названного *нейропсихологией*. С этим сопряжены идеи А. Р. Лурии о динамической локализации высших психических функций в коре больших полушарий головного мозга и подкорковых структурах. В итоговой работе «Основы нейропсихологии» (1973) А. Р. Лурия изложил эту теорию системной динамической локализации, согласно которой мозг состоит из трех основных функциональных блоков: энергетического блока, блока приема и переработки информации и блока программирования и контроля произвольных психических актов.

Работы А. Р. Лурии не потеряли своего значения и сегодня, иницируя исследования не только в нейропсихологии, но и в других областях, связанных с анализом социокультурных аспектов психики.

А. А. Смирнов (1894–1980) в своих экспериментальных исследованиях центральное место отводил проблемам *психологии*

запоминания. В своей методологической ориентации он следовал трем установкам: проследить зависимость процессов памяти от особенностей личности, трактовать эти процессы под углом зрения их формирования в реальной деятельности и, наконец, рассматривать их (прежде всего запоминание) как особые виды деятельности, имеющие специфическую направленность, которой А. А. Смирнов дал имя *мнемической*. В наиболее яркой форме эта направленность представлена как сознательное намерение запомнить тот или иной материал, но может выступать и в виде неосознаваемой установки, когда задача запомнить не ставится, но тем не менее определенный материал ненамеренно сохраняется в памяти. На основании полученных данных А. А. Смирнов выделил два основных вида запоминания: *произвольное* и *непроизвольное*. Между этими “полярными” формами существуют промежуточные, и в процессе деятельности происходит переход одних в другие.

В своих исследованиях направленности запоминания А. А. Смирнов глубоко изучил ряд его параметров: *половину*, *точность*, *последовательность* и др. Основное значение он придавал *мотивации запоминания*. Все эти факторы, будучи приведены в систему и теоретически осмыслены, прошли испытание во многих сериях экспериментов. Новая концепция природы запоминания, созданная А. А. Смирновым, использовалась в практике школьного обучения.

Другой областью научных интересов А. А. Смирнова была история отечественной психологии. Он реконструировал с высокой степенью достоверности ее основные периоды, показав значимость вклада российских психологов в эволюцию знаний о поведении и сознании человека.

В сохранении этого очага психологической мысли А. А. Смирнова поддерживал его друг и коллега **Б. М. Теплов** (1896–1965). Первые работы Б. М. Теплова были связаны главным образом с исследованием восприятия, анализа реакций, вызываемых различными цветами и звуками. Однако интересы Б. М. Теплова выходили за узкие рамки чисто прикладного, военного изучения

психологии восприятия. Его ориентация на психологию творчества, психологический анализ восприятия искусства связаны и с тем, что он закончил не только историко-филологический факультет Московского университета, но и музыкальное училище в Туле. Большое значение имело и то, что он несколько лет был учеником выдающегося пианиста и преподавателя К. Н. Игумнова.

Анализ изменения цвета при различной интенсивности окраски, а также изменения контуров и фигур (в том числе фигур людей) при их различном расположении помог получить важные данные о свойствах зрительного восприятия. Эти материалы позднее вошли в работы Б. М. Теплова, посвященные архитектуре. В своих исследованиях он стремился изучать механизм возникновения не просто образа, но “эмоционального, эстетического” образа, который формирует “культурную память” человека, его эстетические и этические пристрастия и установки.

В работе “Проблемы индивидуальных различий” (1961) Б. М. Теплов четко разграничил задатки как природные предпосылки становления способностей и сами *способности как психические качества*, необходимые для успешного исполнения деятельности. Исходя из этого он доказывал, что любую деятельность следует анализировать с точки зрения тех требований, которые она предъявляет к творческому потенциалу личности. Творческий компонент содержится в любом виде труда, он должен быть выявлен и соотнесен с возможностями субъекта, с его способностями, которые им самим могут и не осознаваться, поскольку лишь в процессе трудовой деятельности выявляется, на что человек способен, в чем его сильные и слабые стороны.

В своих исследованиях Б. М. Теплов наряду со способностями выделил *одаренность*, понимая под ней такое сочетание способностей, которое определяет успешность деятельности. Он исходил из того, что успешность может быть достигнута различными путями. Относительная слабость какой-нибудь одной способности вовсе не исключает возможности успешного выполнения даже такой деятельности, которая наиболее тесно связана с этой способностью. Недостающая способность может

быть в очень широких пределах компенсирована другими, хорошо развитыми у данного человека. Таким образом, Теплов рассматривал способности не изолированно друг от друга, а как целостную систему, в которой выделить какую-либо способность в качестве самостоятельной можно лишь в аналитических целях.

Б. М. Теплову принадлежит одно из первых исследований того особого сочетания способностей, которое характеризует успешность деятельности военачальника, — “ума полководца”. Теплов изучал эту тему в годы Великой Отечественной войны, проанализировав различия между теоретическим и практическим интеллектом. Было показано, что хотя основные элементы мышления едины, но они своеобразно функционируют при решении тактических и стратегических задач, которые вынужден решать военачальник.

В последний период жизни Б. М. Теплов открыл новую главу в исследовании психофизических основ индивидуальных различий. Отправным для него стало учение И. П. Павлова о свойствах типа нервной системы. Б. М. Теплов выдвинул серьезную программу диагностики типологических свойств. На основе этой программы сложилась крупная научная школа *дифференциальной психофизиологии*, важнейшим вкладом которой стало раскрытие свойств нервной системы, присущих человеку. Особенно значимая роль в развитии исследований, проводимых этой школой, принадлежит **В. Д. Небылицыну** (1930–1972), который, к сожалению, не смог довести до конца начатые работы.

Большое внимание в эти годы уделялось продолжению исследований, связанных с развитием идей Л. С. Выготского о генезисе высших психических функций и роли знака в становлении психики ребенка.

В трудах **А. В. Запорожца** (1905–1981) доказывалось, что психические процессы являются разновидностями *ориентировочных*. Так, *восприятие* — это ориентировка в свойствах и качествах предметов, *мышление* — ориентировка в их связях и отношениях, а *эмоции* — ориентировка в личностных смыслах. А. В. Запорожец пришел к выводу о роли ориентировки

как ведущей части действия при исследовании произвольных движений и их формирования у детей. Исследования А. В. Запорожца показали, что ориентировка проходит несколько этапов — от внешней, развернутой, к внутренней, свернутой.

Кроме произвольных действий Запорожец изучал развитие *восприятия* и мышления, а также процесс формирования эмоций и чувств у дошкольников. Он считал, что в дошкольном возрасте восприятие является ведущим психическим процессом, объясняя этим и роль образной памяти и образного мышления в этом возрастном периоде. Он доказал, что существуют определенные виды деятельности, к которым *сенситивно* (чувствительно) восприятие (рисование, конструирование и т. д.), и выделил этапы его развития. Исследование структуры восприятия показало, что оно состоит из перцептивных действий (ориентировки в свойствах предметов), сенсорных эталонов (образов, которые определяют и направляют процесс восприятия) и действий соотнесения, благодаря которым предмет относится к определенному эталону и узнается детьми. На основании этих работ **Л. А. Венгер** (1925–1992) доказал существование *модельной формы мышления*, промежуточной между образным и логическим мышлением. Им также были разработаны программы развивающего обучения для дошкольников, позволяющие сформировать логические операции обобщения, классификации и т. д. на образном материале, доступном для детей этого возраста.

К тем же выводам, что и А. В. Запорожец, пришел **П. Я. Гальперин** (1902–1988), который изучал развитие уже не внешней, но внутренней, умственной деятельности. Он считал, что из трех компонентов действия — ориентировки, исполнения и контроля — наибольшее значение имеет именно ориентировка. Правильно заданная ориентировочная основа позволяет с первого раза выполнить действие безошибочно. Так же как и Скиннер, Гальперин пришел к выводу, что при ориентировке и контроле наибольшее значение имеют поэтапность действия и возможность внешнего контроля за ходом его выполнения. Однако если у Скиннера процесс решения задачи, так же как и контроль за ее выполне-

нием, остается всегда внешним, у Гальперина происходит постепенная интериоризация действия и превращение его во внутреннее, умственное. Поэтому теория П. Я. Гальперина получила название *теории поэтапного формирования умственных действий*. В то же время Гальперин, исследуя разные способы задания ориентировочной основы, пришел к выводу о значении *проблемного обучения*; он также изучал условия, способствующие автоматизации и интериоризации умственного действия.

Идеи П. Я. Гальперина были развиты в трудах **В. В. Давыдова** (1930–1998), чьи фундаментальные теоретические исследования содержания и строения учебной деятельности, ее связи с развитием сознания, личности и способностей ребенка привели к изменению педагогического и психологического подходов к обучению. Совместно с **Д. Б. Элькониным** (1904–1984) он создал *новое направление в отечественной психологии — психологию формирования мыслительной деятельности учащихся*.

Однако главные работы Д. Б. Эльконина были посвящены проблемам игровой деятельности и периодизации. Он выделил *структуру игровой деятельности*, в число основных элементов которой входят *сюжет* (во что играют), *содержание* (как играют), *роль*, *воображаемая ситуация*, *правило*, *игровые действия и операции*, *игровые отношения*. По мнению Эльконина, наибольшее значение в игре имеет не воображаемая ситуация, как предположил Выготский, а роль, которая позволяет ребенку контролировать свое поведение, так как в роли скрыто правило поведения в данной игре. Изучение этапов развития игровой деятельности показало, что вначале в ней воспроизводятся действия взрослых, а затем их взаимоотношения. Д. Б. Эльконин также показал, что развитие происходит от игр с открытой ролью и скрытым правилом к играм с открытым правилом и скрытой ролью. Исследования Эльконина выявили не только структуру и этапы развития игры, но и ее ведущее значение для формирования психических функций и личностных качеств детей, что позволило доказательно говорить о ведущей роли игровой деятельности в дошкольном возрасте.

Большое значение имела и разработанная Д. Б. Элькониным периодизация, в которой он выделил две стороны в деятельности — познавательную и мотивационную, или, как он писал, ребенок — предмет и ребенок — взрослый. Эти стороны существуют в каждой ведущей деятельности, но развиваются неравномерно, чередуясь по темпу развития в каждом возрастном периоде. Так, в младенчестве интенсивно развивается мотивационная сторона (ребенок — взрослый), эта же сторона лидирует в дошкольном и подростковом периодах. В то же время в раннем детстве, так же как у младших школьников и юношей, наиболее интенсивно развивается операционная сторона (ребенок — предмет). С точки зрения Д. Б. Элькониной, кризис как раз совпадает с периодом максимального разрыва между уровнем развития двух сторон деятельности. Его возникновение объясняется необходимостью изменить деятельность, чтобы дать возможность и другой стороне достичь необходимого уровня развития; в противном случае существует опасность полного разрыва между операционной и мотивационной сторонами, что может привести к нарушениям в поведении ребенка.

Изучение критических периодов позволило Элькониной выделить сходные по своему значению и причинам возникновения кризисы 3 лет и 11–13 лет (кризис подросткового возраста), в течение которых отстающая мотивационная сторона получает доминирующее значение. Эти кризисы он считал наиболее аффективными и значимыми в психическом развитии. В то же время похожи и кризисы 1 года, 7 и 15–16 лет, так как в эти периоды отстающая операционная сторона начинает догонять мотивационную. Эти кризисы не имеют ярко выраженной аффективной окраски и отделяют один период психического развития от другого, в то время как мотивационные отделяют одну “эпоху” от другой.

Исследования *Л. И. Божович* (1908–1981) были связаны с процессом формирования личности детей, который она понимала как развитие независимости от окружающей среды, когда поведение человека определяется не внешней ситуацией, но внутрен-

ними мотивами. Она выделила личностные компоненты в каждом возрастном кризисе, говоря о превращении ребенка из объекта в субъект в конце первого года жизни, появлении осознания себя как субъекта действия в три года, как субъекта в системе социальных отношений в семь лет и, наконец, осознания своей личностной уникальности и ценности в подростковом возрасте.

Проблема развития общения взрослых и детей была в центре внимания **М. И. Лисиной** (1929–1980) и ее сотрудников. Они выделили несколько этапов в этом процессе в течение первых семи лет жизни детей, а также критерии их сформированности и те новообразования в структуре личности и интеллекта, которые напрямую связаны с конкретным этапом общения.

Б. Г. Ананьеву, выдающемуся российскому психологу, принадлежит важная роль в развитии психологии, в становлении санкт-петербургской (ленинградской) научной психологической школы, в подготовке плеяды талантливых ученых. Концепция факультета была разработана под руководством академика Б. Г. Ананьева такими известными отечественными психологами и педагогами, как В. Н. Мясищев, А. В. Ярмоленко, Н. А. Тих, Ю. А. Самарин, Б. Ф. Ломов, Е. С. Кузьмин, Ю. М. Забродин, А. А. Крьюлов, Г. С. Никифоров и др.

Б. Ф. Ломов (1927–1989) — выдающийся исследователь, педагог и организатор науки. Автор фундаментальных работ по теории и практике психологии, по проблемам инженерной и экспериментальной психологии. Лаборатория под руководством Б. Ф. Ломова проделала огромную работу по становлению инженерной психологии как психологической дисциплины. Были проведены фундаментальные исследования по проблемам обработки информации человеком-оператором, надежности деятельности, разработаны принципы учета человеческого фактора при проектировании различных автоматизированных систем управления и многие другие. Инженерно-психологические исследования активизировали экспериментальную психологию. Лаборатория стала общепризнанным центром инженерной психологии, объединяющим практически все возникшие лаборато-

рии и научные группы этого направления по всей стране. Были установлены творческие связи с инженерными психологами США, ФРГ и других стран.

Активизация психологической мысли и деятельности, вызванная инженерной психологией, имела резонанс во всех психологических направлениях. В этом отношении наиболее восприимчивым оказалось социально-психологическое направление, которое в отечественной психологии только лишь еще намечалось. Осуществил это в 1962 г. **Е. С. Кузьмин** — также один из выдающихся учеников Б. Г. Ананьева. Е. С. Кузьмин по праву считается одним из основателей отечественной социальной психологии.

Современный этап развития российской психологии

В настоящее время развитие отечественной психологии переживает новый этап, в котором тесно переплетаются практические и теоретические проблемы. Изменение социальной ситуации привело к необходимости пересмотра некоторых методологических основ, отказу от догматической ориентации на диалектический материализм в ущерб другим философским школам. Точно так же, как и в мировой науке, не оправдались полностью надежды, которые возлагались на естественно-научную психологию, что привело к возрождению ее гуманитарной направленности. В то же время ведущие отечественные научные школы сохранили свое значение и плодотворно развиваются, хотя и в несколько модифицированном виде.

С необходимостью встал вопрос о развитии исследований таких проблем, как психология личности, ее социализация и формирование социальной и личностной идентичности, что привело к расцвету *социальной и этнической психологии*. Именно эти направления в большей степени, нежели когнитивная психология, испытали давление со стороны официальной идеологии, поэтому современная ситуация, свободное общение с зарубежными коллегами и знакомство с новыми направлениями (прежде всего с гуманистической психологией и французской

школой социальной психологии) интенсифицировали исследования российских ученых.

Серьезные проблемы в настоящий момент стоят перед отечественной практической психологией, причем эти проблемы во многом напоминают вопросы, которые вставали перед российской наукой в 20-е гг. XX в. Прежде всего это вопросы диагностики, модификации тестов и психотерапевтических технологий. Отсутствие квалифицированных кадров и низкий уровень психологической грамотности приводят к тому, что применение тестов часто необъективно, а психотерапия не дает удовлетворительных результатов. В то же время возрастающая потребность в грамотной психологической помощи стимулировала развитие медицинской психологии, которая за последние годы добилась значительных успехов.

В наше время психология представлена в мировой системе научного знания как самостоятельная наука, имеющая разветвленные связи и пограничные области деятельности с социальными, медицинскими, техническими и другими науками. Ее практические задачи направлены на гуманизацию человеческого бытия.

1.4. Отрасли психологии

Общая психология изучает общие законы, характерные для всех психических явлений и дает самые общие объяснения психики и человеческого поведения. Различные отрасли психологии имеют свои особенности и свое значение, сохраняя при этом общий предмет исследования: факты, закономерности, механизмы психики.

Согласно классификации наук академика Б. М. Кедрова, психология занимает центральное место не только как продукт других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития.

Психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков.

Инженерная психология изучает закономерности взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления и новых видов техники.

Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, а также его взаимоотношения с людьми, группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах.

Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения и воспитания.

Возрастная психология изучает закономерности развития нормального здорового человека и психологические особенности людей разных возрастов и подразделяется на детскую психологию, психологию юного и зрелого возраста, геронтопсихологию. Детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития.

Дифференциальная психология изучает индивидуальные различия в психике людей.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведение больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии.

Патопсихология изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии.

Клиническая психология изучает проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека.

Существуют отрасли психологии, изучающие психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности.

Авиационная и космическая психология анализируют психологические особенности деятельности летчика, космонавта.

Космическая психология (от греч. kosmos — Вселенная) — отрасль психологии, изучающая психологические особенности труда космонавта, зависимость этих особенностей от ряда спец-

ифических факторов (невесомости, гиподинамии, относительной сенсорной депривации [продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений] и др.), а также способы и методы целенаправленной организации психической деятельности космонавта в ходе подготовки и осуществления космических полетов. По мере развития космической психологии достаточно обширным ее разделом становится инженерная космическая психология, которая обеспечивает стадии проектирования, разработки и создания пилотируемых космических летательных аппаратов с учетом особенностей и свойств человека, т. е. того, кто конкретно будет жить и работать в этих аппаратах и управлять ими. Инженерно-психологические проблемы космической психологии связаны с общим прогрессом космических исследований (управление и стыковка космических кораблей, телеметрическое управление луноходом, осуществляемое с Земли, и т. п.). Дополнительной задачей инженерной космической психологии является разработка специальных тренажерных устройств и имитаторов условий деятельности космонавта, которые с максимальной степенью приближения моделировали бы реальные условия и факторы космического полета.

В целях отбора космическая психология использует методики, основанные на принципе воспроизведения (проба на поехоустойчивость, исследование оперативной памяти, внушаемости и проч.). Полученные данные используются в общей системе оценки состояния нервно-психического и соматического здоровья, общефизической и специальной подготовленности космонавта.

Юридическая психология изучает психологические особенности участников судебного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. Она также имеет ряд отраслей: судебную психологию, криминальную психологию, пенитенциарную, или исправительно-трудовую, психологию.

Военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий, психологические особенности взаимоотношений начальников и подчиненных, методы психологической пропаганды и контрпропаганды, психологические проблемы управления боевой техникой и т. п.

Психология управления как наука реализует психологические знания, применяемые при решении проблемы управления деятельностью трудового коллектива. Отличительную особенность психологии управления составляет то, что ее объектом является организованная деятельность людей по созданию материальных и духовных ценностей, психологические аспекты деятельности руководителя, социально-психологические вопросы отношений руководителя и персонала. Как прикладная отрасль науки психология управления разрабатывает рекомендации, направленные на практическое использование достижений социальной психологии для оптимизации управленческих функций, деятельности институтов управления, учета социально-психологических факторов управления, прогнозирование социально-психологических последствий управленческих решений и действий. Особым типом управления, формирующегося в России по мере развития экономики рыночных отношений, является менеджмент, в связи с чем в психологии управления уделяется внимание формированию имиджа и традиций бизнеса, построению деловых отношений в бизнесе, возможности развития собственного потенциала работника.

Психология спорта рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки, психологические параметры тренированности и мобилизационной готовности спортсмена, психологические факторы, связанные с организацией и проведением соревнований.

Экономическая психология — отрасль психологии, изучающая психологические явления, связанные с производственными отношениями людей. Предметом экономической психоло-

логии является отражение хозяйственных отношений в сознании и поведении человека. В рамках экономической психологии рассматриваются эффекты и феномены экономического поведения, механизмы и закономерности экономической деятельности, алгоритмы и модели, описывающие экономические предпочтения, выбор решения и факторы, влияющие на опыт хозяйствования.

Психология коммерции изучает психологические закономерности и механизмы регуляции поведения людей в процессе коммерческой деятельности, а также развитие некоторых практических навыков в области психологии продаж, управления, консультирования.

Психология торговли выясняет психологические условия воздействия рекламы, индивидуальные, возрастные и другие особенности спроса, психологические факторы обслуживания клиентов, исследует вопросы психологии моды и т. п.

Психология научного творчества изучает особенности развития творческой личности, психологические факторы, стимулирующие творческую активность, роль интуиции в осуществлении научного открытия и т. п.

Этнопсихология изучает этнические особенности психики людей, национальный характер, закономерности формирования и функции национального самосознания, этнических стереотипов и т. д. Большое значение уделяется межнациональным отношениям, этнотипическим и социотипическим особенностям поведения личности в разных социальных группах.

Исследуются социально-психологические аспекты влияния урбанизации на образ жизни этнической общности, проблемы межнационального общения и межнациональных отношений, специфика межличностных отношений в многонациональном государстве, многонациональных коллективах, психологические проблемы демографического поведения, психологические особенности этнической коммуникации и этнокультурной адаптации, этнические особенности познавательных процес-

сов, этнопсихологические особенности в идейно-политическом воздействии.

В современных условиях большое внимание уделяется изучению психологических причин этнических конфликтов, нахождению эффективных путей их разрешения, формированию национального самосознания, развития его в разных социальных и национальных средах.

Психология религии — отрасль психологии, изучающая психологические и социально-психологические факторы, обуславливающие особенности религиозного сознания, его структуру и функции.

Организационная психология — это отрасль прикладной психологии, изучающая разные психологические аспекты поведения и деятельности людей в организации, оказывающие влияние на ее организационные процессы и эффективность. В обобщенном виде в качестве предмета организационной психологии выступает поведение человека в организационной среде. Вместе с тем сложность индивида как объекта исследования, сложность и динамичный характер организационной среды как предмета исследования, неоднозначность проявления и влияния индивидуально-психологических и социально-психологических характеристик индивида и группы как факторов влияния на организационные процессы делают предметом организационной психологии широкий круг явлений, смыкающих ее с другими отраслями психологической науки: психологией личности, дифференциальной психологией, социальной психологией, психологией труда, общей психологией, психологией развития.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Что изучает психология?
2. С какими науками связана психология?
3. Кто является основателем психологии как науки?
4. Назовите основные этапы развития психологии как науки.

5. Охарактеризуйте исторический путь развития психологии.
6. Когда произошло выделение психологии в самостоятельную науку?
7. Какие функции выполняет психология?
8. Что является предметом психологии?
9. Назовите основные отрасли психологии.

Глава 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

2.1. Задачи и методы психологии как науки

Выражение задач науки является делом непростым и кропотливым, так как существуют задачи общие и частные, теоретические и практические, широкие и узкие и т. д. Все-таки существует *основная задача* психологии — это изучение законов психической деятельности в ее развитии. Поэтому перечислим основные задачи психологии в контексте современного ее состояния, хотя для реального научного исследования такая логика не всегда оправдана.

- Вначале необходимо обнаружить *факты*, т. е. максимально подробно описать психологические феномены, отметив их разнообразие и многочисленные проявления. Факты — это начало, предыстория, эмпирический базис любого знания.

- Из знания фактов вытекает более сложная задача — установление *закономерностей* или *законов* обнаруженных явлений. Это означает переход от описания к объяснению добытой фактологии, к нахождению причинно-следственных связей. Возникает возможность предсказания того или иного факта, события, при условии, что наукой доказаны меры воздействия на это событие.

- Далее выделяемой задачей становится выявление *механизмов* реализации установленного закона. Найти механизм, следовательно, понять, смоделировать теоретическую сущность, движущую силу, связи явлений и сущности. Знание законов и механизмов — это уже законченная научная концепция. Применительно к психологии задача выявления механизмов является довольно сложной. Например, можно говорить о биохимических механизмах памяти, но при всей их материальной значимости

они не объясняют непосредственно психологические закономерности памяти.

- Завершающей задачей психологии является *практическое использование*, грамотное внедрение ее знаний и результатов в реальную жизнь. Но при этом поднимается большое количество сопутствующих этому проблем: социальных, экономических, методических, организационных. Помимо того, психолог соприкасается с проблемными аспектами, такими как: моральный, этический, нравственный.

В настоящее время наблюдается бурное развитие психологической науки, обусловленное многообразием встающих перед ней теоретических и практических задач.

Методы исследований позволяют изучить психологические особенности личности, оценивая ее развитие в перцептивной, когнитивной и эмоциональной сферах.

Известно несколько классификаций методов психологии, поскольку по-разному трактуются методы и методики, существуют различные психологические школы, появляются дополнения, изменения. Приведем одну из достаточно коротких, но вполне развернутых и многоплановых классификаций, которая разработана одним из классиков отечественной психологии Б. Г. Ананьевым (1907–1972). На разных этапах исследования выделяются четыре группы методов.

1. **Организационные методы**, на основе которых строится исследование в целом, вся его методология. К ним относится *сравнительный метод*, имеющий самые разные вариации, когда сопоставляются, например, результаты нескольких испытуемых, двух групп, сравниваются показатели, получаемые по одинаковым (или разным) методикам в разные периоды времени (метод “поперечных срезов”). *Лонгитюдный метод* построен на длительном по времени прослеживании психического развития или изменения одних и тех же параметров у одной и той же группы испытуемых. Это “продольный срез” во времени, аналогичный логике формирующего исследования. *Комплексный метод* состоит в систематической организации двух предшествующих

способов познания, в междисциплинарности подходов, методов и методик.

2. Самую обширную и развернутую группу составляют **эмпирические методы**, с помощью которых добываются факты, проводится собственно исследование. Перечисление этих методов не может быть исчерпывающим, поэтому опишем некоторые основные.

Наблюдение — один из основных, часто употребляемых методов психологии. Как и всякий другой метод, он требует для исполнения специальной подготовки, профессионализма. Научное наблюдение требует и постановки цели, и планирования, и протокола, и много другого. Самое главное — это адекватная психологическая интерпретация результатов наблюдения, поскольку психика, как известно, не сводится к поведенческим реакциям.

Уже в первой половине XX в. для научного исследования таких явлений и процессов, за которыми ни изнутри, ни извне наблюдать нельзя, был придуман такой ее вид, как *включенное наблюдение*. Его суть состоит в том, что сам психолог на время становится активным участником того процесса, за которым ему нужно вести наблюдение, и фиксирует его как бы изнутри. Метод включенного наблюдения используется в тех случаях, когда, например, требуется изучить психологию поведения и взаимоотношений людей в особых условиях, не допускающих наблюдения извне, со стороны: замкнутых преступных групп, религиозных сект и других закрытых объединений людей.

Иногда используется еще один вид наблюдения — *скрытое*, в ходе которого наблюдаемый не знает и не подозревает о том, что за ним ведется наблюдение. Этот метод применяется в психологии тогда, когда характер наблюдаемого процесса или явления может внезапно и существенно измениться, когда испытуемый знает, что за ним наблюдают.

Очевидное преимущество метода наблюдения заключается в том, что деятельность человека протекает в нормальных, естественных для него условиях.

Самонаблюдение (интроспекция) — исторически первый метод изучения души и психики. Это “внутреннее” наблюдение человека за собственными психическими явлениями, которое при всей кажущейся житейской простоте является в действительности очень сложным и многофакторным процессом. Такому отражению самого себя человека нужно специально учить. Квалифицированная интроспекция, сопоставленная с результатами других методов, всегда полезна, порой необходима.

Эксперимент является основным методом современной психологии, находится у ее истоков. Хотя необходимо признать, что ввиду своего предмета психология остается наукой в значительной мере описательной. Не над всем в психике возможен эксперимент в его классическом понимании. Однако особое значение экспериментального метода обусловлено рядом его несомненных преимуществ:

- эксперимент позволяет задействовать у испытуемого любой интересующий исследователя процесс или состояние. Не нужно ждать, к примеру, проявления воли, а можно создать для этого экспериментальные условия;

- экспериментатор, предварительно выделив все условия, влияющие на исследуемое явление, может планомерно менять их: увеличивать, уменьшать, исключать, т. е. целенаправленно организовывать течение изучаемого процесса;

- управляемое варьирование факторов дает возможность достоверно выявить меру влияния каждого из них на исследуемое явление, т. е. обнаружить объективные закономерности, зависимости. Это путь от живого явления, факта к познанию сущности;

- полученные материалы позволяют и с необходимостью предполагают строгую количественную обработку, математическое описание и моделирование изучаемого явления в целом.

Однако из перечисленных преимуществ эксперимента неизбежно вытекает его основная трудность — ограничение. Как психологическая, так и внешняя деятельность испытуемого протекает как бы искусственно, в навязанной последовательности, в

необычных условиях. Человек знает, что это не реальная практика, а лишь эксперимент, который, например, по его желанию может быть прекращен.

По разным основаниям выделяется множество видов эксперимента: аналитический и синтетический, констатирующий и формирующий, психолого-педагогический, моделирующий, обучающий, лабораторный, полевой. Особое место в этом ряду занимает *естественный* эксперимент, предложенный знаменитым русским психологом **А. Ф. Лазурским** (1874–1917). Суть его заключается в том, что исследуемая деятельность испытуемого протекает в привычных для него условиях, он не знает о проведении эксперимента.

К сожалению, современная психология становится все менее экспериментальной. Чуть ли не единственными методами психологического исследования остаются различные тесты, опросы, интервью. Это обедняет методологический аппарат психологической науки, упрощает понимание ее предмета.

Тест (испытание, проба) также используется научной психологией более ста лет и в последние годы получает все большее распространение. Не всякое психологическое испытание, проба, вопрос являются тестами. В условиях грамотного применения он дает возможность получения большого количества эмпирических данных, возможность предварительной градации испытуемых. Существует огромное количество видов и классификаций тестов по их построению, задачам, исполнению. Тесты можно условно подразделить на тесты достижений, критериально ориентированные тесты, личностные тесты.

Тесты достижений выявляют степень владения испытуемыми конкретными знаниями, умениями, навыками. Иногда такие тесты называют *тестами специальных способностей*.

Тесты достижений подразделяют на три группы: *тесты действия* (тесты письменные и тесты устные); *тесты интеллекта*, предназначенные для выявления умственного потенциала индивида; *тесты креативности*, с помощью которых изучают и оценивают творческие способности личности, способности по-

рождать необычные идеи, отклоняться от традиционных стереотипов мышления, быстро решать проблемные ситуации и т. п.

Тесты критериально ориентированные выявляют, насколько испытуемый владеет знаниями, навыками умственных действий, которые необходимы для выполнения определенных учебных или профессиональных заданий.

Тесты личностные — методика психодиагностики; с их помощью исследуют различные стороны личности: мотивационные, эмоциональные и поведенческие.

Критериями психологического теста являются:

- валидность (пригодность теста для измерения именно того качества, на которое он направлен);
- научность (фундаментальные исследования, научная обоснованность);
- надежность (точность психологического измерения, свобода от погрешностей процедуры тестирования; выражается, во-первых, в устойчивости и стабильности результатов при повторном тестировании; во-вторых, в степени эквивалентности с другими параллельными тестами, одинаковыми по форме и цели).

Анкеты и различные *опросники* — это всевозможные вариации тестов. Здесь важно учитывать не только формулировку вопроса, но и очередность его предъявления. Особый по направленности вид вопросников составляют *социометрические* методики, с помощью которых исследуются межличностные отношения в группе, выявляются отношения “лидер — ведомый”.

Опрос представляет собой метод сбора информации об изучаемом объекте в ходе непосредственного (интервью) или опосредованного (анкетирование) социально-психологического общения социолога (интервьюера) и опрашиваемого (респондента) путем регистрации ответов респондента на вопросы, заданные социологом, вытекающие из целей и задач исследования.

Основное значение опроса — получить социальную информацию о состоянии общественного, группового, коллективного, индивидуального мнения, а также отраженную в сознании опрашиваемых информацию о фактах, событиях, оценках, связан-

ных с их жизнедеятельностью. Эта информация выражается в форме высказываний респондентов относительно зафиксированных эмпирически в виде вопросов исследовательских задач и категорий анализа.

Опрос является ведущим методом в изучении сферы сознания людей. Особенно возрастает значение этого метода в исследовании социальных явлений и процессов, которые малодоступны непосредственному наблюдению, а также в тех случаях, когда изучаемая сфера мало обеспечена документальной информацией. Наиболее эффективно его применение в сочетании с другими методами. Разновидности опроса могут быть использованы на всех этапах прикладного социологического исследования.

Основные нормативные требования к опросам: четкое выделение исследовательских задач, адекватность вопроса (и вопросника) задачам исследования; доступность формулировок пониманию респондентов; соблюдение в ходе опроса принципов социально-психологического общения; побуждение интереса респондентов и интервьюеров к результатам опроса; точность фиксации ответов респондентов; стандартизация условий проведения опросов.

Ограничение в применении: данные опроса выражают субъективное мнение опрашиваемых, выводы из полученной в ходе опроса информации нуждаются в сопоставлении с данными, полученными другими методами, которые характеризуют объективное состояние изучаемых явлений. Необходим учет смещений, связанных с особенностями отражения социальной практики в сознании индивидов, выступающих в качестве респондентов.

Метод *беседы* предполагает индивидуальную психологическую работу, в свою очередь имеет свои правила проведения и поведения исследователя.

Набор *праксиметрических* методов (анализ продуктов деятельности) разработан в рамках психологии труда при изучении различных человеческих движений, операций, действий, профессионального поведения. Сюда входят хронометрия, циклография, составление профессиограмм.

Анализ продуктов деятельности представляет собой комплексное изучение результатов труда как материализации психической деятельности. Это относится и к детскому рисунку, и к школьному сочинению, и к произведению писателя, и к “картине”, нарисованной обезьяной.

Биографический метод предполагает психологический анализ жизненного пути, биографии человека. Это анализ представлений человека о собственном жизненном пути, о прошлом и будущем; психология жизненных планов; психологические стратегии поведения и жизни.

Метод *моделирования* имеет самые разнообразные варианты. Модели бывают структурными, функциональными, физическими, знаковыми, логическими, математическими, информационными. Любая модель беднее исходного оригинала, так как выделяет в нем какой-то определенный аспект и абстрагируется от других сторон изучаемого явления.

3. Методы обработки полученных результатов. Это ограниченное единство количественного и качественного, содержательного, анализа. Обработка результатов — это всегда творческий, поисковый процесс, предполагающий подбор наиболее адекватных и чувствительных математических средств.

4. Интерпретационные методы, направленные на теоретическое объяснение, психологическую трактовку изучаемого явления. Здесь всегда присутствует комплексный, системный набор различных вариантов функционального и структурного методов, замыкающих общий цикл психологического исследования.

Также в психологии различают основные и вспомогательные методы. К *основным* методам относятся наблюдение, беседа, эксперимент; к *вспомогательным* — все остальные методы: оценок, анкет, тестов, самонаблюдения, интервью, анализа продуктов и т. д. Такое деление имеет относительный характер, так как в ситуациях конкретного исследования тех или иных проявлений психики, изучения ее закономерностей вспомогательные методы могут стать основными, а основные — вспомогательными.

Кроме вышеописанных методов в психологии широко применяются такие методы, как:

— *аутогенная тренировка* — психотерапевтический метод, основанный на самовнушении и саморегуляции;

— *генетический метод* — способ изучения психических состояний, явлений, состоящий в анализе процесса их возникновения и развития от низших форм к высшим;

— *социометрический* — метод психологического исследования межличностных отношений в группе и др.;

— *герменевтика* (метод истолкования текстов).

В современной практической психологии широко используются и такие методы, как гипноз и трансактивный анализ.

Психологические методы исследования непосредственно связаны с той или иной личностью. Исходя из этого, встает вопрос об этике, нравственности психолога, проводящего исследование и являющегося обладателем психологической информации о человеке, которая подчас бывает и негативной. Как поступить с информацией, из каких критериев исходить — все зависит не только от человека, но и определяется профессиональной этикой психолога.

2.2. Классификация психодиагностических процедур в практической психологии

В настоящее время существует несколько достаточно обоснованных классификаций психодиагностических методик, из них наиболее полной можно считать классификацию, представленную российским психологом В. В. Столиным (р. 1947 г.) и др.

Во-первых, различают диагностические методы, основанные на заданиях, которые предполагают правильный ответ, либо на заданиях, относительно которых правильных ответов не существует. К первому типу относятся многие тесты интеллекта, тесты специальных способностей, некоторых личностных черт (например, тест Равена, диагностическая процедура определения полезависимо-

сти/полнезависимости Уиткина, тест ригидности Лучинса и др.). Диагностические методики второй группы состоят из заданий, которые характеризуются лишь частотой (и направленностью) того или иного ответа, но не его правильностью. Таково большинство личностных опросников (например, тест 16PF Кэттелла).

Во-вторых, различают вербальные и невербальные психодиагностические методики. Первые так или иначе опосредованы речевой активностью обследуемых; составляющие эти методики задания апеллируют к памяти, воображению, системе убеждений в их опосредованной языком форме. Вторые включают речевую способность испытуемых только в плане понимания инструкций, само же выполнение задания опирается на невербальные способности — перцептивные, моторные.

Третье основание, используемое для классификации психодиагностических инструментов, — это характеристика того основного методического принципа, который положен в основу данного приема. По этому основанию обычно выделяют:

- 1) объективные тесты;
- 2) стандартизованные самоотчеты:
 - а) тесты-опросники;
 - б) открытые опросники, предполагающие последующий контент-анализ;
 - в) шкальные техники, построенные по типу семантического дифференциала Ч. Осгуда, и методики классификации;
 - г) индивидуально ориентированные техники типа ролевых репертуарных решеток;
- 3) проективные техники;
- 4) диалогические (интерактивные) техники (беседы, интервью, диагностические игры);
- 5) психофизиологические, аппаратурные методики, предполагающие психологическую интерпретацию физиологических или аппаратурно зарегистрированных поведенческих показателей.

Объективные тесты — это те методики, в которых возможен правильный ответ, т. е. правильное выполнение задания.

Общим для всей группы методик *стандартизованного самоотчета* является использование вербальных способностей испытуемого, а также обращение к его мышлению, воображению, памяти.

Тесты-опросники предполагают набор пунктов (вопросов, утверждений), относительно которых испытуемый выносит суждения (как правило, используется двух- или трехальтернативный выбор ответов). Одна и та же психологическая переменная представляется группой пунктов (не менее 6–7). Пункты теста-опросника могут быть прямыми, апеллирующими непосредственно либо к опыту субъекта (например: “Бойтесь ли Вы темноты?”), либо к мнениям, суждениям испытуемого, в которых косвенно проявляются его личный опыт или переживания (например: “большинство людей честны”). Опросники строятся как одномерные или многомерные, включающие целый ряд психологических переменных.

Открытые опросники не предусматривают стандартизованного ответа испытуемого; стандартизация обработки достигается путем отнесения произвольных ответов к стандартным категориям.

Шкальные техники предполагают оценку тех или иных объектов (словесных утверждений, изобразительного материала, конкретных лиц и т. п.) по выраженности в них качества, заданного шкалой (например: “теплый — холодный”, “сильный — слабый”). Обычно используются трех-, пяти- и семиточечные шкалы. Особый вариант шкалирования — это субъективная классификация, предполагающая выявление субъективной структуры объектов на уровне шкалы наименований.

Индивидуально ориентированные (идеографические) техники типа репертуарных решеток могут по форме совпадать со школьными опросными методами, напоминать беседу или интервью. Их основное отличие от тестов-опросников состоит в том, что параметры, которые оцениваются (оси, измерения, конструкты), не задаются извне, а выделяются на основе индивидуальных от-

ветов данного конкретного испытуемого. Отличие этих методов от метода интервью состоит в том, что репертуарные решетки позволяют осуществлять применение современного статистического аппарата и делают надежными диагностические выводы относительно индивидуальных особенностей субъекта.

Проективные техники основаны на том, что недостаточно структурированный материал, выступающий в качестве “стимула”, при соответствующей организации всего эксперимента в целом порождает процессы фантазии, воображения, в которых раскрываются те или иные характеристики субъекта. Исследовательское употребление проективных техник предполагает, как правило, применение контент-аналитических процедур, стандартизирующих обработку данных.

Диалогические техники учитывают, что психодиагност выступает в контакт с обследуемым и достигает наилучших диагностических результатов за счет специфических особенностей этого контакта, релевантных диагностической задаче. Так, доверительный контакт необходим при диагностике семейных затруднений, характера личностного развития ребенка и во многих других случаях, в которых диагност одновременно выступает в роли или консультанта, или психотерапевта. Ситуация диагностического патопсихологического обследования диктует построение общения по принципу экспертизы.

Диалогические техники могут быть вербальными (интервью, беседы) и невербальными (например, игра с ребенком может выступать как невербальная диагностическая процедура).

Различные методические приемы, на основе которых строятся те или иные методики, можно расположить на одной шкале, если за единое основание классификации принять меру вовлеченности в диагностическую процедуру самого психодиагноста и степень его влияния на результат психодиагностики.

Аппаратурные методики и объективные психологические тесты обладают наименьшей вовлеченностью психодиагноста в процедуру психодиагностики, минимальным влиянием

личности психодиагноста, его опытности как психолога на результаты диагностического обследования. Почти столь же малой степенью вовлеченности психодиагноста обладают и некоторые формы стандартизованных самоотчетов — многие опросники и шкальные техники. Все остальные психодиагностические методы занимают промежуточное положение между двумя полюсами, образованными объективными тестами и диалогическими методами.

Многомерные тесты-опросники, предполагающие анализ профиля и интерпретацию отдельных шкал в зависимости от значений других и характера профиля в целом, требуют клинической опытности психодиагноста и, следовательно, на этапе психодиагностического заключения несвободны от влияния личности диагноста. Не менее явно это влияние и при необходимости кодирования результатов обследования, полученных с помощью открытых опросников либо проективных техник. В последнем случае существенное значение имеет создание психодиагностом атмосферы, расковывающей способности испытуемого к воображению, творчеству.

Итак, способности и психические функции диагностируются в основном методами, влияние психодиагноста в которых выражено минимально, — объективными тестами и тестами-опросниками. Личностные черты преимущественно диагностируются тестами-опросниками; когнитивная организация, другие индивидуальные свойства — преимущественно методиками среднего уровня (по степени влияния психодиагноста на процесс диагностики): репертуарными решетками, проективными техниками.

Мотивация, отношение диагностируются преимущественно проективными техниками. Вес диалогических методик, обладающих максимальной степенью включенности психодиагноста, особенно важен в области диагностики взаимоотношений, общения (таких свойств, актуализация которых требует воссоздания реальных ситуаций общения).

2.3. Требования к психодиагностическим методикам и их использованию в практике

Распространение практических психологических исследований в различных сферах производства, медицины, образования, требующих применения психодиагностических методик, остро ставит вопрос о нормативной регуляции подобной практики.

Измерительные методы (тесты) должны удовлетворять следующим требованиям:

а) должны быть однозначно сформулированы цели, предмет и область применения методики. Предмет, диагностический конструкт (концепт) должны быть сформулированы в теоретических понятиях и соотнесены на теоретическом уровне с системой релевантных концептов. Должна быть четко выделена область применения, под которой подразумевается особая социальная среда или сфера общественной практики (производство, медицина, семейная жизнь и т. п.), контингент испытуемых (пол, возраст, образование, профессиональный опыт, должностное положение). Должны быть конкретизированы цели использования результатов: для прогноза успешности профессиональной деятельности, для психологического вмешательства, для принятия правовых, административных решений, для прогноза стабильности коллектива и т. п.;

б) процедура проведения должна быть задана в виде однозначного алгоритма, пригодного для передачи лаборанту, не имеющему специальных психологических знаний, или ЭВМ, используемой для предъявления заданий и анализа ответов;

в) процедура обработки должна включать статистически обоснованные методы подсчета и стандартизации тестового балла (по статистическим или критериальным тестовым нормам). Выводы (диагностические суждения) на основе тестового балла должны сопровождаться указанием на вероятностный уровень статистической достоверности этих выводов;

г) тестовые шкалы должны быть проверены на репрезентативность, надежность и валидность в заданной области применения.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Назовите основные задачи психологии в контексте ее современного развития.
2. Раскройте классификацию методов психологии, предложенную Б. Г. Ананьевым.
3. Какие методы исследования широко применяются в психологии?
4. Какие требования предъявляются к психодиагностическим методикам?

Глава 3. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА

3.1. Психология познавательных процессов

3.1.1. Ощущение и восприятие

Ощущение и восприятие теснейшим образом связаны между собой. И то и другое являются так называемым чувственным отображением объективной реальности, существующей независимо от сознания и вследствие воздействия ее на органы чувств: в этом их единство. *Восприятие* — осознание чувственного данного предмета или явления; в восприятии перед нами обычно расстилается мир людей, вещей, явлений, исполненных для нас определенного значения и вовлеченных в многообразные отношения. Этими отношениями создаются осмысленные ситуации, свидетелями и участниками которых мы являемся. *Ощущение* же — отражение отдельного чувственного качества или недифференцированное и неопредмеченное впечатление от окружающего. В этом последнем случае ощущения и восприятия различаются как две разные формы или два различных отношения сознания к предметной действительности. Ощущения и восприятия, таким образом, едины и различны.

Понятие об ощущениях

Основным источником наших знаний о внешнем мире и о собственном теле являются ощущения. Они составляют основные каналы, по которым информация о явлениях внешнего мира

и о состояниях организма доходит до мозга, давая человеку возможность ориентироваться в окружающей среде и в своем теле. Если бы эти каналы были закрыты и органы чувств не приносили бы нужной информации, никакая сознательная жизнь не была бы возможной.

Многочисленные наблюдения показали, что нарушение притока информации в раннем детстве, связанное с глухотой и слепотой, вызывает резкие задержки психического развития. Если детей, рожденных слепоглухими или лишенными слуха и зрения в раннем возрасте, не обучать специальным приемам, компенсирующим эти дефекты за счет осязания, их психическое развитие станет невозможным и они не будут самостоятельно развиваться.

Ощущения позволяют человеку воспринимать сигналы и отражать свойства и признаки вещей внешнего мира и состояний организма. Они связывают человека с внешним миром и являются как основным источником познания, так и основным условием его психического развития.

Внимательное изучение эволюции органов чувств убедительно показывает, что в процессе длительного исторического развития сформировались: особые воспринимающие органы (органы чувств или рецепторы), которые специализировались на отражении особых видов объективно существующих форм движения материи (или энергии); кожные рецепторы, отражающие звуковые колебания; зрительные рецепторы, отражающие определенные диапазоны электромагнитных колебаний и т. д. Тот факт, что при воздействии на глаз или ухо неадекватных этим органам раздражителей возникает “специфическое” (зрительное или слуховое) ощущение, говорит лишь о высокой специализированности этих воспринимающих приборов и неспособности отражать те воздействия, на приеме которых они не специализированы.

Как будет описано ниже, высокая специализированность различных органов чувств имеет в своей основе не только особенности строения периферической части анализатора — ре-

цепторов, но и высочайшую специализацию нейронов, входящих в состав центральных нервных аппаратов, до которых доходят сигналы, воспринимаемые периферическими органами чувств.

Рефлекторная природа ощущений

Итак, ощущения — начальный источник всех наших знаний о мире. Предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств, называются раздражителями, а воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. Раздражение, в свою очередь, вызывает в нервной ткани возбуждение. Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и, как всякое психическое явление, имеет рефлекторный характер.

Физиологическим механизмом ощущений является деятельность специальных нервных аппаратов, называемых анализаторами. Каждый анализатор состоит из трех частей: 1) периферического отдела, называемого рецептором (рецептор — это воспринимающая часть анализатора, его основная функция — трансформация внешней энергии в нервный процесс); 2) афферентные, или чувствительные, нервы (центростремительные), проводящие возбуждение в нервные центры (центральный отдел анализатора); 3) корковые отделы анализатора, в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов. Кортиковая часть каждого анализатора включает в себя область, представляющую собой проекцию периферии в коре головного мозга, так как определенным клеткам периферии (рецепторам) соответствуют определенные участки корковых клеток. Для возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого. Анализатор — не пассивный приемник энергии. Это орган, рефлекторно перестраивающийся под воздействием раздражителей.

Физиологические исследования показывают, что ощущение вовсе не является пассивным процессом, оно всегда включает в свой состав двигательные компоненты. Так, наблюдения с помощью микроскопа за участком кожи, проведенные американским

психологом Д. Неффом, позволили убедиться, что при раздражении ее иглой момент возникновения ощущения сопровождается рефлекторными двигательными реакциями этого участка кожи. В дальнейшем многочисленными исследованиями было установлено, что в состав каждого ощущения входит движение, иногда в виде вегетативной реакции (сужение сосудов, кожно-гальванический рефлекс), иногда в виде мышечных реакций (поворот глаз, напряжение мышц шеи, двигательные реакции руки и т. д.). Таким образом, ощущения вовсе не являются пассивными процессами — они носят активный характер. В указании на активный характер всех этих процессов и состоит рефлекторная теория ощущений.

Классификация ощущений

Издавна принято различать пять основных видов (модальностей) ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Эта классификация ощущений по основным модальностям является правильной, хотя и не исчерпывающей. А. Р. Лурия считает, что классификация ощущений может быть проведена по крайней мере по двум основным принципам — систематическому и генетическому (иначе говоря, по принципу модальности, с одной стороны, и по принципу сложности или уровня их построения — с другой).

Теория ощущений подразумевает деление ее на рецепторную и рефлекторную.

Рецептор — специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей: физических, химических, механических и т. д., и их преобразование в нервные импульсы.

Рефлекс — автоматическая реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего стимула или раздражителя. **Рефлекс безусловный** — врожденная автоматическая реакция организма на специфическое воздействие. **Рефлекс условный** — приобретенная реакция организма на раздражитель.

Сила ощущения большей частью зависит от интенсивности вызвавшего его раздражения, а также (и не в меньшей степени) от восприимчивости сознания по отношению к внешнему воздействию. Определенное раздражение вызывает определенное ощущение.

Закон, по которому каждый орган чувств всегда отвечает на различные раздражения одинакового рода ощущениями, называется *законом специфической энергии* (установлен немецким физиологом Иоганном Мюллером в 1827 г.). Суть закона заключается в следующем: “Раздражение должно расти в геометрической прогрессии, чтобы ощущение пребывало в арифметической”. (Психология, которая специально занимается измерениями ощущений, называется психофизикой и считает своим основателем немецкого психолога Густава Фехнера.) Чтобы ощущение с 1 поднялось до 2, раздражение должно с 10 подняться до 100; с 2 до 3 — раздражение должно подняться со 100 до 1000 и т. д. Современные представления об измерении ощущений представляют более сложный процесс.

В. М. Вундт предложил разделить ощущения на три группы (в зависимости от того, какие характеристики внешней среды отражаются): пространственные, временные, пространственно-временные.

А. А. Ухтомский предложил разделить все ощущения на две группы: высшие (те виды ощущений, которые дают наиболее тонкий разнообразный дифференцированный анализ, например зрительные и слуховые); низшие (те виды ощущений, которые характеризуются менее дифференцированной чувствительностью, например болевые и тактильные).

В настоящее время общепринятой и наиболее распространенной является классификация английского физиолога **Чарльза Скотта Шеррингтона** (1857–1952), который предложил разделить ощущения на три группы в зависимости от месторасположения рецептора и местонахождения источника раздражения:

1) экстерорецепторы — рецепторы внешней среды (зрение, слух, обоняние, вкус, тактильные, температурные, болевые ощущения);

2) проприорецепторы — рецепторы, отражающие движение и положение тела в пространстве (мышечно-суставные, или кинестетические, вибрационные, вестибулярные);

3) интерорецепторы — рецепторы, расположенные во внутренних органах (они в свою очередь подразделяются на хеморецепторы, терморецепторы, болевые рецепторы и механорецепторы, отражающие изменения давления во внутренних органах и кровяном русле).

Выделяя наиболее крупные и существенные группы ощущений, Шеррингтон разбил их на три основных типа: интерорецептивные, проприорецептивные и экстерорецептивные ощущения. Первые объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма; вторые обеспечивают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений; наконец, третьи обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения. Рассмотрим основные типы ощущений по отдельности.

Интерорецептивные ощущения, сигнализирующие о состоянии внутренних процессов организма, доводят до мозга раздражения от стенок желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений. Они относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

Проприорецептивные ощущения обеспечивают сигналы о положении тела в пространстве и составляют афферентную основу движений человека, играя решающую роль в их регуляции. Периферические рецепторы проприорецептивной чувствительности находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках) и имеют формы особых нервных телец (тельца Паччини). Возбуждения, возникающие в этих тельцах, отражают ощущения, происходящие при растяжении мышц и изменении положения суставов. В современной физиологии и психофизиоло-

гии роль проприорецепции как афферентной основы движений у животных была подробно изучена А. А. Орбели, П. К. Анохиным, а у человека — Н. А. Бернштейном. Описываемая группа ощущений включает специфический вид чувствительности, называемый ощущением равновесия, или статическим ощущением. Их периферические рецепторы расположены в полукружных каналах внутреннего уха.

Третьей и самой большой группой ощущений являются *экстерорецептивные* ощущения. Они доводят до человека информацию из внешнего мира и являются основной группой ощущений, связывающей человека с внешней средой. Всю группу экстерорецептивных ощущений принято условно разделять на две подгруппы: контактные и дистантные ощущения.

Английский невролог *Генри Хед* в 1918 г. предложил эволюционный принцип классификации ощущений, который позволяет выделить два вида чувствительности: 1) протопатическую (более примитивную, аффективную, менее дифференцированную и локализованную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и проч.); 2) эпикритическую (более тонко дифференцирующую, объективированную и рациональную), к которой относят основные органы чувств человека. Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, и она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

В разных школах по-разному относятся к проблеме сенсорных процессов. *Б. Г. Ананьев* в работе “Теория ощущений” (1961) выделил наибольшее число ощущений (11). Видов рецепторов у животных больше.

Дистантные ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К таким ощущениям относятся обоняние и особенно слух и зрение.

Контактные ощущения вызываются воздействием, непосредственно приложенным к поверхности тела и соответствующего воспринимаемого органа (вкус, тактильные ощущения, боль, температурные ощущения, вибрационные ощущения, кинестетические ощущения).

Глубинные ощущения— это чувствительность от внутренних органов (мышечная чувствительность), вестибулярная чувствительность (головокружение) и др.

Общие свойства ощущений

Различные виды ощущений характеризуются не только специфичностью, но и общими для них свойствами. К таким свойствам относятся: качество, интенсивность, продолжительность и пространственная локализация.

Качество — это основная особенность данного ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида ощущений. Качественное многообразие ощущений отражает бесконечное многообразие форм движения материи.

Интенсивность ощущения является его количественной характеристикой и определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Длительность ощущения есть его временная характеристика. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом временем действия раздражителя и его интенсивностью. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время — так называемый латентный (скрытый) период ощущения. Латентный период различных видов ощущений неодинаков: например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс; для болевых — 370, а для вкусовых — всего 50 мс.

Подобно тому как ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя, оно и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом последействии. Зрительное ощущение, например, обладает некоторой инерцией и исчезает не сразу после прекращения действия вызвавшего его раздражителя. След от раздражителя остается в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. Положительный последовательный образ по светлоте и

цветности соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа светового раздражения того же качества, что и действующий раздражитель. Если в полной темноте на некоторое время зажечь яркую лампу, а потом погасить ее, то после этого некоторое время на темном фоне мы видим яркий свет лампы. Наличие положительных последовательных образов объясняет, почему мы не замечаем перерывов между следующими один за другим кадрами кинофильма: они заполнены следами действовавших до этого кадров — последовательными образами от них. Последовательный образ изменяется во времени, положительный образ заменяется отрицательным. При цветных источниках света последовательный образ переходит в дополнительный цвет.

Возникновение отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного участка сетчатки к определенному цвету. В обычных условиях мы не замечаем последовательных образов, так как глаз совершает непрерывные движения и поэтому значительного утомления каких-либо одних участков сетчатки не наблюдается.

И, наконец, для ощущений характерна *пространственная локализация* раздражителя. Анализ, осуществляемый пространственными рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве. Контактные ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель.

Пороги ощущений. Чувствительность

До сих пор шла речь о качественном различии видов ощущений. Однако не меньшее значение имеет количественное исследование, иначе говоря, их измерение. Человеческие органы чувств — удивительно тонко работающие аппараты. Так, академик С. И. Вавилов установил, что человеческий глаз может различать световой сигнал в 0,001 свечи на расстоянии километра. Энергия этого раздражителя настолько мала, что потребовалось бы 60 000 лет, чтобы с его помощью нагреть 1 см³ воды на 1 °С.

Однако не всякое раздражение вызывает ощущение. Чтобы ощущение возникло, раздражитель должен достичь определенной величины. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется *абсолютным порогом ощущения*. Раздражители, которые не достигают ее, лежат под порогом ощущения. Так, мы не ощущаем отдельных пылинок и мелких частиц, опускающихся на нашу кожу. Световые раздражители ниже определенной границы яркости не вызывают зрительных ощущений.

Величина абсолютного порога характеризует *абсолютную чувствительность* органов чувств. Чем слабее раздражители, вызывающие ощущения (т. е. чем меньше величина абсолютного порога), тем выше способность органов чувств реагировать на эти воздействия.

Различные анализаторы обладают разной чувствительностью. Порог одной обонятельной клетки человека для соответствующих пахучих веществ не превышает 8 молекул. Чтобы вызвать вкусовое ощущение, требуется по крайней мере в 25 000 раз больше молекул, чем для возникновения обонятельного ощущения. У человека очень высока чувствительность зрительного и слухового анализаторов.

Абсолютная чувствительность анализатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения. Верхним абсолютным порогом чувствительности называется максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает болевое ощущение (сверхгромкий звук, слепящая яркость). Величина абсолютных порогов, как нижнего, так и верхнего, изменяется в зависимости от разных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения и т. д.

От абсолютной чувствительности надо отличать *относительную*, или *разностную*, чувствительность, т. е. чувствительность к изменению раздражителя. В первой половине XIX в.

немецкий психофизиолог *Эрнст Вебер* (1795–1878), исследуя ощущение тяжести, пришел к выводу, что, сравнивая объекты и наблюдая различия между ними, мы воспринимаем не различия между объектами, но отношение различия к величине сравниваемых объектов. Равным образом и изменения в освещенности комнаты мы замечаем в зависимости от исходного уровня освещенности. Если исходная освещенность составляет 100 лк (люксов), то прибавка освещенности, которую мы впервые заметим, должна составлять не менее 1 лк. Если же освещенность составляет 1000 лк, то прибавка должна составлять не менее 10 лк. То же самое относится и к слуховым, и к двигательным, и к другим ощущениям.

Минимальное различие между двумя раздражителями, вызывающее едва заметное различие ощущений, называется *порогом различения*, или разностным порогом. Как уже было сказано, разностная чувствительность — величина относительная, а не абсолютная. Это значит, что отношение добавочного раздражителя к основному должно быть величиной постоянной. При этом, чем больше величина первоначального раздражителя, тем больше должна быть и прибавка к ней.

Порог различения характеризуется относительной величиной, постоянной для данного анализатора. Для зрительного анализатора это соотношение составляет приблизительно 1/1000, для слухового — 1/10, для тактильного — 1/30.

Порог различения имеет постоянную относительную величину, т. е. всегда выражается в виде отношения, показывающего, какую часть первоначальной величины раздражителя надо прибавить к этому раздражению, чтобы получить едва заметное различие в ощущениях. Это положение было названо *законом Бугера — Вебера*. В математическом виде этот закон может быть записан в следующем виде:

$$\Delta I / I = \text{const},$$

где ΔI — величина дополнительного раздражения;

I — величина основного раздражения;

const (константа) — постоянная величина, характеризующая порог различия ощущения, названная константой Вебера.

Ниже приведены параметры константы Вебера для различных органов чувств.

Ощущения	Значение константы
Ощущение изменения высоты звука	0,003
Ощущение изменения яркости света	0,017
Ощущение изменения веса предметов	0,020
Ощущение изменения громкости звука	0,100
Ощущение изменения давления на поверхность кожи	0,140
Ощущение изменения вкуса соляного раствора	0,200

Основываясь на экспериментальных данных Э. Вебера, другой немецкий ученый — *Густав Фехнер* (1801–1887) впервые включил элементарные ощущения в круг интересов психологии. До Фехнера считали, что исследованием ощущений, если это кому-нибудь интересно, должны заниматься физиологи, врачи, даже физики, но только не психологи. Для психологов это слишком примитивно.

По мнению Фехнера, искомая граница проходит там, где начинается ощущение, т. е. возникает первый психический процесс. Величину стимула, при которой начинается ощущение, Фехнер назвал нижним абсолютным порогом. Для определения этого порога Фехнер разработал методы, которые активно используются и в наше время. В основу методологии своих исследований Фехнер положил два утверждения, называемые первой и второй парадигмой классической психофизики:

1. Сенсорная система человека — это измерительный прибор, который соответствующим образом реагирует на воздействующие физические стимулы.

2. Психофизические характеристики у людей распределены по нормальному закону, т. е. случайным образом отличаются от какой-то средней величины аналогично антропометрическим характеристикам.

Сегодня не вызывает сомнения, что обе эти парадигмы уже устарели и в определенной степени противоречат современным принципам исследования психики. В частности, можно отметить противоречие принципу активности и целостности психики, поскольку сегодня мы понимаем, что невозможно выделить и исследовать в эксперименте одну, даже самую примитивную, психическую систему из целостной структуры человеческой психики. В свою очередь активизация в эксперименте всех психических систем от самых низших до самых высших приводит к очень большому разнообразию реакций испытуемых, что требует индивидуального подхода к каждому испытуемому. Тем не менее исследования Фехнера по своей сути были новаторскими. Он считал, что человек не может непосредственно оценивать свои ощущения количественно, поэтому он разработал “косвенные” методы, с помощью которых можно количественно представить отношения между величиной раздражителя (стимула) и интенсивностью вызванного им ощущения. Предположим, нас интересует, при какой минимальной величине звукового сигнала испытуемый может слышать этот сигнал, т. е. мы должны определить *нижний абсолютный порог* громкости. Измерение *методом минимальных изменений* проводится следующим образом. Испытуемому дают инструкцию говорить “да”, если он сигнал слышит, и “нет” — если не слышит. Сначала испытуемому предъявляют стимул, который он явно может расслышать. Затем при каждом предъявлении величина стимула уменьшается. Эту процедуру проводят до тех пор, пока не изменятся ответы испытуемого. Например, вместо “да” он может сказать “нет” или “вроде бы нет” и т. д.

Величина стимула, при которой изменяются ответы испытуемого, соответствует порогу исчезновения ощущения (P_1). На втором этапе измерения в первом предъявлении испытуемому предлагают стимул, который он никак не может слышать. Затем на каждом шаге величина стимула возрастает до тех пор, пока ответы испытуемого перейдут от “нет” к “да” или “может быть, да”. Это значение стимула соответствует *порогу появления*

ощущения (P_2). Но порог исчезновения ощущения редко бывает равен порогу появления. Причем возможны два случая: $P_1 > P_2$ или $P_1 < P_2$.

Соответственно абсолютный порог (Stp) будет равен среднеарифметическому порогов появления и исчезновения: $Stp = (P_1 + P_2)/2$.

Аналогичным способом определяется и *верхний абсолютный порог* — значение стимула, при котором он перестает восприниматься адекватно. Верхний абсолютный порог иногда называют *болевым порогом*, потому что при соответствующих ему величинах стимулов мы испытываем боль — резь в глазах при слишком ярком свете, боль в ушах при слишком громком звуке.

Абсолютные пороги — верхний и нижний — определяют границы доступного нашему восприятию окружающего мира. По аналогии с измерительным прибором абсолютные пороги определяют диапазон, в котором сенсорная система может измерять раздражители, но кроме этого диапазона работу прибора характеризует его точность, или чувствительность. Величина абсолютного порога характеризует абсолютную чувствительность. Например, чувствительность двух людей будет выше у того, у кого появляются ощущения при воздействии слабого раздражителя, когда у другого человека ощущений еще не возникает (т. е. у кого меньше величина абсолютного порога). Следовательно, чем слабее раздражитель, вызывающий ощущение, тем выше чувствительность.

Таким образом, *абсолютная чувствительность численно равна величине, обратно пропорциональной абсолютному порогу ощущений*. Если абсолютную чувствительность обозначить буквой E , а величину абсолютного порога P , то связь абсолютной чувствительности и абсолютного порога может быть выражена формулой: $E = 1/P$.

Он выразил зависимость интенсивности ощущений от силы раздражителя формулой $S = K \lg j + C$, где S — интенсивность ощущения, j — сила раздражителя, K и C — константы. Согласно этому положению, которое носит название **основного психофизического закона Вебера — Фехнера** (1858), *интенсивность*

ощущения пропорциональна логарифму силы раздражителя. Иначе говоря, при возрастании силы раздражителя в геометрической прогрессии интенсивность ощущения увеличивается в арифметической прогрессии.

Разностная чувствительность, или чувствительность к различению, также находится в обратной зависимости к величине порога различения: чем порог различения больше, тем меньше разностная чувствительность.

Спустя столетия после открытия основного психофизического закона он вновь привлек к себе внимание и породил много споров по поводу своей точности. Американский психолог **Стенли Стивенс** (1906–1973) пришел к выводу о том, что основной психофизический закон выражается не логарифмической, а степенной кривой. Он исходил из предположения о том, что для ощущений, или сенсорного пространства, характерно то же отношение, что и для пространства стимулов. Данная закономерность может быть представлена математическим выражением $\Delta E / E = K$, где E — первичное ощущения, ΔE — минимальное изменение ощущения, которое возникает при изменении воздействующего стимула на минимальную величину, заметную для человека. Таким образом, из данного математического выражения следует, что соотношение между минимально возможным изменением наших ощущений и первичным ощущением есть величина постоянная — K . А если это так, то соотношение между пространством стимулов и сенсорным пространством (нашими ощущениями) может быть представлено следующим уравнением: $\Delta E / E = K \cdot \Delta I / I$.

Данное уравнение получило название **закона Стивенса**. Решение этого уравнения выражается следующей формулой: $S = K \cdot R^n$, где S — сила ощущений, K — константа, определяемая избранной единицей измерения, n — показатель, зависящий от модальности ощущений и изменяющийся в пределах от 0,3 для ощущения громкости до 3,5 для ощущения, получаемого от удара электрическим током, R — значение воздействующего раздражителя.

Американские ученые *Р. и Б. Тетсунян* (Teghtsoonian) попытались математически объяснить смысл степени n . В результате они пришли к выводу, что значение степени n для каждой модальности (т. е. для каждого органа чувств) определяет соотношение между диапазоном ощущений и диапазоном воспринимаемых стимулов.

Спор о том, какой из законов является более точным, так и не был разрешен. Науке известны многочисленные попытки дать ответ на этот вопрос. Одна из таких попыток принадлежит российскому психологу *Ю. М. Забродину* (р. 1941), который предложил свое объяснение психофизического соотношения. Мир стимулов представляет закон Бугера – Вебера, а структуру сенсорного пространства Забродин предложил в следующем виде: $\Delta E^z / E$, т. е. добавил константу z . В результате соотношение между миром стимулов и миром наших ощущений отражается в следующем уравнении: $\Delta E^z / E = K \cdot \Delta I / I$.

Очевидно, при $z = 0$ формула обобщенного закона переходит в логарифмический закон Фехнера, а при $z = 1$ — в степенной закон Стивенса.

Почему Ю. М. Забродин ввел константу z и каков ее смысл? Дело в том, что величина этой константы определяет степень осведомленности испытуемого о целях, задачах и ходе проведения эксперимента. В экспериментах Фехнера принимали участие “наивные” испытуемые, которые попали в абсолютно незнакомую экспериментальную ситуацию и ничего, кроме инструкции, не знали о предстоящем эксперименте. Таким образом, в законе Фехнера $z = 0$, что означает полную неосведомленность испытуемых. Стивенс решал более прагматические задачи. Его скорее интересовало, как человек воспринимает сенсорный сигнал в реальной жизни, а не абстрактные проблемы работы сенсорной системы. Он доказывал возможность прямых оценок величины ощущений, точность которых увеличивается при надлежащей тренировке испытуемых. В его экспериментах принимали участие испытуемые, прошедшие предварительную подготовку, обученные действовать в ситуации психофизического экспери-

мента. Поэтому в законе Стивенса $z = 1$, что показывает полную осведомленность испытуемого.

Таким образом, закон, предложенный Ю. М. Забродиным, снимает противоречие между законами Стивенса и Фехнера. Поэтому не случайно он получил название **обобщенного психофизического закона**.

Однако, как бы ни решалось противоречие законов Фехнера и Стивенса, оба варианта достаточно точно отражают суть изменения ощущений при изменении величины раздражения. Во-первых, ощущения меняются непропорционально силе физических стимулов, действующих на органы чувств. Во-вторых, сила ощущения растет гораздо медленнее, чем величина физических стимулов. Именно в этом состоит смысл психофизических законов.

Явление сенсорной адаптации

Было бы неправильно думать, что чувствительность наших органов чувств (как абсолютная, так и относительная) остается неизменной и ее пороги выражаются в постоянных числах. Как показывают исследования, чувствительность наших органов чувств может меняться, и в очень больших пределах. Так, известно, что в темноте наше зрение обостряется, а при сильном освещении его чувствительность снижается. Это можно наблюдать, когда из темной комнаты переходишь на свет или из ярко освещенного помещения в темноту. В первом случае глаза человека начинают испытывать резь, человек временно “слепнет”, требуется некоторое время, чтобы глаза приспособились к яркому освещению. Во втором случае имеет место обратное явление. Человек, который перешел из ярко освещенного помещения или открытого места с солнечным светом в темную комнату, сначала ничего не видит и необходимо 20–30 мин, чтобы он стал достаточно хорошо ориентироваться в темноте. Это говорит о том, что в зависимости от окружающей обстановки (освещенности) зрительная чувствительность человека резко меняется. Как показали исследования, это изменение очень велико

и чувствительность глаза при переходе из яркой освещенности в темноту обостряется в 200 000 раз.

Описанные изменения чувствительности, зависящие от условий среды и носящие название *адаптации* органов чувств к окружающим условиям (или сенсорной адаптации), существуют и в слуховой сфере, и в сфере обоняния, осязания, вкуса. Изменение чувствительности, происходящее по типу адаптации, не происходит сразу, оно требует известного времени и имеет свои временные характеристики. Существенно, что эти временные характеристики различны для разных органов чувств. Так, для того чтобы зрение в темной комнате приобрело нужную чувствительность, должно пройти около 30 мин. Лишь после этого человек приобретает способность хорошо ориентироваться в темноте. Адаптация слуховых органов идет гораздо быстрее. Слух человека адаптируется к окружающему фону уже через 15 с. Так же быстро происходит изменение чувствительности в осязании (слабое прикосновение к коже перестает восприниматься уже через несколько секунд).

Хорошо известны явления тепловой адаптации (привыкание к изменению температуры). Однако эти явления выражены отчетливо лишь в среднем диапазоне, и привыкание к сильному холоду или сильной жаре также, как и к болевым раздражениям, почти не имеет места. Известны и явления адаптации к запахам. Выделяется три разновидности явления адаптации (А. В. Петровский и др.):

1. Адаптация как полное исчезновение ощущения при продолжительном действии раздражителя.

2. Адаптация как притупление ощущения под влиянием действия сильного раздражителя.

(Эти два вида адаптации объединяют термином “*негативная адаптация*”, так как в результате ее снижается чувствительность анализаторов.)

3. Адаптацией также называют повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя. Этот вид адаптации определяется как *позитивная адаптация*. В зритель-

ном анализаторе темновая адаптация глаза, когда увеличивается его чувствительность под влиянием темноты — это позитивная адаптация. Аналогичной формой слуховой адаптации является адаптация к тишине.

В целом адаптация является одним из важнейших видов изменения чувствительности, указывающих на большую пластичность организма в его приспособлении к условиям среды.

Взаимодействие ощущений

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражений, воздействующих в данный момент на другие органы чувств. Изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств называется *взаимодействием ощущений*.

Исследования, проведенные советским психофизиологом **С. В. Кравковым** (1893–1951), показали, что ни один орган чувств не может работать, не оказывая влияния на функционирование других органов. Так, оказалось, что звуковое раздражение (например, свист) может обострить работу зрительного ощущения, повысив его чувствительность к световым раздражителям. Таким же образом влияют и некоторые запахи, повышая или понижая световую и слуховую чувствительность. Все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. При этом взаимодействие ощущений, как и адаптация, проявляется в двух противоположных процессах — повышении и понижении чувствительности. Общая закономерность состоит в том, что *слабые раздражители повышают, а сильные понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии*.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения называется *сенсibiliзацией*. А. Р. Лурия выделяет две стороны повышения чувствительности по типу сенсibiliзации: первая носит длительный постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений,

происходящих в организме; вторая — временный характер и зависит от экстренных воздействий на состояние субъекта — физиологических и психологических. Возраст субъекта отчетливо связан с изменением чувствительности. Исследования показали, что острота чувствительности органов чувств нарастает с возрастом, достигая максимума к 20–30 годам с тем, чтобы в дальнейшем постепенно снижаться.

Тесное взаимодействие отдельных форм ощущений открывает путь для более сложного условно-рефлекторного повышения чувствительности. Отечественные ученые проводили опыты, показывающие такую возможность. Так, если испытуемому сначала включают метроном, его звук не оказывает существенного влияния на изменение световой чувствительности; однако, если несколько раз подряд сочетать этот звук со светом, направляемым в глаза, через некоторое время один только звук метронома вызовет снижение чувствительности. Характерно, что подобные изменения чувствительности наблюдаются и тогда, когда в качестве условного раздражителя применяют какое-либо слово. Особенно нагляден такой эффект, если перед пробой чувствительности глаза произносить слово, связанное в прошлом опыте испытуемого со значением слова. Экспериментально было доказано, что изменение чувствительности наступало в том случае, когда перед измерением чувствительности испытуемый произносил слово “пламя”, однако такой эффект не наступал, если испытуемый произносил близкое по звучанию, но далекое по смыслу слово (например, “племя”).

В другом эксперименте были получены факты изменения электрической чувствительности глаз и языка в ответ на предъявление испытуемым слов “кислый, как лимон”. Эти изменения были аналогичны тем, которые наблюдались при действительном раздражении языка лимонным соком. Зная закономерности, изменения чувствительности органов чувств, можно, подбирая побочные раздражители, сенсibiliзировать тот или иной рецептор, т. е. повышать его чувствительность. Сенсibiliзация может быть достигнута и в результате упражнений. Известно,

например, как развивается звуковысотный слух у детей, занимающихся музыкой.

Взаимодействие ощущений проявляется еще в явлении, называемом *синестезией* — возникновением под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. В психологии хорошо известны факты “окрашенного слуха”, который встречается у многих людей, и особенно у музыкантов (например, у Скрябина). Так, широко известно, что высокие звуки мы расцениваем как “светлые”, а низкие — как “темные”.

Характерно, что явление синестезии распространено далеко не одинаково у всех людей. В некоторых случаях явления синестезии проявляются с исключительной отчетливостью. Один из таких субъектов с исключительной выраженностью синестезии — известный мнемонист Ш. — был подробно изучен А. Р. Лурией. Этот человек воспринимал все голоса окрашенными и нередко говорил, что голос обращающегося к нему человека, например, “желтый и рассыпчатый”. Тоны, которые он слышал, вызывали у него зрительные ощущения различных оттенков (от ярко-желтого до фиолетового). Воспринимаемые цвета ощущались им как “звонкие” или “глухие”, как “соленые” или “хрустящие”. Подобные явления в более стертых формах встречаются довольно часто в виде непосредственной тенденции “окрашивать” числа, дни недели, названия месяцев в разные цвета.

Явления синестезии — еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем человеческого организма, целостности чувственного отражения объективного мира.

Совершенствование ощущений в процессе упражнений

Мы уже упоминали, что сенсбилизация органов чувств возможна путем упражнений. К такой сенсбилизации обычно приводят два пути: во-первых, необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепота, глухота); во-вторых, специфические требования некоторых профессий. Так, утрата зрения или слуха в известной мере компенсируется развитием других видов чув-

ствительности. Известны случаи, когда люди, лишенные зрения, занимались скульптурой, что свидетельствует о высокоразвитом осязании. К этой же группе явлений относится и развитие вибрационных ощущений у глухих. У некоторых людей, лишенных слуха, настолько сильно развивается вибрационная чувствительность, что они даже могут слышать музыку. Для этого они кладут руку на инструмент или поворачиваются спиной к оркестру. Так, советский ученый-дефектолог О. И. Скороходова при полном отсутствии зрения и слуха создала целый ряд научных работ и являлась единственным в мире слепоглухим научным сотрудником. Держа руку у горла говорящего собеседника, она могла таким образом узнать его по голосу и понять, о чем он говорил. У многих слепоглухонемых и у слепых хорошо развита обонятельная чувствительность. Они могут по запаху узнавать знакомых им людей.

Явления сенсбилизации органов чувств наблюдаются у лиц, длительно занимающихся некоторыми специальными профессиями. Так, установлено, что красильщики могут различать до 50–60 оттенков черного цвета; сталевары различают тончайшие оттенки раскаленного потока металла, указывающие на присутствие посторонних примесей. Известно, какой тонкости может достигнуть определение вкусовых нюансов у дегустаторов или способность музыкантов улавливать различия в тонах, совершенно не воспринимаемых обычным слушателем.

Все эти факты показывают, что в условиях развития сложных форм сознательной деятельности острота абсолютной и различной чувствительности может существенно изменяться и что включение того или иного признака в сознательную деятельность человека может в значительных пределах изменить остроту этой чувствительности.

Понятие о восприятии

Когда мы говорили об ощущениях, то видели, что их содержание не выходит за пределы элементарных форм отражения. Однако реальные процессы отражения внешнего мира выходят далеко за пределы наиболее элементарных форм. Человек живет

не в мире изолированных световых или цветовых пятен, звуков или прикосновений, он живет в мире вещей, предметов и форм, в мире сложных ситуаций, т. е. что бы человек ни воспринимал, он неизменно имеет дело не с отдельными ощущениями, а с целыми образами. Отражение этих образов выходит за пределы изолированных ощущений, опираясь на совместную работу органов чувств, синтез отдельных ощущений в сложные комплексные системы. Этот синтез может протекать как в пределах одной модальности (рассматривая картину, мы объединяем отдельные зрительные впечатления в целый образ), так и в пределах нескольких модальностей (воспринимая апельсин, мы фактически объединяем зрительные, осязательные, вкусовые впечатления, присоединяем к ним и наши знания о нем). Лишь в результате такого объединения изолированные ощущения превращаются в целостное восприятие, переходят от отражения отдельных признаков к отражению целых предметов или ситуаций.

Было бы глубоко ошибочным думать, что такой процесс (от относительно простых ощущений — к сложным восприятиям) является простым суммированием отдельных ощущений или, как часто говорили психологи, результатом простых ассоциаций отдельных признаков. На самом деле восприятие (это отражение) целых предметов или ситуаций гораздо сложнее. Оно требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, осязательные свойства, вес, вкус и т. п.) основных ведущих признаков с одновременным отвлечением (абстракцией) от несущественных. Оно требует объединения группы основных существенных признаков и сопоставления воспринятого комплекса признаков с прежними знаниями о предмете. Если при таком сопоставлении гипотеза о предлагаемом предмете совпадает с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит его восприятие. Если гипотеза не согласуется с реально доходящей до субъекта информацией, поиски нужного решения продолжают до тех пор, пока субъект не найдет его, т. е. пока он не узнает предмет или не отнесет его к определенной категории.

При восприятии знакомых предметов (стакан, стол) узнавание их происходит очень быстро — человеку достаточно объединить два-три воспринимаемых признака, чтобы прийти к нужному решению. При восприятии новых или незнакомых предметов узнавание их гораздо сложнее и протекает в гораздо более развернутых формах. Полное восприятие таких предметов возникает как результат сложной аналитико-синтетической работы, выделяющей одни (существенные) признаки, тормозящей другие (несущественные) и комбинирующей воспринимаемые детали в одно осмысленное целое.

Существуют теории, посвященные процессу распознавания образов. В этих теориях основное внимание уделено вопросу: как внешние сигналы, воздействующие на органы чувств, преобразуются в осмысленные перцептивные впечатления.

Восприятие является очень сложным и активным процессом, требующим значительной аналитико-синтетической работы. Этот сложный, активный характер восприятия проявляется в целом ряде признаков, требующих специального рассмотрения. Прежде всего процесс информации ни в коей мере не является результатом простого раздражения органов чувств и доведения до коры мозга возбуждений от периферических воспринимающих органов. В процесс восприятия всегда включены двигательные компоненты (ощупывание предметов и движение глаз, выделяющие наиболее информативные точки; пропевание или проговаривание соответствующих звуков, играющих существенную роль в определении наиболее существенных особенностей звукового потока). Поэтому восприятие правильнее всего обозначать как воспринимающую (перцептивную) деятельность субъекта.

Далее, восприятие тесно связано с оживлением следов прошлого опыта: сличением доходящей до субъекта информации с ранее сложившимися представлениями; сравнением с ними актуальных воздействий; выделением существенных признаков; созданием гипотез о предполагаемом значении доходящей до него информации; синтезом воспринимаемых признаков в целые

комплексы; “принятием решения” о том, к какой категории относится воспринимаемый предмет. Иначе говоря, *воспринимающая (перцептивная) деятельность субъекта близка к процессам наглядного мышления*, причем эта близость тем больше, чем новее и сложнее воспринимаемый объект.

Естественно поэтому, что воспринимающая деятельность почти никогда не ограничивается пределами одной модальности, но складывается в совместной работе нескольких органов чувств (анализаторов), результатом которой являются представления, сформировавшиеся у субъекта. Наконец, важно и то обстоятельство, что восприятие предмета никогда не осуществляется на элементарном уровне: оно захватывает высшие уровни психической деятельности, в частности речь. Человек не просто смотрит на предметы и пассивно реагирует на их признаки. Выделяя и объединяя наиболее существенные из них, он всегда обозначает воспринимаемые предметы словом, тем самым глубже познавая их свойства, и относит их к определенным категориям. Воспринимая часы и мысленно называя их этим именем, он отвлекается от таких несущественных признаков, как их цвет, размеры, форма, и выделяет основной признак — функцию указания времени. Одновременно он относит воспринимаемый предмет к определенной категории, отделяет от других, близких по внешнему виду предметов, но относящихся к другим категориям (например, барометр). Все это еще раз подтверждает, что воспринимающая деятельность субъекта по своему психологическому строению может приближаться к наглядному мышлению. Сложный и активный характер воспринимающей деятельности человека определяет ряд особенностей его, в одинаковой степени относящихся ко всем его формам.

Итак, *восприятие — это наглядно-образное отражение действующих в данный момент на органы чувств предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей.*

Согласно этой модели, которой придерживаются многие исследователи, любой предмет излучает в свое окружение опреде-

ленные зрительные раздражители, которые в качестве информации определяют процесс восприятия. В соответствии с этой моделью восприятие является феноменом, который вызывается исключительно внешними раздражителями.

По этой причине в данном случае говорят о “раздражительной модели” восприятия. С другой стороны, мы знаем, что восприятие представляет собой весьма принципиальное отношение каждого индивида к его предметному и социальному окружению, которое в психологическом плане охватывает всю личность, включая ее чувства и настроения, установки и ценностные представления, предрассудки, потребности и запросы, ожидания, опыт.

Таким образом, восприятие является “психологическим” явлением, с помощью которого индивид активно создает основу для своей ориентации и действия.

Существует две классификации видов восприятия. В основании первой лежит тот орган чувств, который принимает информацию. По такой классификации обычно выделяют три вида восприятия. Это *осязание*, *зрительное* восприятие и слуховое восприятие. Вторая классификация основывается на информации, которая отражается через восприятие. В таком случае мы говорим о восприятии *пространства*, восприятии *времени* и об особом чисто человеческом виде восприятия — восприятии *человека человеком*.

Осязание играет основную роль в психической регуляции, контроле и коррекции рабочих движений рук. Это один из важнейших источников наших знаний о пространстве и механических свойствах предметов.

В основе этого вида восприятия лежат тактильные, температурные и кинестетические ощущения. Но органом данного специфического вида восприятия является рука, причем активная, ведущая роль принадлежит большому пальцу. Рука движется по предмету, позволяя человеку создавать целостный образ при последовательно поступающей информации об отдельных признаках предмета. Ощупывая, она воспроизводит форму предмета, как бы создает его слепок.

Исследователи выделили два вида ощупывающих движений: *мелкие перемещения пальцев*, которые мы используем, останавливаясь на наиболее информативных точках предмета; и *крупные движения*, позволяющие объединить отдельные признаки предмета, а также выполняющие функцию проверки возникших предположений. В дальнейшем при повторной работе с ранее исследованным предметом происходит процесс свертывания — остановка только на информативных точках.

Зрительное восприятие обычно определяется как процесс построения видимого образа окружающей действительности. Рабочим органом зрительного восприятия является глаз.

Движение глаз при рассматривании предмета скачкообразно. Во время остановки происходит процесс зрительного восприятия, во время движения — обработка полученной информации. Очень часто глаз действует под влиянием ранее выработанного стереотипа. Так, привыкнув “пробежать” текст, читатель с большим трудом справляется с задачей глубокой проработки материала. Он опускает большие абзацы текста, даже не замечая этого, а позднее абсолютно искренне говорит, что данного материала в книге не было. Читатель другого типа, наоборот, прорабатывает каждый текст дотошно. Его глаз “отказывается” перепрыгнуть через строчку или абзац, и читающий тонет в деталях, которые в данный момент можно было бы опустить.

Слуховое восприятие коренным образом отличается от предыдущих видов. Если осязательное и зрительное восприятие отражают мир предметов, расположенных в пространстве, то слуховое восприятие имеет дело с последовательностью раздражений, протекающих во времени.

В отличие от животных у человека в слуховом восприятии решающую роль играют две объективные системы, которые имеют не биологическое, а социальное происхождение:

- фонематическая (или система звуковых кодов языка);
- ритмико-мелодическая (или система музыкальных кодов).

Решающая роль этих факторов приводит к тому, что, если ухо животного иногда обладает более тонкой звуковой чувстви-

тельностью, чем ухо человека, слух человека характеризуется гораздо большей сложностью, большим богатством и большей подвижностью звуковых кодов.

Слуховое восприятие, как и другие виды восприятия, представляет собой активный процесс, включающий в свой состав моторный компонент. Но в слуховом восприятии двигательный компонент отделен от слуховой системы, выделен в особую систему. Это *пропевание* голосом для музыкального слуха и *проговаривание* для речевого слуха.

Восприятие пространства включает в себя восприятие *расстояния*, или отдаления, в котором предметы расположены от нас и друг от друга, *направления*, в котором они находятся, *величины* и *формы* предмета.

В восприятии отражаются следующие характеристики пространства:

- *рельефность* (трехмерность, стереоскопичность). Это оказалось возможным благодаря тому, что работают в восприятии парные органы: два глаза, две руки, два уха;

- *форма предмета*. Через восприятие, в отличие от ощущения, мы отражаем в предмете формообразующие свойства (угол или круг, впадина или выпуклость);

- *величина (размер)*. Перцептивный образ обладает возможностью воспроизводить натуральную величину объекта. Только в зрении и в осязании существует феномен воспроизведения в образе натуральной величины объекта безотносительно к размерам воспроизводящего этот образ органа чувств. Ограничения вытекают только из разрешающей способности органа: дотянется ли рука, впишется ли воспринимаемый предмет в границы поля зрения;

- *симультианность*. В образе воспринимаемого предмета отражаются его форма и размеры одновременно, хотя орган чувств получает информацию постепенно.

Восприятие времени представляет собой отражение в мозгу объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Человек не так давно заинтересовался

тем, как он воспринимает время, тогда как особенности восприятия предметов изучались с незапамятных времен. Трудно назвать причину. Но точность времени была малоактуальна даже в XVII в. Пример тому — часы. Во дворце Меншикова в Санкт-Петербурге находятся лучшие по тем временам часы английских мастеров, но у них есть только часовая стрелка. Минуты в те времена не считали. Сейчас же в очень многих видах деятельности и даже в быту человеку нужно знать не только секунды, но и доли секунды.

Есть ли у человека “чувство времени”, можно ли его развивать? Как подготовить себя к ведению совещаний, переговоров, чтобы “уложиться во времени”? Как распределить во времени свои силы, когда бежишь стометровку? *Мишель Сифр* (р. 1939), известный французский ученый, спелеолог, в своей книге “В безднах Земли” (1975) описывает несколько экспериментов по проверке наличия у человека “внутренних часов”, когда ритмы внешнего мира перестают влиять на нас. В результате им и его коллегами было открыто явление, которое они назвали двухсуточным ритмом, т. е. продолжительностью около 48 ч. Хотя последующие эксперименты показали, что некоторые испытуемые сохраняют почти привычный ритм жизни (в пределах 28 ч). Однако все отмечали, что время бежит быстрее, чем они предполагали.

Таким образом, можно говорить о наличии у каждого человека своих внутренних часов, которые не всегда совпадают с суточным ритмом Земли, и для восприятия этого ритма человек пользуется дополнительными внешними признаками и, соответственно, разными анализаторами.

Свойства восприятия

Предметность восприятия выражается в так называемом акте объективации, т. е. в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к этому миру. Предметность, не будучи врожденным качеством, выполняет ориентирующую и регулирующую функцию в практической деятельности. И. М. Сеченов говорил, что предметность формируется на основе процессов, в конечном

счете всегда внешне двигательных, обеспечивающих контакт с самим предметом. Без участия движения наши восприятия не обладали бы качеством предметности, т. е. отнесенностью к объектам внешнего мира.

Предметность как качество восприятия играет особую роль в регуляции поведения. Обычно мы определяем предметы не по их виду, а в соответствии с их практическим назначением или их основным свойством.

Целостность. В отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, восприятие дает целостный его образ. Он складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых в виде различных ощущений.

Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта (бархат, мрамор). Впечатления эти возникают условно-рефлекторно, вследствие образовавшейся в жизненном опыте связи между зрительными и тактильными раздражениями.

С целостностью восприятия связана и его *структурность*. Восприятие в значительной мере не отвечает нашим мгновенным ощущениям и не является простой их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени.

Если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в уме, когда поступает новая нота. Обычно слушающий понимает музыкальную вещь, т. е. воспринимает ее структуру в целом. Очевидно, что последняя из услышанных нот сама по себе не может быть основой для такого понимания — в уме слушающего продолжает звучать вся структура мелодии с разнообразными взаимосвязями входящих в нее элементов. Аналогичен процесс восприятия ритма.

Источники целостности и структурности восприятия лежат в особенностях самих отражаемых объектов.

Константностью восприятия называется относительное постоянство некоторых свойств предметов при изменении его условий. Благодаря свойству константности, состоящему в способности перцептивной системы (совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт восприятия) компенсировать эти изменения, мы воспринимаем окружающие нас предметы как относительно постоянные. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

Константность восприятия цвета — относительная неизменность видимого цвета при изменении освещения (кусочек угля в летний солнечный полдень посылает примерно в 8–9 раз больше количества света, чем мел в сумерки). Явление константности цвета обуславливается совокупным действием ряда причин, среди которых большое значение имеют адаптация к общему уровню яркости зрительного поля, светлостный контраст, а также представления о действительном цвете предметов и условиях их освещенности.

Константностью восприятия величины предметов называется относительное постоянство видимой величины предметов при их различной (но не очень большой) удаленности. Например, размеры человека с расстояния 3,5 и 10 м отражаются сетчаткой глаза одинаково, хотя изображение на ней меняется, видимая величина его остается почти неизменной. Это объясняется тем, что при сравнительно небольших удалениях предметов восприятие их величины определяется не только величиной образа на сетчатке, но и действием ряда дополнительных факторов, среди которых особенно большое значение имеет напряжение глазных мышц, приспособляющихся к фиксации предмета на разных расстояниях.

Константность восприятия формы предметов заключается в относительной неизменности ее восприятия при изменении их положения по отношению к линии взора наблюдателя. С каждым изменением положения предмета относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется (смотрит прямо, сбо-

ку) благодаря движению глаз по контурным линиям предметов и выделению характерных сочетаний контурных линий, известных нам по прошлому опыту.

Каков же источник происхождения константности восприятия? Может быть, это врожденный механизм?

В ходе исследования восприятия людей, постоянно живущих в густом лесу, которые не видели предметов на большом расстоянии, обнаружено, что они воспринимают их как маленькие, а не как удаленные. Строители же постоянно видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.

Действительным источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство (инвариантность — неизменную структуру) перцептивного образа относительно изменчивых условий, а также движений самого рецепторного аппарата. Таким образом, свойство константности объясняется тем, что восприятие представляет собой своеобразное саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи и подстраивающееся к особенностям воспринимаемого объекта и условиям его существования. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

Осмысленность восприятия. Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением. Сознательно воспринимать предмет — значит мысленно назвать его, т. е. отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся установить в нем сходство со знакомыми.

Восприятие не определяется просто набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, но представляет собой постоянный поиск наилучшего толкования, имеющихся данных.

Апперцепция. Восприятие зависит не только от раздражения, но и от самого субъекта. Воспринимают не глаз и ухо, а кон-

кретный живой человек, и поэтому в восприятии всегда сказываются особенности личности человека. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности называется апперцепцией.

При предъявлении испытуемым незнакомых фигур уже на первых фазах восприятия они ищут эталоны, к которым можно было бы отнести воспринимаемый объект. В процессе восприятия выдвигаются и проверяются гипотезы о принадлежности объекта к той или иной категории. Таким образом, при восприятии активизируются следы прошлого опыта. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми.

Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности; в его процессе участвуют установки, эмоции, которые могут изменять содержание восприятия. Это необходимое условие ориентировки человека в окружающей среде.

Классификация восприятий

В основе классификации восприятия, так же как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные и вкусовые восприятия.

Обычно восприятие — результат взаимодействия ряда анализаторов. Двигательные ощущения в той или иной степени участвуют во всех видах восприятий. В качестве примера можно назвать осязательное восприятие, в котором участвуют тактильный и кинестезический анализаторы. Аналогично в слуховом и зрительном восприятии также участвует двигательный анализатор. Различные виды восприятия редко встречаются в чистом виде; обычно они комбинируются, и в результате возникают сложные виды восприятий. Так, восприятие учеником текста на уроке включает зрительное, слуховое и кинестезическое восприятие.

Основой другого типа классификации восприятий являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

Сложные формы восприятия

Восприятие пространства. Восприятие пространства во многом отличается от восприятия формы предмета. Его отличие заключается в том, что оно опирается на другие системы совместно работающих анализаторов и может протекать на разных уровнях. В течение длительного времени в философии обсуждался вопрос о том, является ли восприятие врожденным (как это считали представители направления, известного под названием *натурвизма*) или результатом обучения (так считали представители другого направления — *эмпиризма*). Сейчас стало совершенно ясно, что хотя восприятие пространства и имеет в своей основе ряд специальных аппаратов, его строение очень сложно и развитые формы восприятия пространства могут протекать на различных уровнях.

В основе восприятия трехмерного пространства лежит функция специального вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе. Этот аппарат имеет характер трех изогнутых полукружных трубок, расположенных в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях, заполненных жидкостью. Этот аппарат, тонко реагирующий на отражение трех основных плоскостей пространства, является его специфическим рецептором восприятия.

Вестибулярный аппарат тесно связан с аппаратом глазодвигательных мышц и каждое изменение в вестибулярном аппарате вызывает рефлекторные изменения в положении глаз; при быстрых и продолжительных изменениях положения тела в пространстве наступают пульсирующие движения глаз, называемые *нистагмом*, а при продолжительной ритмической смене зрительных раздражений (например, возникающих при езде на автомобиле по аллее с постоянно мелькающими деревьями или

при длительном взгляде на вращающийся барабан с частыми поперечными полосами) возникает состояние неустойчивости, сопровождающееся тошнотой. Вторым существенным аппаратом, обеспечивающим восприятие пространства и прежде всего глубины, является аппарат бинокулярного зрительного восприятия и ощущения мышечных усилий от конвергенции глаз. Хорошо известно, что глубина (отдаленность) предметов особенно хорошо воспринимается при наблюдении за предметом обоими глазами. Таким образом, импульсы вследствие относительного напряжения мышц глаз, обеспечивающих конвергенцию и смещение изображения на обеих сетчатках, являются вторым важным компонентом для восприятия пространства.

Третьим важным компонентом восприятия пространства являются законы структурного восприятия, описанные гештальтпсихологами. К ним присоединяется и последнее условие — влияние хорошо закрепленного прежнего опыта, которое может существенно воздействовать на восприятие глубины, а в некоторых случаях — приводить к возникновению иллюзий.

Восприятие пространства не ограничивается, однако, восприятием глубины. Его существенную часть составляет восприятие расположений предметов по отношению друг к другу. Это требует специального рассмотрения.

Воспринимаемое нами пространство никогда не носит симметричного характера; оно всегда в большей или меньшей степени асимметрично. Одни предметы расположены от нас сверху, другие — внизу; одни дальше, другие ближе; одни справа, другие слева. Различные пространственные расположения предметов в этом асимметричном пространстве имеют часто решающее значение. Примером этого могут служить ситуации, когда нам нужно ориентироваться в расположении комнат, сохранить план пути и т. д.

В условиях, когда мы можем опираться на дополнительные зрительные сигналы (расстановка вещей в коридорах, различный вид зданий на улицах), такая ориентировка в пространстве осуществляется легко. Когда эта дополнительная зрительная

опора устраняется (это имеет место, например, в совершенно одинаковых коридорах на станциях метро, где имеются два ничем не отличающихся по виду выхода), такая ориентировка резко затрудняется. Ориентировка в таком асимметричном пространстве настолько сложна, что одних описанных выше механизмов недостаточно. Для ее обеспечения нужны добавочные механизмы, прежде всего выделение “ведущей” правой руки, опираясь на которую, человек и осуществляет сложный анализ внешнего пространства и системы абстрактных пространственных обозначений (правое-левое) которое, как показали психологические наблюдения, имеет социально-историческое происхождение. Совершенно естественно, что на определенном этапе онтогенеза, когда ведущая правая рука еще не выделена и система пространственных понятий не усвоена, симметрические стороны пространства долгое время продолжают путаться. Такие явления, характерные для определенных стадий нормального развития, проявляются в так называемом зеркальном письме, которое выступает у многих детей 3–4 лет и затягивается, если ведущая (правая) рука по каким-то причинам не выделяется.

Так сложный комплекс приборов, который лежит в основе восприятия пространства, требует, естественно, столь же сложной организации аппаратов, осуществляющих центральную регуляцию пространственного восприятия. Таким центральным аппаратом являются третичные зоны коры головного мозга, или “зоны перекрытия”, которые объединяют работу зрительного, тактильно-кинестезического и вестибулярного анализаторов.

Восприятие времени. Несмотря на важность этого раздела психологии, он разработан гораздо меньше, чем вопрос о восприятии пространства. Можно указать, что восприятие времени имеет различные аспекты и осуществляется на разных уровнях. Наиболее элементарными формами являются процессы восприятия длительности и последовательности, в основе которых лежат элементарные ритмические явления, известные под названием “биологических часов”. К ним относятся ритмические процессы, протекающие в нейронах коры и подкорковых образований.

Смена процессов возбуждения и торможения при длительной нервной деятельности воспринимается как волнообразно чередующиеся усиления и ослабления звука при длительном вслушивании. К ним относятся такие циклические явления, как биение сердца, ритм дыхания, а для более длительных интервалов — ритмика смены сна и бодрствования, появление голода и т. п.

Все перечисленные условия лежат в основе наиболее простых непосредственных оценок времени. Они могут проявляться у животных в выработке рефлексов “на время” и их можно изменять путем фармакологических воздействий, влияющих на вегетативную нервную систему. Последние воздействия могут быть проверены и на человеке. Так было показано, что под действием одних препаратов небольшие отрезки времени существенно “укорачиваются”, в то время как воздействие других способствует “удлинению” этих временных интервалов при оценке их испытуемыми.

От элементарных непосредственных форм ощущения времени следует отличать сложные формы восприятия времени, которые опираются на вырабатываемые человеком эталоны оценки времени: секунды, минуты, часы, а также ряд эталонов, формирующихся в практике восприятия музыки. Именно в силу этого точность такого опосредствованного восприятия времени может заметно повышаться, причем, как показали наблюдения над музыкантами, парашютистами и летчиками, она может заметно обостряться благодаря упражнениям, в ходе которых человек начинает сравнивать едва заметные промежутки времени. От оценки коротких интервалов времени следует отличать оценку длинных интервалов (время дня, время года и т. п.), иначе говоря, ориентировку в длительных отрезках времени. Эта форма оценки является более сложной по своему строению и приближается к явлениям интеллектуального кодирования времени.

В собственно восприятии времени мы различаем: а) восприятие временной длительности; б) восприятие временной последовательности. Как одно, так и другое включают в единстве

и взаимопроникновении и непосредственные, и опосредованные компоненты.

Характерной особенностью времени является его *необратимость*. Мы можем вернуться к тому месту пространства, откуда мы ушли, но мы не можем вернуть то время, которое прошло. Установление объективного порядка или однозначной необратимой последовательности событий во времени предполагает раскрытие причинной зависимости между ними. Именно на основе причинных зависимостей мы обычно опосредованно решаем вопрос об объективной последовательности события.

Помимо установления порядка или последовательности предшествующего и последующего, временная локализация включает определение величины интервалов их отделяющих. Знание того, что такое день как временной интервал, включает в себя знание того, что день — это такая-то часть столетия, года, месяца и т. д., что в дне столько-то часов, минут и т. п. Непосредственная локализация во времени ограничивается лишь очень общим недифференцированным не столько знанием, сколько ощущением того, что данное событие близко, поскольку оно актуально или отдаленно. Более точная временная локализация переживаемого предполагает умение оперировать соотношениями временных величин.

Поскольку время — направленная величина, вектор, то однозначное его определение предполагает не только систему единиц измерений (секунда, минута, час, месяц, столетие), но и постоянную отправную точку, от которой ведется счет. В этом время радикально отличается от пространства. В пространстве все точки равноправны. Во времени должна быть одна привилегированная точка. С этим связан дальнейший момент, особенно осложняющий восприятие времени опосредствованными компонентами. Естественной отправной точкой во времени является настоящее, это “теперь”, которое разделяет время на предшествующее ему прошлое и последующее будущее. Оно одно как будто непосредственно дано как нечто наличное; от него взор направляется в прошлое и будущее, которые могут

быть определены лишь через свое отношение к настоящему. Но проблематика времени здесь осложняется диалектикой всех временных определений, связанной с текучестью времени.

Полное разрешение трудностей, связанных с текучей диалектикой временных определений, требует принятия одной общей системы координат с постоянной точкой, от которой ведется отсчет посредством постоянных общих единиц исчисления (год, месяц, день). Эта исходная общая точка отсчета может быть фиксирована лишь за пределами субъективного, личного переживания. Всякая временная локализация — даже пережитого — требует умения оперировать временной схемой или системой координат, выходящей за пределы переживания. Подлинно временную характеристику наше настоящее получает лишь тогда, когда мы в состоянии посмотреть на него из прошлого, и из будущего, свободно перенося свою исходную точку за пределы непосредственно данного. Настоящее — отправная точка, из которой определяются и прошлое и будущее, не является в психологическом времени абстрактной точкой, а всегда — некоторым временным интервалом.

Восприятие движения. Восприятие движения — очень сложный вопрос, природа которого еще не вполне выяснена. Если предмет объективно движется в пространстве, то мы воспринимаем его движение вследствие того, что он выходит из области наилучшего видения и этим заставляет нас передвигать глаза или голову, чтобы вновь фиксировать на нем взгляд. Смещение же точки по отношению к положению нашего тела указывает нам на ее передвижение в объективном пространстве. Восприятие движения в глубину пространства, которое экспериментально еще почти не исследовалось, возникает вследствие смещения соответствующих точек на сетчатке глаза влево и вправо. Таким образом, некоторую роль в восприятии движения играет движение глаз, следящих за движущимся предметом. Однако восприятие движения не может быть объяснено только движением глаз: мы воспринимаем од-

новременно движение в двух взаимоположенных направлениях, хотя глаз, очевидно, не может двигаться одновременно в противоположные стороны. В то же время впечатление движения может возникнуть при отсутствии его в реальности, если через небольшие временные паузы чередовать на экране ряд изображений, воспроизводящих определенные следующие друг за другом фазы движения объекта. Это так называемый стробоскопический эффект, для возникновения которого отдельные раздражители должны быть отделены друг от друга определенными промежутками времени. Пауза между смежными раздражителями должна быть не менее 0,06 с. В том случае, когда пауза вдвое меньше, изображения сливаются; в том случае, когда пауза очень велика (например, 1 с), изображения осознаются как отдельные; максимальное расстояние между движущейся точкой в двух смежных кадрах, при котором имеет место стробоскопический эффект, равно 0,45 с. На стробоскопическом эффекте построено восприятие движения на кинематографических лентах. Отчасти аналогичным приемом изображения движения посредством одновременного воспроизведения последовательных его фаз пользуются также в живописи и скульптуре.

В восприятии движения значительную роль несомненно играют косвенные признаки, создающие опосредованное впечатление движения. Так, впечатление движения может вызвать необычайное для покоящегося тела положение частей фигуры. К числу “кинетических положений”, вызывающих представление о движении, принадлежат наклонное положение, меньшая отчетливость очертаний движущегося предмета и множество других косвенных признаков. Однако нельзя все же толковать восприятие движения как лежащий за пределами собственно восприятия чисто интеллектуальный процесс: впечатление движения может возникнуть и тогда, когда мы знаем, что движения на самом деле нет. Мы, таким образом, можем не только делать умозаключения о движении, но и воспринимать его.

Теории движения разбиваются в основном на две группы. Первая группа теорий выводит восприятие движения из элементарных следующих друг за другом зрительных ощущений отдельных точек, через которые проходит движение, и утверждает, что восприятие движения возникает вследствие влияния этих элементарных зрительных ощущений (В. Вундт).

Теории второй группы утверждают, что восприятие движения имеет специфическое качество, не сводимое к таким элементарным ощущениям. Представители этой теории говорят, что подобно тому как, например, мелодия не является простой суммой звуков, а отличным от них качественно специфическим целым, так и восприятие движения не сводимо к сумме составляющих это восприятие элементарных зрительных ощущений. Из этого положения исходит теория гештальтпсихологии (М. Вертгеймер).

Восприятие движения является, по М. Вертгеймеру, специфическим переживанием, отличным от восприятия самих движущихся предметов. Если имеются два последовательных восприятия объекта в различных положениях (а) и (б), то переживание движения не складывается из этих двух ощущений, но соединяет их, находясь между ними. Это переживание движения М. Вертгеймер называет фи-феноменом — оно не есть результат движения глаз или последовательных образов на центральной ямке, которыми хотели объяснить восприятие движения. В стробоскопических иллюзиях последовательные образы могут дать впечатление лишь об определенных положениях предмета, но они не объясняют, почему воспринимается переход предмета из одной фазы в другую. Согласно формально-идеалистической точке зрения М. Вертгеймера восприятие движения может быть даже без восприятия предмета, который движется.

Различают восприятие *непреднамеренное* (или *непроизвольное*) и *преднамеренное* (произвольное). При непреднамеренном восприятии мы не руководствуемся заранее поставленной целью или задачей — воспринять данный предмет. Воспри-

ятие направляется внешними обстоятельствами. Преднамеренное восприятие, напротив, с самого начала регулируется задачей — воспринять тот или иной предмет или явление, ознакомиться с ним. Преднамеренное восприятие может быть включено в какую-либо деятельность и осуществляться по ходу ее выполнения. Но иногда восприятие может выступать и как относительно самостоятельная деятельность.

Восприятие как самостоятельная деятельность особенно ясно выступает в наблюдении, которое представляет собой преднамеренное, планомерное и более или менее длительное (хотя бы и с промежутками во времени) восприятие с целью проследить течение какого-либо явления или те изменения, которые происходят в объекте восприятия.

Исключительно большую роль играет отношение человека к наблюдению. Длительные упражнения в наблюдении приводят к развитию наблюдательности, т. е. умения подмечать характерные, но малозаметные, на первый взгляд, кажущиеся малосущественными особенности предметов. Итак, чтобы быть наблюдательным, надо упражняться в наблюдении: сравнивать и сопоставлять различные предметы, их различные стороны, замечать их связь и взаимодействие друг с другом; ставить перед собой задачу — быстро замечать возможно больше особенностей предмета или явления; подмечать самые ничтожные изменения в них, учиться выделять наиболее существенное в том, что воспринимается.

Чтобы развить наблюдательность, нужна такая организация восприятия, которая соответствовала бы всем необходимым условиям его успешности: ясность задачи, предварительная подготовка, активность наблюдения, его систематичность, планомерность и т. д. Наблюдательность необходима во всех областях жизни и деятельности человека. Развитию наблюдательности, точности и многогранности восприятия необходимо уделять серьезное внимание уже в детском возрасте, особенно в процессе игры и обучения.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?
2. Что такое ощущение? Каковы основные характеристики данного психического процесса?
3. Что является физиологическим механизмом ощущений? Что такое анализатор?
4. Охарактеризуйте основные виды ощущений.
5. Что вы знаете об относительном и абсолютном порогах ощущений?
6. Расскажите о явлении сенсорной адаптации.
7. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс.
8. Охарактеризуйте основные свойства восприятия.
9. Что вы знаете об иллюзиях восприятия?

3.1.2. Память

Память как психический процесс

Любое переживание, впечатление или движение оставляет в нашем сознании след, который может сохраняться достаточно длительное время и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* мы понимаем запечатление (запись), сохранение и последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта, позволяющие накапливать информацию, не теряя при этом прежних знаний, сведений, навыков.

Таким образом, память — это сложный психический процесс, состоящий из нескольких частных процессов, связанных друг с другом. Психология памяти ставит перед собой задачу ответить на вопросы, как долго могут храниться эти следы, каковы механизмы сохранения следов на короткие и длительные отрезки времени, каковы те изменения, которые претерпевают следы памяти, находящиеся в скрытом (латентном) состоянии и как они влияют на протекание познавательных процессов человека.

Изучение памяти было одним из первых разделов психологической науки, где был применен экспериментальный метод: были сделаны попытки измерить изучаемые процессы и описать законы, которым они подчиняются. Еще в 80-х гг. прошлого столетия немецкий психолог Г. Эббингауз предложил прием, с помощью которого, как он считал, было возможно изучить законы “чистой” памяти, независимые от деятельности мышления, — это заучивание бессмысленных слогов, в результате он вывел основные кривые заучивания (запоминания) материала. Классические исследования Г. Эббингауза сопровождались работами немецкого психиатра Э. Крепелина, применившего эти приемы к анализу того, как протекает запоминание у больных с психическими изменениями, и немецкого психолога Г. Э. Мюллера, чье фундаментальное исследование посвящено основным законам закрепления и воспроизведения следов памяти у человека.

В конце XIX и в начале XX вв. появились исследования известного американского психолога Э. Торндайка, который впервые сделал предметом изучения формирование навыков у животного, применяя для этой цели анализ того, как животное обучалось находить свой путь в лабиринте и как оно постепенно закрепляло полученные навыки. В первом десятилетии XX в. исследования этих процессов приобрели новую научную форму. И. П. Павловым был предложен метод изучения условных рефлексов. Были описаны условия, при которых возникают и удерживаются новые условные связи и которые влияют на это удержание. Учение о высшей нервной деятельности и ее основных законах стало в дальнейшем основным источником наших знаний о физиологических механизмах памяти, а выработка и сохранение навыков и процесса “учения” у животных составили основное содержание американской науки о поведении. Все эти исследования ограничивались изучением наиболее элементарных процессов памяти.

Заслуга первого систематического изучения высших форм памяти у детей принадлежит выдающемуся отечественному психологу Л. С. Выготскому, который в конце 1920-х гг. впервые приступил к исследованию данного вопроса и вместе со своими уче-

никами показал, что высшие формы памяти являются сложной формой психической деятельности, социальной по своему происхождению, проследив основные этапы развития наиболее сложного опосредованного запоминания. Исследования А. А. Смирнова и П. И. Зинченко, раскрывших новые и существенные законы памяти как осмысленной человеческой деятельности, установили зависимость запоминания от поставленной задачи и выделили основные приемы запоминания сложного материала.

Наконец, появились исследования, в которых ученые пытались выделить области мозга, необходимые для сохранения следов, и неврологические механизмы, лежащие в основе запоминания и забывания. Все это сделало раздел о психологии и психофизиологии памяти одним из наиболее богатых в психологической науке.

Виды памяти

В качестве наиболее общего основания для выделения различных видов памяти выступает зависимость ее характеристик от особенностей деятельности по запоминанию и воспроизведению (рис. 3.1).

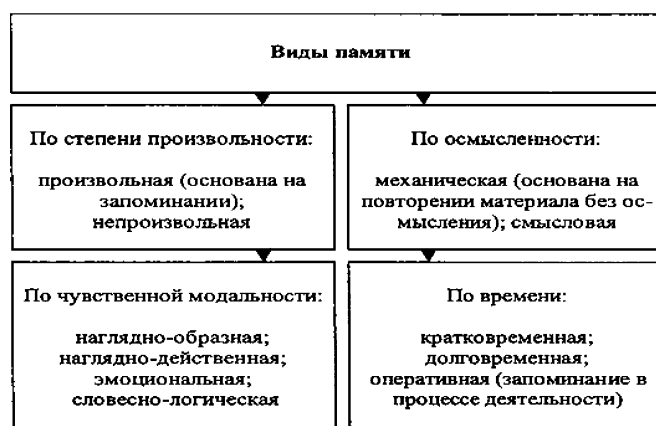


Рис. 3.1. Виды памяти

При этом отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с тремя основными критериями: 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память подразделяют на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую; 2) по характеру целей деятельности — на произвольную и произвольную; 3) по продолжительности закрепления и сохранения материалов (в связи с его ролью и местом в деятельности) — на кратковременную, долговременную и оперативную.

Непосредственный отпечаток сенсорной информации. Эта система удерживает довольно точную и полную картину мира, воспринимаемую органами чувств. Длительность сохранения картины очень невелика — 0,1–0,5 с.

- Похлопайте 4 пальцами по своей руке. Проследите за непосредственными ощущениями, за тем, как они исчезают, так что сначала у вас еще сохраняется реальное ощущение похлопывания, а затем — лишь воспоминание о том, что оно было.

- Поводите карандаш или просто палец взад и вперед перед глазами, глядя прямо перед собой. Обратите внимание на расплывчатый образ, следующий за движущимся предметом.

- Закройте глаза, затем откройте их на мгновение и закройте снова. Проследите за тем, как увиденная вами четкая, ясная картина сохраняется некоторое время, а затем медленно исчезает.

Кратковременная память удерживает материал иного типа, нежели непосредственный отпечаток сенсорной информации. В данном случае удерживаемая информация представляет собой не полное отображение событий, которые произошли на сенсорном уровне, а непосредственную интерпретацию этих событий. Например, если при вас произнесли какую-то фразу, вы запомните не столько составляющие ее звуки, сколько слова. Обычно запоминается 5–6 последних единиц из предъявленного материала. Сделав сознательное усилие, вновь и вновь повторяя материал, можно удерживать его в кратковременной памяти на неопределенно долгое время. Непосредственные отпечатки сенсорной памяти невозможно повторять, они сохра-

няются лишь несколько десятых долей секунды и продлить их нет возможности.

Долговременная память. Существует явное и убедительное различие между памятью о только что случившемся событии и событиях далекого прошлого. Долговременная память — наиболее важная и наиболее сложная из систем памяти. Емкость первых названных систем памяти очень ограничена: первая составляет несколько десятых секунды, вторая — несколько единиц хранения. Емкость же долговременной памяти практически безгранична. Все, что удерживается на протяжении более чем нескольких минут, должно находиться в системе долговременной памяти.

Главный источник трудностей, связанных с долговременной памятью, — это проблема поиска информации. Количество информации, содержащейся в памяти, очень велико, и поэтому сопряжено с серьезными трудностями. Тем не менее отыскать необходимое удается быстро. Даже в такой деятельности, как чтение, для интерпретации значений печатных символов текста приходится непосредственно и немедленно обращаться к долговременной памяти.

Однако какие-то границы объема долговременной памяти все же существуют, так как мозг является конечным устройством. Он состоит из 10 млрд нейронов и каждый способен удерживать существенное количество информации. Причем оно настолько велико, что практически можно считать, что емкость памяти человеческого мозга неограничена.

Двигательная память — это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Встречаются люди с ярко выраженным преобладанием этого вида памяти над другими ее видами. Огромное значение этого вида памяти состоит в том, что она служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков, равно как и навыков ходьбы, письма и т. д. Без памяти на движения мы должны были бы каждый раз учиться осуществлять соответствующие действия. Обычно признаком хорошей двигательной памяти является физическая ловкость человека, сноровка в труде, “золотые руки”.

Эмоциональная память — память на чувства. Эмоции всегда сигнализируют о том, как удовлетворяются наши потребности. Эмоциональная память имеет существенное значение для жизнедеятельности человека. Чувства, пережитые и сохраненные в памяти, проявляются в виде сигналов, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от действия, вызвавшего в прошлом отрицательное переживание. Эмпатия — способность сочувствовать, сопереживать другому человеку, герою книги основана на эмоциональной памяти.

Образная память — память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Если зрительная и слуховая память, как правило, хорошо развиты и играют ведущую роль в жизненной ориентировке всех нормальных людей, то осязательную, обонятельную и вкусовую память в известном смысле можно назвать профессиональными видами. Как и соответствующие ощущения, эти виды памяти особенно интенсивно развиваются в связи со специфическими условиями деятельности, достигая поразительно высокого уровня в условиях компенсации или замещения недостающих видов памяти, например, у слепых, глухих и т. д.

Содержанием *словесно-логической* памяти являются наши мысли. Мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. Поскольку мысли могут быть воплощены в различную языковую форму, то воспроизведение их можно ориентировать на передачу либо только основного смысла материала, либо его буквального словесного оформления.

В словесно-логической памяти главная роль принадлежит второй сигнальной системе. Словесно-логическая память — специфически человеческая память в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в простейших формах свойственны и животным. Опираясь на развитие других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним, и от ее развития зависит развитие всех других

видов памяти. Словесно-логической памяти принадлежит основная роль в усвоении знаний учащимися в процессе обучения.

Существует, однако, и такое деление памяти на виды, которое прямо связано с особенностями самой актуально выполняемой деятельности. Так, в зависимости от целей деятельности память подразделяют на *непроизвольную и произвольную*. Запоминание и воспроизведение без специальной цели что-то запомнить или припомнить называют непроизвольной памятью, в случаях, когда это целенаправленный процесс, говорят о произвольной памяти.

Непроизвольная и произвольная память вместе с тем представляют собой две последовательные ступени развития памяти. Однако в деятельности человека нередко возникает необходимость руководить своей памятью. В этих условиях важную роль играет произвольная память, дающая возможность преднамеренно заучить или припомнить то, что необходимо.

В последнее время пристальное внимание исследователей привлекают к себе процессы, происходящие на самой начальной стадии запоминания, еще до закрепления следов внешних воздействий, а также в самый момент их образования. Для того чтобы тот или иной материал закрепился в памяти, он должен быть соответствующим образом переработан субъектом. Понятием *оперативная память* обозначают мнемические процессы, обслуживающие актуальные действия, операции. Такая память рассчитана на сохранение нужной информации с последующим ее забыванием. Срок хранения такой информации зависит от задачи и может варьироваться от нескольких минут до нескольких дней. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например арифметическое, то осуществляем его по частям, кускам. При этом мы удерживаем “в уме” некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный “отработанный” материал может забываться. Аналогичное явление мы наблюдаем при выполнении любого более или менее сложного действия.

Характеристика процессов памяти

Родоначальником научной психологии памяти считают немецкого ученого *Германа Эббингауза* (1850–1909), который экспериментально исследовал процессы памяти. Основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Запоминание. Первоначальная форма запоминания — так называемое непреднамеренное, или произвольное, запоминание, т. е. запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Это простое запечатление того, что воздействовало, сохранение некоторого следа от возбуждения в коре мозга.

Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. Даже произвольное запоминание носит избирательный характер, определяется отношением к окружающему.

Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить и включающую в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь этой цели.

В процессе обучения преднамеренное запоминание нередко принимает форму заучивания, т. е. многократного повторения учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. Так, например, заучиваются стихи, определения, законы, формулы, исторические даты и т. д. Поставленная цель — запомнить — играет важную роль, определяя собой всю деятельность запоминания. При прочих равных условиях произвольное запоминание заметно продуктивнее произвольного.

Запоминается, как и осознается, прежде всего то, что составляет цель нашего действия. При этом все же необходимо учитывать, что подавляющее большинство наших систематических знаний возникает в результате специальной деятельности, цель которой — запомнить соответствующий материал с тем, чтобы сохранить его в памяти. Такая деятельность, направлен-

ная на запоминание и воспроизведение удержанного материала, называется *мнемической деятельностью*. В мнемической деятельности перед человеком ставится задача избирательно запомнить предлагаемый ему материал. Во всех этих случаях человек должен четко отделить тот материал, который ему было предложено запомнить, от всех побочных впечатлений и при воспроизведении ограничиться именно им. Поэтому мнемическая деятельность носит избирательный характер.

Задача измерения объема памяти в ее наиболее чистом виде была разрешена Г. Эббингаузом. Для исследования объема памяти он предлагал испытуемому ряд бессмысленных слогов, которые давали наименьшие возможности для осмысления. Предлагая испытуемому запомнить 10–12 слогов и отмечая число удержанных членов ряда, Г. Эббингауз принял это число за объем “чистой” памяти. Первым и главным результатом этого исследования было установление среднего объема памяти, которое характеризовало человека. Оказалось, что в среднем человек легко запоминает после первого чтения 5–7 отдельных элементов: это число значительно колеблется, и если люди с плохой памятью удерживают только 4–5 изолированных элементов, то люди с хорошей памятью оказываются в состоянии сразу после первого чтения удержать 7–8 изолированных и бессмысленных элементов.

В целом необходимо отметить, что как объем памяти, так и прочность запоминания зависят от многих условий.

Сохранение. То, что человек запомнил, мозг хранит более или менее длительное время. Сохранение как процесс памяти имеет свои закономерности. Установлено, что сохранение может быть *динамическим и статическим*. Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, а статическое — в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции, переработке.

Реконструкция материала, сохраняемого долговременной памятью, происходит под влиянием той информации, которая

непрерывно поступает вновь. Реконструкция проявляется в различных формах: в исчезновении некоторых деталей и замене их другими, в изменении последовательности материала, в его обобщении. Все это обнаруживается при воспроизведении. Например, ученик припоминает учебный материал в иной последовательности, чем заучивал его, опускает детали, привносит что-то новое, обобщает. Обобщение характеризует более высокую степень осмысления изучаемого материала.

Узнавание и воспроизведение. Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что к восприятию объекта присоединилось представление объекта, которое сформировалось у человека ранее или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него, вне его. Воспроизведение образа объекта труднее, чем узнавание. Так, ученику легче узнать текст книги при повторном его чтении (при повторном восприятии), чем воспроизвести, припомнить содержание текста при закрытой книге. Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений.

Воспроизведение может проходить в виде последовательного припоминания, это — активный волевой процесс. Воспроизведение учебного материала может осуществляться после полного заучивания и в его процессе (в виде пересказывания) с целью самоконтроля. Опыт говорит о том, что заучивание, сопровождаемое многократным воспроизведением, эффективнее, чем многократное чтение учебного материала без самоконтроля.

Забывание выражается в невозможности вспомнить или в ошибочном узнавании и воспроизведении. Для борьбы с забыванием надо знать закономерности его протекания. Забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Так, опыты Г. Эббингауза показали,

что через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает 56,0%, в дальнейшем оно идет медленнее. Забывание осмысленного материала подчинено той же закономерности.

Исследователь М. Джонс (США) провел такой опыт: до чтения лекции по психологии он предупредил студентов, что после ее прочтения они получат листочки с вопросами по ее содержанию, на которые надо дать письменные ответы. Лекция читалась со скоростью 75 слов в минуту, четко и доступно. Письменный опрос был проведен 5 раз через разные интервалы времени (в дальнейшем студентов об опросе не предупреждали). Результаты получились следующие. Студенты правильно воспроизвели основные мысли лекции: сразу после лекции — 65,0%; спустя 3–4 дня после лекции — 45,0%; спустя 1 неделю — 34,6%; спустя 2 недели — 30,6%; спустя 8 недель — 24,1%. Из опыта следует вывод, что, если студенты не будут работать над закреплением учебного материала в памяти, через 2 месяца от него останется лишь 25,0% и наибольшая потеря (55,0%) произойдет в первые 3–4 дня после восприятия. Эти данные верны, однако, в том случае, когда материал после восприятия не подвергается умственной обработке, т. е. когда он воспринимается пассивно.

Весьма важно своевременно организовать повторение воспринятого, не откладывая надолго эту работу.

Забываемое сразу же после восприятия может восстанавливаться через некоторое время. Это явление носит название *реминисценция* (смутное воспоминание). Сущность реминисценции заключается в том, что последующее воспроизведение дополняется фактами и понятиями, которые отсутствовали при первом воспроизведении материала.

Забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком, неинтересен человеку, не связан с его практическими потребностями. Скорость забывания находится в прямой зависимости от объема материала и степени трудности его усвоения.

Одной из причин забывания является отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием. Это явление на-

зывают *ретроактивным* (назад действующим) *торможением*. Оно выражено заметнее, если деятельность следует без перерыва, если последующая деятельность сходна с предыдущей и если последующая деятельность труднее деятельности заучивания.

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, использование разумных способов запоминания, соединение умственной работы с практической, критическое отношение к своей деятельности, умение отказаться от неэффективных приемов работы и заимствовать у других людей приемы эффективные и т. п.

Расстройства памяти

Психологические состояния мозга очень часто сопровождаются нарушением памяти. Одним из наиболее исследованных расстройств непосредственной (непроизвольной) памяти является нарушение памяти на текущие события, при котором относительно хорошей остается память на события прошлого. Такие больные могут правильно называть события из своего детства, школьной жизни, даты общественной жизни, но не могут вспомнить, обедали ли они сегодня, посетили ли его сегодня родственники, беседовал ли с ним сегодня врач и т. п. Ряд экспериментальных данных говорит о том, что в этом случае речь идет о нарушении воспроизведений.

Расстройства памяти распространяются часто не только на текущие события, но и на прошедшие: больные не помнят прошлого, путают его с настоящим, смещают хронологию событий, т. е. они дезориентированы во времени и пространстве.

В других случаях память может оказаться нарушенной со стороны ее динамики. Такие больные в течение какого-то отрезка времени хорошо запоминают и воспроизводят материал, однако спустя короткое время не могут этого сделать. Если человеку с таким нарушением памяти предложить запомнить 10 слов, то после второго или третьего предъявления он будет помнить 6–7 слов,

а после пятого лишь 3 слова, а после 6-го — опять 6–8. Больные то подробно, в деталях воспроизводят содержание басни, рассказа, то вдруг не в состоянии передать совсем легкий сюжет. Таким образом, в этом случае мнемическая деятельность носит прерывистый характер. Нарушается ее динамическая сторона.

Больные с поражением лобных долей мозга, как правило, не теряют памяти, но их мнемическая деятельность может существенно затрудняться патологической инертностью возникших стереотипов и трудным переключением с одного звена запоминаемой системы на другое.

Интересно, что в случаях умственной отсталости нарушения логической памяти могут иметь место на фоне хорошо сохраненной механической памяти, которая в отдельных случаях может быть удовлетворительной по своему объему.

Законы памяти

Немецкий ученый Г. Эббингауз стал одним из первых в истории психологии, кто приступил к экспериментальному изучению памяти в рамках ее ассоциативного понимания. Он из произведенных им экспериментов и наблюдений вывел следующие закономерности запоминания материала.

1. Сравнительно простые события в жизни, которые производят на человека особенно сильное впечатление, могут запоминаться сразу и надолго и по истечении многих лет с момента первой и единственной встречи с ними могут выступать с отчетливостью и ясностью.

2. Более сложные и менее интересные события человек может переживать десятки раз, но они в памяти надолго не запечатлеваются.

3. При пристальном внимании к событию достаточно бывает его однократного переживания, чтобы в дальнейшем точно и в нужном порядке воспроизвести по памяти его основные моменты.

4. Человек может объективно правильно воспроизвести события, но не осознавать этого, и наоборот, ошибаться, но быть уверенным в том, что воспроизводит их правильно. Между точ-

ностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь.

5. Если увеличить число элементов запоминаемого ряда до количества, превышающего максимальный объем кратковременной памяти, то число правильно воспроизведенных элементов этого ряда после однократного его предъявления уменьшается по сравнению с тем случаем, когда количество элементов в запоминаемом ряду в точности равно объему кратковременной памяти. Одновременно при увеличении такого ряда возрастает и количество необходимых для его запоминания повторений. Например, если после однократного запоминания в среднем человек воспроизводит 6 бессмысленных слогов, то в случае, когда исходный ряд состоит из 12 таких слогов, воспроизвести 6 из них удастся, как правило, лишь после 14 или 16 повторений. В случае, если количество слогов в исходном ряду будет равно 26, то понадобится примерно 30 повторений для получения того же самого результата, а в случае ряда из 36 слогов — 55 повторений.

6. Предварительное повторение материала, который подлежит заучиванию (повторение без заучивания) экономит время на его усвоение в том случае, если число таких предварительных повторений не превышает их количества, необходимого для полного заучивания материала наизусть.

7. При запоминании длинного ряда лучше всего по памяти воспроизводятся его начало и конец (“эффект края”).

8. Для ассоциативной связи впечатлений и их последующего воспроизведения особо важным представляется то, являются ли они разрозненными или составляют логически связное целое.

9. Повторение несколько раз подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений во времени, например в течение нескольких часов или дней.

10. Новое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше.

11. С усилением внимания к запоминаемому материалу число повторений, необходимых для его заучивания наизусть,

может быть уменьшено, причем отсутствие внимания не может быть возмещено увеличением числа повторений.

12. То, чем человек особенно интересуется, запоминается без труда. Наиболее отчетливо эта закономерность проявляется в зрелые годы.

13. Редкие, странные, необычные впечатления запоминаются лучше, чем привычные и часто встречающиеся.

14. Любое новое впечатление, полученное человеком, не остается в его памяти изолированным и неизменным. Будучи запомнившимся в одном виде, оно со временем может несколько измениться, вступив в ассоциативную связь с другими впечатлениями, оказав на них влияние и в свою очередь изменившись под их влиянием.

Обобщение этих и многих других факторов позволило вывести ряд общих законов памяти. Обратимся к обсуждению основных из этих законов.

Французский психолог Т. Рибо (1839–1916), анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезии, отмечал еще две закономерности:

- Память человека связана с его личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;

- Память у человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления, т. е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

Одним из первых в психологии памяти был открыт и описан *закон забывания*, или *закон Эббингауза*: забывание материала после его предварительного заучивания происходит неравномерно. Быстрее всего этот процесс идет в течение первых часов и дней после запоминания (рис. 3.2).

Установка, или *предварительный настрой*, на запоминание способствует запоминанию. То есть запоминание происходит лучше в том случае, если человек осознанно ставит перед собой соответствующую мнемическую задачу.

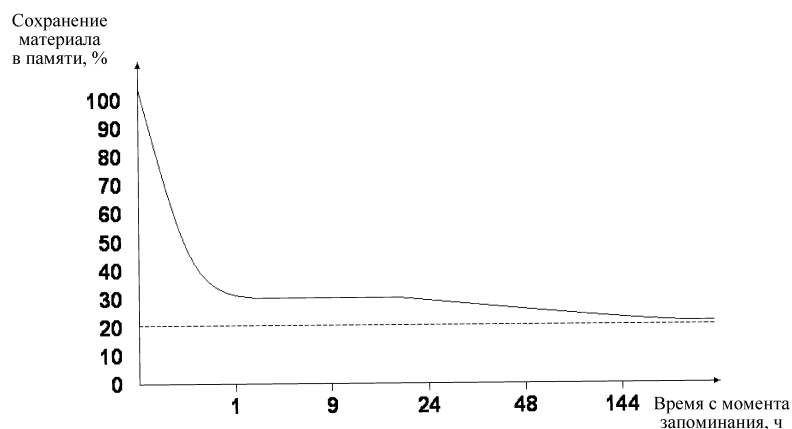


Рис. 3.2. Кривая забывания по Г. Эббингаузу

Большую роль в запоминании и воспроизведении играет повторение материала. В этой связи особое внимание должно быть обращено на понимание материала и на осознание смысла того, что происходит с материалом в процессе запоминания.

Немалую роль в запоминании и воспроизведении материала играет *воображение*. То, что человек в состоянии представить в виде яркого, необычного зрительного образа, запоминается им лучше, чем абстрактные вещи, которые он не может представить в виде определенного образа.

Еще один важный закон памяти был открыт российским психологом Б. В. Зейгарник (1900–1988). Этот закон заключается в том, что материал, связанный с незавершенными делами, человек запоминает намного лучше, чем материал, связанный с завершенными делами.

В соответствующем эксперименте, проведенным Б. В. Зейгарник под руководством К. Левина, испытуемые получали задание решать серию простых арифметических задач. Некоторые из них испытуемым позволяли довести до конца (найти решение), некоторые прерывали и предлагали переходить к решению следующей задачи. Когда через несколько дней испы-

туемых попросили вспомнить те задачи, которые они решали в эксперименте, то выяснилось, что они в основном помнят задачи, которые они не решили (не довели до конца), причем соотношение в пользу сохранения в памяти нерешенных задач по сравнению с решенными задачами было 1,9. Это и есть закономерность, получившая название *закона Зейгарник*.

Немецкий психолог К. Левин (1890–1947) объяснил данный факт формированием у человека, взявшегося за решение какой-либо задачи, так называемой квазипотребности, т. е. потребности решить, довести до конца соответствующую задачу. До тех пор, пока эта потребность не будет удовлетворена, она будет удерживать в памяти испытуемого информацию, связанную с ней.

Помимо описанных выше в психологии известно и много других законов памяти человека. Ряд из них представлен в специальной научной и популярной литературе, которая рекомендуется людям для изучения и улучшения своей памяти. Кроме того, многие законы памяти известны людям по их собственному жизненному опыту, и люди практически пользуются ими, корректируя или улучшая при необходимости свою память.

Развитие памяти

Обратимся к вопросу о развитии памяти, т. е. к обсуждению тех типичных изменений памяти человека, которые происходят по мере ее совершенствования.

При воспроизведении какого-либо текста с целью его запоминания в памяти запечатлеваются не столько сами слова и предложения, составляющие данный текст, сколько содержащиеся в нем мысли. Они же первыми приходят в голову тогда, когда возникает задача вспомнить соответствующий текст.

Как уже было сказано, запоминание происходит лучше в том случае, если человек осознанно ставит перед собой соответствующую мнемическую задачу (предварительный настрой, установка на запоминание). Если данная установка (или настрой) рассчитана на запоминание и сохранение информации в течение определенного срока (что часто бывает при использовании

оперативной памяти), то именно к этому сроку и “срабатывают” основные механизмы памяти, связанные с припоминанием или забыванием соответствующего материала.

То, что в структуре деятельности человека занимает место цели деятельности, помнится лучше, чем то, что составляет средства достижения данной цели или выполнения деятельности. Следовательно, для того чтобы повысить продуктивность запоминания материала, нужно каким-то образом связать его с основной целью деятельности.

Большую роль в запоминании и воспроизведении играет повторение материала. Продуктивность повторения в свою очередь зависит от того, в какой мере данный процесс интеллектуально насыщен, т. е. является не механическим повторением, а новым способом структурирования и логической обработки материала. В этой связи особое внимание должно быть обращено на понимание материала и на осознание смысла того, что с ним происходит в процессе запоминания.

Для хорошего заучивания материала нецелесообразно сразу его учить наизусть. Лучше, если повторения материала распределены во времени таким образом, чтобы на начало и конец заучивания приходилось сравнительно большее число повторений, чем на середину. По данным, полученным французским психологом А. Пьероном (1881–1964), распределение повторений в течение суток дает экономию времени на запоминание и сохранение материала более чем в три раза, по сравнению с тем случаем, когда этот же материал сразу заучивается наизусть.

Любая из частей, на которые при заучивании делится весь материал в целом, должна сама представлять более или менее законченное целое. Тогда весь материал лучше организуется в памяти, легче запоминается и проще воспроизводится.

Один из интересных эффектов памяти, которому до сих пор не найдено удовлетворительное объяснение — *реминисценция*. Она представляет собой случайное, произвольное припоминание чего-то давно забытого или того, что человек раньше не мог почему-то вспомнить.

Реминисценция чаще всего имеет место при следующих условиях: 1) в случае, когда человек раньше выучил, запомнил и знал соответствующий материал; 2) когда он уже неоднократно пытался вспомнить этот материал или когда-то вспоминал; 3) при условии, что потребность вспомнить данный материал у человека сохраняется.

С явлением реминисценции, кроме того, связан следующий интересный факт: отсроченное на несколько дней воспроизведение выученного материала дает лучшие результаты, чем его воспроизведение непосредственно сразу после заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем структурные, логические, смысловые связи между элементами заученного материала упрочиваются, становятся более четкими.

Существенный вклад в понимание процесса филогенетического развития памяти внес русский и советский психолог П. П. Блонский (1884–1941). Он высказал и обосновал гипотезу о том, что различные виды памяти, имеющиеся у современного человека, являются также разными ступенями исторического развития памяти людей. Это соответственно *двигательная, эмоциональная, аффективная, образная и логическая память*.

Само развитие средств — стимулов для запоминания подчиняется следующей логике: сначала они выступают как внешние (например, завязывание узелка на память, использование для запоминания различных предметов, зарубок, пальцев рук и т. п.), а затем становятся внутренними (чувство, ассоциация, представление, образ, мысль). В формировании внутренних средств запоминания центральная роль принадлежит речи. На основе опытов, проведенных с детьми разного возраста и со студентами младших курсов, советский психолог А. Н. Леонтьев (1903–1979) вывел кривую развития непосредственного и опосредствованного запоминания. Эта кривая, которую иногда условно называют *параллелограммом развития памяти* (по ее внешнему сходству с соответствующей геометрической фигурой), показывает, что с дошкольного и до младшего школьного возраста быстрее улучшается непосредственное, чем опосредствованное запо-

минание. Затем динамика развития непосредственного и опосредствованного запоминания (начиная с младшего школьного и до подросткового возраста) становится примерно одинаковой (обе кривые в это время идут почти параллельно друг другу). За пределами подросткового возраста картина в динамическом развитии непосредственного и опосредствованного запоминания изменяется вновь: быстрее начинает развиваться опосредствованное, а не непосредственное запоминание.

С возрастом обе кривые обнаруживают тенденцию к сближению, так как опосредствованное запоминание, развиваясь (после подросткового возраста) более быстрыми темпами, по продуктивности догоняет и обгоняет непосредственное запоминание.

Если гипотетически продолжить вправо изображенные кривые, то можно предположить, что в скором времени они, наверное, пересекутся друг с другом, и опосредствованное запоминание по своей продуктивности должно будет превзойти непосредственное запоминание. Из этого предположения можно сделать вывод о том, что с возрастом у взрослых людей должно происходить качественное изменение их памяти и из низшей психической функции она окончательно должна будет превратиться в высшую психическую функцию.

От чего зависит качество памяти?

С возрастом память слабеет, но эффективность ее работы неодинакова у пожилых людей, как неодинакова она и у детей. Наиболее однородными в этом отношении являются люди среднего возраста. Дети и пожилые люди испытывают много идентичных трудностей в отношении деятельности памяти. В частности, у них более короткий по сравнению с обычным период концентрации внимания. Они испытывают затруднения при анализе информации и не способны к спонтанной организации мыслительного процесса. Они не умеют точно оценивать для себя значение воспринимаемой информации и испытывают затруднения при формировании ассоциаций, относящихся к информации, которую необходимо запомнить. И те и другие плохо фиксируют информацию в памяти. Главное же различие между

детьми и стариками состоит в том, что дети лучше помнят недавние события, в то время как старики — события, более удаленные во времени (поскольку новые впечатления они обрабатывают недостаточно эффективно).

Важным фактором является доверие к своей памяти. Человек должен быть к себе добрее, прощать мелкие случаи забывчивости, но стараться избегать крупных. Докажите себе, что, жалуясь на совершенно “дырявую” память, вы сильно преувеличиваете свой дефект: составьте список дел, которые вы сделали в течение дня, и сравните его со списком дел, которые вы забыли сделать. Полученный результат поможет вам избавиться от чувства неуверенности в себе.

В целом память адаптируется к жизненным условиям и нормально функционирует до глубокой старости, но только если человек постоянно использует ее. При недостаточной мотивации она слабеет, часто переключается на работу в других сферах.

Превосходство памяти молодых людей отчасти объясняется тем, что ее возможности реализуются в более полной форме. Молодые люди — менее чувствительные к посторонним помехам и не сомневающиеся в своей памяти — способны сосредоточивать внимание на нескольких вещах одновременно, не испытывая никакого внутреннего волнения. С устранением чувства беспокойства и волнения пожилые люди могут также использовать весь потенциал своей памяти, что более чем достаточно для удовлетворения их потребностей.

Люди, удовлетворенные своей памятью, всегда за нее спокойны. Они доверяют ей и эффективно используют в разных сферах своей деятельности. Вместо того чтобы сетовать на забывчивость, они благодарят память за то, что она сохранила для них. Такие люди активны и слишком заняты, чтобы рассуждать о разных невзгодах, приходящих со старостью.

На качество работы человеческой памяти оказывают влияние многие факторы. Главные причины неудовлетворительной работы памяти имеют психологический характер (за исключением патологических случаев). Известно, что провалы в памяти

у людей любого возраста возникают, когда сильное волнение лишает их возможности концентрировать внимание: боязнь экзамена, публичного выступления, нервное истощение, сильный стресс, личные проблемы. Дети из неблагополучных семей часто испытывают трудности в школе из-за неспособности сосредоточиться. Люди, страдающие от стресса и переутомления, жалуются, что забывают многие вещи. То же самое относится и к людям, ушедшим на пенсию: замечая нарушения памяти, они впадают в отчаяние, поскольку не понимают, что с этим можно бороться.

Беспокойство и депрессия — вот две основные причины плохой работы памяти в любом возрасте. Они целиком овладевают вниманием человека, не давая ему возможности сосредоточиться на чем-либо другом. В экстремальных, эмоциональных состояниях человек вообще перестает замечать внешний мир: вместо этого он замыкается в собственных переживаниях и таким образом теряет способность нормально записывать информацию.

Нервное напряжение окончательно блокирует память, и человек начинает заниматься самобичеванием. Этот порочный круг можно разорвать, только переключив внимание на какой-либо другой предмет или расслабившись. Когда люди знают, что волнение тормозит функцию памяти, то у них исчезает чувство вины, возникшее в связи с этим.

Для расслабления лучше всего воспользоваться простейшими дыхательными упражнениями. Например, дышите глубоко через нос, втягивая и выпуская воздух постепенно. Мысленно представляйте себе, как мягко набегают на берег волны (вдох) и с тихим плеском откатываются назад (выдох).

Если перед вами встанет трудный вопрос и вы не сможете сразу же извлечь из памяти нужную информацию, просто проигнорируйте его, продолжая разговор на ту же тему. Таким образом, вы сумеете справиться с волнением и не потеряете нити разговора. Кроме того, при этом выигрывается время, необходимое для восстановления в памяти забытого. Память редко возвращается мгновенно, и чем больше факторов затрудняют ее

работу, тем больше времени требуется подсознанию для поиска нужной информации.

Забыв какое-то слово, человек начинает беспокоиться, волнуется, не понимая, что тем самым он только ухудшает свое положение. У памяти есть парадоксальная особенность: чем дольше и сильнее мы стараемся вспомнить слово, которое “вертится на языке”, тем больше времени требуется нам для сознательного извлечения его из памяти. Дело в том, что при попытке ускорить процесс вспоминания мы начинаем нервничать и этим затрудняем работу мозга. Только переключив внимание на другой предмет, мы позволяем нашему подсознанию заняться поиском нужной информации с удобной для него скоростью.

Лучше спокойно отдаться течению беседы, а не соображать лихорадочно, что вы собираетесь сказать в следующую минуту. Кроме того, не преувеличивайте важность инцидентов с провалом памяти: на самом деле в них нет ничего страшного. Давая себе время и возможность подавить беспокойство, вы можете контролировать работу памяти в любом возрасте, особенно в процессе старения, когда у человека все чаще возникают задержки с ответом.

На работу памяти пагубное влияние оказывают все химические вещества и медицинские препараты, вызывающие состояние сонливости. Список их весьма длинен. Это — барбитураты, бензодиазепины и другие успокаивающие средства, антидепрессанты, антигистаминные препараты и многие антиэпилептики.

Одна из основных причин проблем с памятью заключается в злоупотреблении снотворными, поскольку ими пользуются чаще и регулярнее, нежели другими средствами. Снотворные вызывают сонливость и заторможенность, притупляя бдительность и внимание. Аналогичный эффект обуславливают некоторые сердечные препараты. Нарушение памяти заметно у алкоголиков любого возраста. Алкоголь снижает способность к обучению и замедляет мыслительные процессы, в результате чего запись и хранение информации осуществляются некачественно. Всего несколько глотков спиртного достаточно для того, чтобы нару-

шить кратковременную память. Даже умеренные дозы алкоголя пагубно отражаются на познавательных процессах мозга (абстрактное мышление, обработка информации, запоминание).

Алкоголь препятствует закреплению следа памяти. Однако старая информация, записанная в трезвом состоянии, не обязательно претерпевает искажения. По этой причине в состоянии алкогольного опьянения человек способен помнить события далекого прошлого и при этом забывает то, что случилось совсем недавно.

Последствия алкогольного опьянения весьма долго сказываются на работе головного мозга.

У курильщиков ослаблена функция кратковременной памяти. У выкуривающих больше одной пачки сигарет в день поражены и визуальная, и вербальная виды памяти.

Избыток кофеина в крови вызывает нервозность, возбудимость, сердцебиение, несовместимые с вниманием. В идеале для нормального функционирования памяти мозг должен быть одновременно насторожен и расслаблен. Злоупотребление же табаком и кофе лишает человека возможности расслабиться.

Все психические расстройства, связанные с чувством беспокойства, негативно отражаются на работе памяти. Определенные нарушения психики вроде агорафобии (лат. *agora* — открытое пространство, *phobos* — страх), или боязни нахождения в людных местах, усугубляются с возрастом и приобретают тяжелые формы. Приступы страха заставляют организм вырабатывать большое количество химических веществ — катехоламинов, которые провоцируют одновременно изменения психологического (паника) и физиологического (нарушение сердечной деятельности) порядка.

Отдельные гипотензивные средства способны провоцировать депрессию и, следовательно, пагубно отражаются на работе памяти. Если вам вдруг начала отказывать память, проверьте сначала, какие лекарственные препараты вы принимаете.

Существует много иных физических расстройств, которые плохо сказываются на функции памяти: повышенное артери-

альное давление, сахарный диабет (даже в легких формах), заболевания щитовидной железы, последствия анестезии, снижение слуха и зрения, отравление пестицидами, авитаминоз (особенно алкогольный).

Проблемы с памятью возникают при различных опухолях мозга, хотя последние провоцируют в основном эпилепсию и нарушение моторной функции организма.

Наиболее опасным заболеванием, обуславливающим полную или частичную амнезию (потерю памяти), является болезнь Альцгеймера. Больной редко может вспомнить название показываемых ему предметов. Причины, вызывающие это заболевание, до сих пор еще хорошо не выяснены.

Следует четко представить себе ситуации, в которых наше внимание имеет тенденцию к падению: когда нас торопят или на нас давят обстоятельства; когда нас перебивают или возникают отвлекающие факторы; при переутомлении или под действием лекарств и алкоголя; когда мы находимся в привычной обстановке (из-за потери бдительности); когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев); когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации.

Исследования показывают, что процесс вспоминания протекает лучше, когда человек оказывается в условиях (будь то место или настроение), приближенных к тем, при которых осуществлялась запись информации. Часто ухудшение памяти связано с уходом человека на пенсию. В особенности это относится к людям, не подготовленным к новому образу жизни.

Любое снижение жизненной активности приводит к падению и умственной активности. С исчезновением мотивации, которую раньше давала работа, у человека пропадает необходимость в запоминании специфической информации, и последствия забывчивости теперь представляются не столь серьезными.

На состоянии памяти сказывается одиночество, особенно у пожилых людей. В то время как молодым людям удается занимать память и заставлять ее работать, старики склонны предавать ее забвению.

Память обусловлена жизненной активностью, которая, в свою очередь, связана с функцией общения, поэтому человек, живущий со спутником жизни, имеет больше обязанностей и целей. Интересно отметить, что практически не встречаются семьи, где бы оба супруга в равной степени страдали потерей памяти. Обязательно, если у одного имеет место “склероз памяти”, то второй сравнительно неплохо все запоминает.

Рассеянность обусловлена не плохой памятью человека, а недостатком внимания к некоторым повседневным вещам, столь необходимым в момент записи информации. Большая часть неприятных случаев с забывчивостью связана с автоматическими действиями. Например, мы бессознательно запираем дверцу автомобиля, а потом не можем вспомнить, заперли ее или нет. Или солим суп, не прерывая разговора с соседом по столу, а через несколько минут вновь хватаемся за солонку.

Борьбу с рассеянностью надо начинать с твердой решимости обращать внимание на все свои действия. Это сделать весьма просто, если человек действительно страдает от последствий своей забывчивости. Но если он не видит в своей рассеянности ничего дурного и не чувствует необходимости во внутренних переменах, тогда ему трудно заставить себя совершать усилие для усвоения новых стратегий, помогающих управлять своим вниманием. Первое необходимое условие для избавления от привычного автоматизма движений или действий — пауза. Переключите свой мозг на сознательный режим работы. Это поможет вам оглядеться по сторонам и найти зрительные подсказки. Перед тем как направиться куда-либо, остановитесь на мгновение и задайте себе вопросы: “Куда я иду? Что мне там нужно? С кем я должен встретиться и что передать? Что я должен взять с собой? Нужно ли по пути зайти куда-либо еще или купить что-то?”

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться, и ответьте на поставленные вопросы. Вы очень скоро обнаружите, насколько эффективен подобный прием в борьбе с забывчивостью. Если запомнил — значит, дал себе

время подумать. Помните, что спешка — главный враг в борьбе с забывчивостью и рассеянностью.

Второй принцип корректировки внимания — умение сосредоточиться на данном моменте. По-научному это означает осуществить мысленный процесс, ориентированный на решение конкретной задачи, не распыляясь на другие проблемы. Овладев этим умением, вы станете гораздо более собранным.

Третий принцип — незамедлительность действия. Как только вы столкнулись с мелкой проблемой, требующей незначительного времени для ее разрешения, немедленно выполните ее либо подготовьте условия, чтобы сделать это в ближайший подходящий момент.

Четвертый принцип — предвосхищение. Во время работы можно избежать отвлекающих моментов. Например, убрав со стола все предметы, не имеющие отношения к данной работе. С возрастом человек становится все более чувственным к посторонним помехам.

Предупредить появление “внутренних” помех значительно труднее и избежать их не всегда удается. Например, во время разговора неожиданное соображение или эмоция сбили вас с мысли и вы забыли, о чем говорили. Прежде всего не впадайте в панику и сохраняйте самообладание. Подобный инцидент может случиться с любым человеком в любом возрасте, и ваше беспокойство только ухудшит положение. В этом случае можно уступить инициативу в разговоре другому, что даст возможность восстановить утерянную мысль. Если последняя имеет для вас ценность, она непременно возникнет вновь в контексте определенной ситуации. А если она никакой ценности не представляет, можете распрощаться с ней навсегда.

При усталости лучше отложить на время выполнение трудных заданий и принятие серьезных решений. Если же этого сделать нельзя, целесообразно прибегать к помощи таких подсказок, как записки, оставляемые на видных местах, напоминание ближних и др.

Эмоции в большой степени влияют на нашу память. Как позитивные, так и негативные, эмоции буквально “впечатываются” в нашу память. Они отбирают для нас наиболее важную информацию. В основном мы долго помним вещи и события, которые нас глубоко тронули, потрясли, шокировали, порадовали или сильно раздосадовали.

Работа подсознательной памяти в большой степени зависит от настроения, при котором происходила запись информации. Например, знания, усвоенные в состоянии радости, легко приходят на ум, когда мы счастливы, а информация, которую мы записывали в подавленном состоянии, вспоминается в часы печали. Этим обстоятельством и объясняется порочный круг депрессии, во время которой приходят в голову только мрачные мысли. Сознательным усилием воли, воссоздавая себе определенное настроение, человек способен вспомнить разнообразные события жизни, связанные с данным состоянием души.

При эмоциональном подъеме человек должен с удвоенным вниманием следить за своими обыденными действиями, особенно объективно важными. Известно, например, что в состоянии эйфории человек за рулем способен легко попасть в аварию.

Проблемы с вниманием нередко имеют корни в раннем детстве. Замечено, что недостаток внимания у детей бывает обусловлен их гиперактивностью. Во взрослом состоянии у людей, бывших в детстве гиперактивными, снижена метаболическая активность мозга и, следовательно, повышена предрасположенность к рассеянности внимания.

Существуют весьма эффективные приемы улучшения и развития памяти. Во всех случаях ключом к хорошей работе памяти является организованность и системность в тренировке памяти.

Многие люди обнаруживают стремительное увеличение возможностей своей памяти, когда они используют технику концентрации внимания на том, что хотят сохранить в памяти.

Находясь в ситуации, когда особенно важно что-то запомнить, сосредоточивать внимание можно с помощью так называ-

емого переключателя памяти. В качестве такового используют любой жест или движение, например соединение вместе большого и указательного пальцев или поднятие вверх большого пальца. Какой бы определенный знак вы ни выбрали, он создан для напоминания о том, что сейчас нужно быть особенно внимательным и бдительным. Благодаря этому вы сможете запомнить все, что необходимо. Чтобы зафиксировать в своем сознании “переключающий знак”, расслабьтесь, закройте глаза, сделайте выбранный жест и повторяйте: “Сейчас я буду бдителен и внимателен, буду все осознавать. Буду фиксировать в памяти эту информацию, чтобы вспомнить ее, когда это понадобится”. Пройдите данное упражнение несколько раз в день и позже, в тот же день, практикуйтесь в использовании этого “переключающего знака” в реальных ситуациях. Найдите по крайней мере три реальные ситуации, когда вы особенно заинтересованы запомнить что-либо, и используйте свой “переключающий знак” для повышения бдительности. Делая этот жест, повторяйте слова, помещенные выше в кавычки, для усиления концентрации внимания.

Повторяйте описанные процедуры для закрепления в памяти в течение 2–3 недель. Позже, когда эта связь закрепится, потребность в повторении всего комплекса упражнений отпадет сама по себе. Как только вы будете оказываться в ответственной ситуации, используйте только ваш “переключающий знак”, и вы автоматически станете более внимательным и бдительным.

Ключевой момент при восстановлении в памяти какой-либо ситуации — как можно ярче представить себя в ситуации, которую вы хотите вспомнить. Обращайте внимание на обстановку, здания, людей вокруг вас в этой ситуации. Представьте, что вы режиссер фильма и что сейчас перед вами должен разыгаться именно этот момент сценария.

Чтобы вспомнить забытое имя, представьте себе и подробнее восстановите первую встречу с этим человеком. Вспомните, кто еще при этом находился, обстановку. Мысленно поздоровайтесь с этим человеком, как при первой встрече, и внимательно слушайте, как он говорит вам свое имя.

Чтобы вспомнить забытый номер телефона, представьте, что человек, которому вы собираетесь звонить, сидит у телефона и ждет вашего звонка. Теперь подойдите к своему телефону и откройте записную книжку, в которой записано имя этого человека. При этом должен появиться номер телефона. Если он не до конца просматривается, начинайте набирать его начальные цифры, и номер прояснится до конца.

Чтобы обнаружить, куда вы положили предмет, вспомните, когда вы его последний раз держали в руках, что с ним делали. Мысленно представьте, как вы пользуетесь этим предметом. Когда вы закончили им пользоваться, наблюдайте, куда вы его убрали.

Чтобы вы и ваши действия оставались в памяти окружающих людей, старайтесь делать вещи, которые не приходят в голову другим. Запомните, что эмоции, юмор, остроты, метафоры — все неожиданное оставляет более яркий след у людей. Прибегая к помощи этих средств, вы будете производить в памяти других незабываемое впечатление.

Глядите в глаза новому знакомому и еще раз называйте свое имя, прощаясь с ним или вручая ему свою визитную карточку.

Перепоручайте маловажные дела другим — таким образом вы разгрузите свою память и сможете как следует сосредоточиться на более важных делах. Благодарите и поощряйте коллег, не забывающих выполнять все ваши просьбы и поручения. Поступая таким образом, вы внушите сотрудникам мысль о важной роли памяти в их работе.

Выполняя все важные дела по возможности сразу же, как только они появились, вы освобождаетесь от необходимости думать о них и предупреждаете возможные случаи забывчивости.

Эффективно используя свою записную книжку, вы всегда будете иметь под рукой необходимую информацию, не перегружая понапрасну свою память.

Семь принципов хорошей работы памяти:

1. Принцип паузы в повседневной жизни дает время оценить обстановку и подумать. Пауза снижает возможность поспеш-

ных действий, заставляет сосредоточить внимание на нужном предмете, помогая противостоять отвлекающим моментам и посторонним помехам, и служит необходимым условием для наблюдения. Прежде чем выйти из дома, с работы, из машины, сделайте паузу и оглянитесь по сторонам: тогда вы ничего не забудете взять с собой.

2. Принцип расслабления позволяет подавить беспокойство, которое препятствует концентрации внимания и блокирует механизмы памяти. Тогда информация записывается более точно и извлекается из памяти без особых усилий.

3. Принцип осознания — это ключ к избирательному вниманию и наблюдению. Без них нельзя гарантировать последующее извлечение информации. Главное — сознательно вовлекать в процесс записи информации как можно больше чувств. Задерживая мысленный взор на наиболее значимых элементах информации и различных подсказках, вы не только будете лучше запоминать людей, места, маршруты и важные дела, но и сможете лучше оценивать окружение.

4. Ассоциация образов (визуальная проработка) — это важный принцип, используемый всеми, кто помнит местонахождение различных предметов: очков — на столе, ключей — рядом с телефоном, записок с советами огороднику — в отрывном календаре... Прибегая к образной ассоциации во многих контекстах, можно значительно расширить информацию, подлежащую извлечению из памяти.

5. Принцип личных комментариев (вербальная проработка) позволяет оставить яркий след в памяти. Делая мысленные комментарии по поводу всех интересующих событий и вещей, вы будете помнить намного больше.

6. Принцип оценки материала с помощью категорий имеет отношение к способу хранения информации. Например, любой предмет искусства можно классифицировать по нескольким основным признакам (размер, цвет, художественная ценность, продажная стоимость). Занося подлежащую хранению информацию в определенную категорию, впоследствии бывает

легче извлечь нужный материал из памяти, обращаясь к означенной категории.

7. Принцип просмотра и использования материала обеспечивает быстрое вспоминание. Периодически просматривая материал, вы принимаете активное участие в трех основных процессах памяти: записи, хранении и извлечении информации. Гораздо легче запоминаются те вещи, к которым периодически приходится прибегать. Любые стратегии улучшения качества работы памяти одновременно являются стратегиями повышения умственного труда. Мысленно просматривая нужную информацию по нескольку раз перед важными встречами, вы сможете обсуждать интересующую вас тему без страха забыть какие-либо важные подробности.

Для лучшей концентрации внимания нужно стараться заниматься только одним делом в определенный момент времени. Постоянно акцентируйте внимание на информации, которую следует хранить в памяти, мысленно возвращайтесь к ней по нескольку раз в день.

В настоящее время разработано и в практике используется немалое количество разнообразных систем и методов влияния на память человека с целью ее улучшения. Одни из этих методов основаны на регуляции внимания, другие предполагают совершенствование восприятия запоминаемого материала, третьи базируются на активном воображении, четвертые — на развитии у человека способности осмысливать и структурировать запоминаемый материал, пятые — на приобретении и использовании специальных мнемотехнических средств. Выбор их достаточно широк, но его необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей каждого человека. В этой связи рекомендуется опробовать разные приемы и остановить свой выбор на тех, которые у вас лучше и легче всего работают.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Дайте характеристику памяти как познавательному психическому процессу.

2. Дайте характеристику основным видам памяти.
3. Какие основные процессы памяти вам известны? Как можно их охарактеризовать?
4. Какие основные классификации видов памяти вы знаете? Какие критерии лежат в их основе?
5. В чем состоит различие между внутренними и внешними средствами запоминания?
6. Можно ли говорить, что у человека плохая память, если он испытывает трудности при запоминании материала?
7. Перечислите основные законы памяти.
8. Какие факторы влияют на качество работы памяти?

3.1.3. Внимание

Сущность, функции и виды внимания

Природа и сущность внимания вызывают серьезные разногласия в психологической науке. Некоторые специалисты даже сомневаются в существовании внимания как особой самостоятельной функции, считают его только стороной или моментом других психических процессов. Но открытие нейронов внимания, клеток-детекторов новизны, изучение особенностей функционирования ретикулярной формации и особенно образования доминант, являющихся физиологическим коррелятом внимания, позволяет утверждать, что оно представляет собой психическое образование, чьи структуры анатомически и физиологически относительно независимы от сенсорных процессов. Сложности объяснения феномена внимания вызваны тем, что оно не обнаруживается в чистом виде, функционально оно всегда «внимание к чему-либо». Поэтому *внимание* следует рассматривать как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательных процессов. Внимание обуславливает избирательность, сознательный или полусознательный отбор информации, поступающей через органы чувств.

Когда мы говорим о внимании, то подразумеваем также сосредоточенность, углубленность в деятельность. Чем труднее стоящая перед человеком задача, тем, очевидно, напряженнее, интенсивнее, углубленнее будет его внимание, и наоборот, чем легче задача, тем менее углубленным является его внимание.

В то же время сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. Чем больше мы сосредоточены на решении данной задачи, тем меньше замечаем все окружающее, вернее, мы замечаем, что происходит, но неотчетливо.

Таким образом, при внимательном отношении к какому-либо предмету он (этот предмет) оказывается в центре нашего сознания, все остальное воспринимается в этот момент слабо, оказывается, образно говоря, на периферии воспринимаемого. Благодаря этому отражение становится ясным, отчетливым, представления и мысли удерживаются в сознании до тех пор, пока не завершится деятельность, пока не будет достигнута ее цель. Тем самым внимание обеспечивает еще одну функцию — контроль и регуляцию деятельности. Схематично функции внимания отражены на рис. 3.3.



Рис. 3.3. Основные функции внимания

Внимание обычно выражено в мимике, в позе, в движениях. Внимательного слушателя легко отличить от невнимательного. Но иногда внимание направлено не на окружающие объекты, а на мысли и образы, находящиеся в сознании человека. В данном случае говорят об *интеллектуальном* внимании, которое несколько отличается от внимания *сенсорного* (внешнего). Следует отметить также, что в некоторых случаях, когда человек прояв-

ляет повышенную сосредоточенность на физических действиях, имеет смысл говорить о *моторном* внимании. Все это свидетельствует о том, что внимание не имеет своего собственного познавательного содержания и лишь обслуживает деятельность других познавательных процессов.

Среди современных отечественных психологов оригинальную трактовку внимания предложил отечественный психолог П. Я. Гальперин (1902–1988). Основные положения его концепции можно свести к следующим:

- Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности и представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека.

- По своей функции внимание представляет контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представлена вниманием как таковым.

- В отличие от действий, направленных на производство определенного продукта, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особого результата.

- С точки зрения внимания как деятельности психического контроля все конкретные акты внимания — и произвольного, и непроизвольного — являются результатом формирования новых умственных действий.

В настоящее время общепринято следующее определение.

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо реальном или идеальном объекте, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: непроизвольное и произвольное. *Непроизвольное внимание*, наиболее простое и генетически исходное, называют также пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо

от стоящих перед человеком целей. Деятельность захватывает человека в этих случаях сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Человек невольно отдается воздействующим на него предметам, явлениям выполняемой деятельности. Стоит нам услышать по радио интересную новость, как мы невольно отвлекаемся от работы и прислушиваемся. Возникновение непроизвольного внимания связано с различными физическими, психофизиологическими и психическими причинами. Эти причины тесно связаны друг с другом.

В отличие от непроизвольного *произвольное внимание* управляется сознательной целью. Оно тесно связано с волей человека и выработалось в результате трудовых усилий, поэтому его называют еще волевым, активным, преднамеренным. Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы выполняем это решение, сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам неинтересно в данную минуту, но чем мы считаем нужным заняться. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов.

Причины произвольного внимания по своему происхождению не биологические, а социальные: оно не созревает в организме, а формируется у ребенка при его общении со взрослыми. Следует также отметить тесную связь произвольного внимания с речью.

Ряд психологов выделяют еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы “входит” в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо отечественным психологом Н. Ф. Добрыниным *послепроизвольным*. Представьте себе человека, который решает трудную задачу. Первоначально она может его совсем не увлекать. Он берется за нее только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, человек все время отвлекается: он то посмотрит в окно,

то прислушивается к шуму в коридоре, то бесцельно водит пером по бумаге. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо, задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Человек все больше и больше увлекается ею, она все больше и больше захватывает его. Он перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным.

Однако в отличие от подлинно непроизвольного внимания слеппроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время оно несходно и с произвольным вниманием, так как здесь нет или почти нет волевых усилий.

Физиологическая основа внимания

Говоря о физиологических механизмах активного внимания, следует заметить, что отбор значимых воздействий возможен только на фоне общего бодрствования организма, связанного с активной мозговой деятельностью. Выявление уровней бодрствования возможно как по внешним признакам, так и с помощью прибора электроэнцефалографа (ЭЭГ), определяющего по слабым токам мозга его электроактивность. Обычно выделяют пять стадий (или уровней) активности мозга, которые в разной степени обеспечивают внимание: глубокий сон, дремотное состояние, спокойное бодрствование, активное (настороженное) бодрствование, чрезмерное бодрствование. Эффективное внимание возможно лишь на стадии активного и спокойного бодрствования, в то время как на других стадиях основные характеристики внимания изменяются и могут выполнять лишь отдельные функции. В дремотном состоянии возможна реакция лишь на 1–2 наиболее важных раздражителя, в то время как на остальные реакции полностью отсутствует. Поэтому, например, уставшая мать может крепко спать при различных шумах, но

просыпаться от легкого движения ребенка в кроватке. На стадии глубокого сна внимание отсутствует.

Общая активация мозга связана с деятельностью ретикулярной формации — сетевидного образования, совокупности нервных структур, расположенных в стволе мозга. Среди “пусковых” механизмов ретикулярной формации следует прежде всего, отметить ориентировочный рефлекс. Он представляет собой врожденную реакцию организма на всякое изменение окружающей среды у людей и животных. Например, в комнате раздался шорох, и котенок встрепелся, насторожился, как говорят, наострил уши, и устремил глаза в сторону звука. На уроке все ученики сосредоточенно пишут сочинение. Но вот дверь в классе слегка приоткрылась; несмотря на поглощенность работой, все школьники и сам учитель повернули голову к двери. Этот рефлекс И. П. Павлов очень метко назвал рефлексом “что такое?”.

Существенно важен для понимания физиологической картины динамики внимания установленный Ч. Шеррингтоном и широко использованный И. П. Павловым закон индукции нервных процессов, согласно которому возбуждение, возникающее в одной области коры головного мозга, вызывает торможение в других ее областях (так называемая одновременная индукция) или сменяется торможением данного участка мозга (последовательная индукция). При этом данный участок характеризуется благоприятными оптимальными условиями для возбуждения, поэтому здесь легко вырабатываются дифференцировки, успешно образуются новые условные связи, это в данный момент — “творческий отдел больших полушарий”. Деятельность же других участков мозга связана в это время с тем, что обычно называется неосознанной, автоматической деятельностью человека.

Большое значение для выяснения физиологических основ внимания имеет также принцип доминанты, выдвинутый академиком А. А. Ухтомским (1875–1942). Понятие “доминанта” обозначает временно господствующий очаг возбуждения, обуславливающий работу нервных центров в данный момент и придающий тем самым поведению определенную направленность.

Ни закон индукции нервных процессов, ни учение о доминанте не вскрывают до конца механизмы внимания, особенно его произвольный характер. В отличие от животных люди целенаправленно управляют своим вниманием. Именно постановка и уточнение целей деятельности вызывает, поддерживает и переключает внимание. Объяснить механизм возникновения доминирующего очага возбуждения можно через взаимодействие первой и второй сигнальных систем, осуществляемое путем избирательной иррадиации возбуждения из речевой (второй) сигнальной системы в первую. В свою очередь первоначальные раздражители, отражаясь в речи, способствуют уточнению цели и усилению очага оптимальной возбудимости.

В последнее время исследователи физиологических механизмов внимания отмечают большую роль в его динамике нейрофизиологических процессов. В частности, выявлено, что у здоровых людей в условиях напряженного внимания возникают изменения биоэлектрической активности в лобных долях мозга. Данную активность связывают с работой особого типа нейронов, располагающихся в лобных отделах. Первый тип нейронов — “детекторы новизны” — активизируются при действии новых стимулов и снижают активность по мере привыкания к ним. В отличие от них нейроны “ожидания” возбуждаются только при встрече организма с предметом, способным удовлетворить актуальную потребность. По сути дела, в этих клетках закодирована информация о различных свойствах предметов.

Основные свойства внимания

Как уже говорилось, внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют основные свойства внимания. К ним относятся: устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания.

Устойчивость — это временная характеристика внимания, длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту. Устойчивость может определяться периферическими

и центральными факторами. Экспериментальные исследования показали, что внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды таких колебаний, в частности по Н. Н. Ланге (русский психолог, 1858–1921), равны обычно 2–3 с, доходя максимум до 12 с. Если прислушиваться к тиканью часов и пытаться сосредоточиться на нем, то человек будет то слышать, то не слышать их. Иной характер носят колебания при наблюдении более сложных фигур — в них попеременно то одна, то другая часть будет выступать как фигура. Такой эффект, например, дает изображение усеченной пирамиды: если присмотреться к ней в течение некоторого времени, то она будет поочередно казаться то выпуклой, то вогнутой.

Однако исследователи внимания считают, что традиционная трактовка устойчивости внимания требует некоторых разъяснений, так как в действительности такие малые периоды колебания внимания ни в коем случае не являются всеобщей закономерностью. В одних случаях внимание характеризуется частыми периодическими колебаниями, в других — значительно большей устойчивостью.

В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи. Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности на каком-либо предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется.

Другими словами, чтобы внимание к какому-либо предмету поддерживалось, его сознание должно быть динамическим процессом. Предмет внимания должен развиваться, обнаруживать перед нами свое новое содержание.

Если бы внимание при всех условиях было неустойчивым, более или менее эффективная умственная работа была невоз-

можно. Оказывается, что само включение умственной деятельности, раскрывающей в предмете новые стороны и связи, изменяет закономерности этого процесса и создает условия для устойчивости внимания. Кроме того, устойчивость внимания зависит от целого ряда условий: особенности материала, степень его трудности, знакомство с ним, понятность, отношение к нему со стороны субъекта, — а также от индивидуальных особенностей личности.

Большой интерес представляют методы изучения устойчивости внимания, ставшие уже классическими. Исследование устойчивости внимания преследует цель установить, насколько прочно и устойчиво оно сохраняется в течение длительного времени, отмечаются ли при этом колебания его устойчивости и когда возникают явления утомления, про которых внимание субъекта начинает отвлекаться побочными раздражителями.

Концентрация внимания — это степень или интенсивность сосредоточенности, т. е. основной показатель его выраженности, другими словами — тот фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность. А. А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Под *распределением внимания* понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Хрестоматийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Однако, как показывает жизненная практика, человек способен выполнить только один вид со-

знательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще В. Вундтом было показано, что человек не может сосредоточиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания. Если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

Многие авторы считают, что распределение внимания по существу является обратной стороной его *переключаемости*. Переключаемость (или переключение) внимания определяется скрытно, переходя от одного вида деятельности к другому. Переключение означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Следующее свойство внимания — это его объем. *Объем внимания* — особый вопрос. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Таким же образом человек обладает весьма ограниченными возможностями одновременно воспринимать несколько независимых друг от друга объектов — это и есть объем внимания. Важной и определяющей его особенностью является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв и т. п.), которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используется прибор, позволяющий предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой. Это позволяет измерить число объектов, доступных для одновременного опознания.

Концентрация внимания является общей характеристикой ряда субъективно значимых состояний сознания и, более того, служит необходимым условием их достижения. Сюда относят состояния поэтического и артистического вдохновения, эстетического наслаждения и восторга, медитации, сердечной молитвы, мистического экстаза, любовного томления, абсорбции, гипнотического транса, пиковых и рекордных переживаний, идентификации и эмпатии. Яркие описания и высокие оценки этих состояний можно найти в философской, искусствоведческой, художественной, автобиографической и религиозной литературе. Научное исследование состояний такого рода тормозится трудностями методического характера, нерешенностью многих вопросов общей психологии, в частности проблемы внимания.

Такие интересные и противоречивые свойства внимания привлекли к нему взгляды многих ученых, которые по-разному объясняли его происхождение и сущность. Н. Н. Ланге выделил следующие основные подходы к проблеме природы внимания.

- Внимание как результат двигательного приспособления. Приверженцы этого подхода исходят из того, что раз мы можем произвольно переносить внимание с одного предмета на другой, то внимание невозможно без мускульных движений. Именно движения приспособливают органы чувств к условиям наилучшего восприятия.

- Внимание как результат ограниченности объема сознания. Не объясняя, что они понимают под объемом сознания и какова его величина, И. Герберт и У. Гамильтон считают, что бо-

лее интенсивные представления вытесняют или подавляют менее интенсивные.

- Внимание как результат эмоции. Эта теория, особенно блестяще развитая в английской ассоциационной психологии, указывает на зависимость внимания от интересности представления. Так, Дж. Миль указывал: “Иметь приятное или тягостное ощущение или идею и быть к ним внимательным — это одно и то же”.

- Внимание как результат апперцепции, т. е. как результат жизненного опыта индивида.

- Внимание как особая активная способность духа. Некоторые психологи, пораженные своеобразием явлений внимания, принимают его за первичную и активную способность, происхождение которой необъяснимо.

- Внимание как усиление нервного раздражителя. Согласно данной гипотезе внимание обусловлено увеличением местной раздражительности центральной нервной системы.

- Теория нервного подавления пытается объяснить основной факт внимания — преобладание одного представления над другими — тем, что лежащий в основе первого нервный физиологический процесс задерживает или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движений.

Рассеянность

Рассеянностью называется неспособность человека сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Встречается два вида рассеянности: мнимая и подлинная.

Мнимая рассеянность — это невнимание человека к непосредственно окружающим предметам и явлениям, вызванная крайней сосредоточенностью его внимания на каком-то предмете. Мнимая рассеянность — результат большой сосредоточенности и узости внимания. Иногда ее называют “профессорской”, так как она нередко встречается у людей этой категории. Внимание ученого может быть настолько сконцентрировано

на занимающей его проблеме, что он не слышит обращенных к нему вопросов, не узнает знакомых, отвечает невпопад. Физиологической основой мнимой рассеянности является мощный очаг оптимального возбуждения в коре, вызывающего торможение в окружающих его участках по закону отрицательной индукции. Рассеянность как следствие внутренней сосредоточенности не причиняет большого вреда делу, хотя и затрудняет ориентацию человека в окружающем мире. *Хуже подлинная рассеянность.* Человек, страдающий рассеянностью этого рода, с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание на каком-либо объекте или действии. Для этого ему требуется значительно больше волевых усилий, чем человеку нерассеянному. Произвольное внимание рассеянного человека неустойчиво, легко отвлекаемо. Физиологически подлинная рассеянность объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Возбуждение, возникающее под действием речевых сигналов, легко иррадирует, но с трудом концентрируется. В результате этого в коре мозга рассеянного человека создаются неустойчивые очаги оптимальной возбудимости.

Причины подлинно рассеянного внимания разнообразны. Их знание необходимо учителю, чтобы не укреплять рассеянность некоторых детей, а бороться с ней. Причиной подлинной рассеянности может быть общее расстройство нервной системы (неврастения), малокровие, болезни носоглотки, затрудняющие поступление воздуха в легкие и, следовательно, обедняющие кислородное питание мозговых клеток. Иногда рассеянность появляется в результате физического и умственного утомления и переутомления, тяжелых переживаний.

Одной из причин подлинной рассеянности является перегрузка мозга большим количеством впечатлений. Вот почему не следует в учебное время года часто отпускать детей в кино, театр, водить в гости, разрешать ежедневно смотреть телевизор. Разбросанность интересов также может привести к подлинной рассеянности. Некоторые ученики записываются сразу в несколько кружков, берут книги из многих библиотек, увлекают-

ся спортом, коллекционированием и прочим и при этом ничем серьезно не занимаются. Подобная неупорядоченность увлечений лишь укрепляет рассеянность, мешает учиться. Причиной подлинной рассеянности может быть и неправильное воспитание ребенка в семье: отсутствие определенного режима в занятиях, развлечениях и отдыхе ребенка, выполнение всех его прихотей, освобождение от трудовых обязанностей. Скучное преподавание, которое не будит мысль, не затрагивает чувств, не требует напряжения воли, — один из источников рассеянности внимания учащихся.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. В чем состоит сущность внимания и каковы его функции?
2. Какие виды внимания вам известны? Как можно раскрыть особенности каждого из них?
3. Каковы основные факторы возникновения непроизвольного внимания?
4. Как можно сформулировать основные положения теории внимания как психического контроля (П. Я. Гальперин)?
5. При каких условиях возможно распределение внимания?
6. Что такое рассеянность и каковы ее причины?
7. Как вы считаете, внимание является психическим процессом или особым свойством психики человека? Обоснуйте свое мнение.

3.1.4. Мышление

Общее понятие о мышлении

Информация, полученная из окружающего мира, позволяет человеку представлять не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали и микромир. Все это возможно благодаря процессу мышления. В психологии под *мышлением* пони-

мают процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Предметы и явления действительности обладают такими свойствами и отношениями, которые можно познать непосредственно, при помощи ощущений и восприятий (цвета, звуки, формы, размещение и перемещение тел в видимом пространстве).

Первая особенность мышления — его опосредованный характер. То, что человек не может познать прямо, непосредственно, он познает косвенно, опосредованно: одни свойства через другие, неизвестное — через известное. Мышление всегда опирается на данные чувственного опыта — ощущения, восприятия, представления — и на ранее приобретенные теоретические знания. Косвенное познание и есть познание опосредованное.

Вторая особенность мышления — его обобщенность. Обобщение как познание общего и существенного в объектах действительности возможно потому, что все свойства этих объектов связаны друг с другом. Общее существует и проявляется лишь в отдельном, в конкретном.

Обобщения люди выражают посредством речи, языка. Словесное обозначение относится не только к отдельному объекту, но также и к целой группе сходных объектов. Обобщенность также присуща и образам (представлениям и даже восприятиям). Но там она всегда ограничена наглядностью. Слово же позволяет обобщать безгранично. Философские понятия материи, движения, закона, сущности, явления, качества, количества и т. д. — широчайшие обобщения, выраженные словом.

Мышление — высшая ступень познания человеком действительности. Чувственной основой мышления являются ощущения, восприятия и представления (чувственное познание). Через органы чувств — эти единственные каналы связи организма с окружающим миром — поступает в мозг информация. Содержание информации перерабатывается мозгом (рациональное познание). Наиболее сложной (логической) формой переработки информации является деятельность мышления. Решая

мыслительные задачи, которые перед человеком ставит жизнь, он размышляет, делает выводы и тем самым познает сущность вещей и явлений, открывает законы их связи, а затем на этой основе преобразует мир.

Мышление не только теснейшим образом связано с ощущениями и восприятиями, но оно формируется на основе их. Переход от ощущения к мысли — сложный процесс, который состоит прежде всего в выделении и обособлении предмета или признака его, в отвлечении от конкретного, единичного и установлении существенного, общего для многих предметов.

Мышление выступает главным образом как решение задач, вопросов, проблем, которые постоянно выдвигаются перед людьми жизнью. Решение задач всегда должно дать человеку что-то новое, новые знания. Поиски решений иногда бывают очень трудными, поэтому мыслительная деятельность, как правило, — деятельность активная, требующая сосредоточенного внимания, терпения. Реальный процесс мысли — это всегда процесс не только познавательный, но и эмоционально-волевой.

Для мышления человека более существенна взаимосвязь не с чувственным познанием, а с речью и языком. В более строгом понимании речь — процесс общения, опосредованный языком. Если язык — объективная, исторически сложившаяся система кодов и предмет специальной науки — языкознания, то речь является психологическим процессом формулирования и передачи мысли средствами языка.

Современная психология не считает, что внутренняя речь имеет такое же строение и такие же функции, как и развернутая внешняя речь. Под внутренней речью психология подразумевает существенный переходный этап между замыслом и развернутой внешней речью. Механизм, который позволяет перекодировать общий смысл в речевое высказывание, т. е. внутренняя речь есть прежде всего не развернутое речевое высказывание, а лишь *подготовительная стадия*.

Однако неразрывная связь мышления с речью вовсе не означает, что мышление может быть сведено к речи. Мышление

и речь не одно и то же. Мыслить не значит говорить про себя. Свидетельством этому может служить возможность высказывания одной и той же мысли разными словами, а также то, что мы не всегда находим нужные слова, чтобы выразить свою мысль.

Объективной материальной формой мышления является язык. Мысль становится мыслью и для себя, и для других только через слово — устное и письменное. Благодаря языку мысли людей не теряются, а передаются в виде системы знаний из поколения в поколение. Однако существуют и дополнительные средства передачи результатов мышления: световые и звуковые сигналы, электрические импульсы, жесты и проч. Современная наука и техника широко используют условные знаки в качестве универсального и экономного средства передачи информации.

Облекаясь в словесную форму, мысль вместе с тем формируется и реализуется в процессе речи. Движение мысли, уточнение ее, связь мыслей друг с другом и прочее происходят лишь посредством речевой деятельности. Мышление и речь (язык) едины. Мышление неразрывно связано с речевыми механизмами, особенно речеслуховыми и речедвигательными.

Мышление также неразрывно связано и с практической деятельностью людей. Всякий вид деятельности предполагает обдумывание, учет условий действия, планирование, наблюдение. Действуя, человек решает какие-либо задачи. Практическая деятельность — основное условие возникновения и развития мышления, а также критерий истинности мышления.

Мышление — функция мозга, результат его аналитико-синтетической деятельности. Оно обеспечивается работой обеих сигнальных систем при ведущей роли второй сигнальной системы. При решении мыслительных задач в коре мозга происходит процесс преобразования систем временных нервных связей. Нахождение новой мысли физиологически означает замыкание нервных связей в новом сочетании.

Мышление — познавательный процесс. Процесс мышления представляет собой деятельность мозга, направленную на решение интеллектуальных задач. Выделим **критерии мышления**:

- проблемность (способность заранее обнаруживать трудности и находить пути их преодоления);
- системность (умение учитывать все, что влияет на результат);
- опережение (способность предвидеть последствия принимаемых решений);
- профессионализм (умение активно применять свои специальные познания);
- гибкость (способность использовать предложения, противоположные собственным);
- аналитичность (умение отличать мнения от фактов);
- безынерционность (способность принимать оригинальные решения независимо от имеющегося опыта и знаний);
- оперативность (умение быстро реагировать на изменение обстановки);
- методичность (умение последовательно, не отклоняясь от цели, осмысливать ситуацию).

Западные исследователи выделяют два типа познания (мышления): *аналитическое*, связанное с деятельностью левого полушария мозга (которое связывают с техницизмом), и *интуитивное*, связанное с деятельностью правого полушария (отождествление с восточным мистицизмом).

Мыслительные процессы

Мыслительная деятельность человека представляет собой решение разнообразных мыслительных задач, направленных на раскрытие сущности чего-либо. Мыслительная операция — это один из способов мыслительной деятельности, посредством которого человек решает мыслительные задачи.

Мыслительные операции разнообразны: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, классификация. Какие из логических операций применит человек, будет зависеть от задачи и характера информации, которую он подвергает мыслительной переработке.

Анализ — это мысленное разложение целого на части или мысленное выделение из целого его сторон, действий, отношений.

Синтез — обратный анализу процесс мысли, это объединение частей, свойств, действий, отношений в одно целое. Анализ и синтез — две взаимосвязанные логические операции. Синтез, как и анализ, может быть как практическим, так и умственным.

Анализ и синтез сформировались в практической деятельности человека. В трудовой деятельности люди постоянно взаимодействуют с предметами и явлениями. Практическое освоение их и привело к формированию мыслительных операций анализа и синтеза.

Сравнение — это установление сходства и различия предметов и явлений. Сравнение основано на анализе. Прежде чем сравнивать объекты, необходимо выделить один или несколько признаков их, по которым будет произведено сравнение. Сравнение может быть односторонним, или неполным, и многосторонним, или более полным. Сравнение, как анализ и синтез, может быть разных уровней — поверхностное и более глубокое. В этом случае мысль человека идет от внешних признаков сходства и различия к внутренним, от видимого к скрытому, от явления к сущности.

Абстрагирование — это процесс мысленного отвлечения от некоторых признаков, сторон конкретного с целью лучшего познания его. Человек мысленно выделяет какой-нибудь признак предмета и рассматривает его изолированно от всех других признаков, временно отвлекаясь от них. Изолированное изучение отдельных признаков объекта при одновременном отвлечении от всех остальных помогает человеку глубже понять сущность вещей и явлений. Благодаря абстракции человек смог оторваться от единичного, конкретного и подняться на самую высокую ступень познания — научного теоретического мышления.

Конкретизация — процесс, обратный абстрагированию и неразрывно связанный с ним. Конкретизация есть возвращение мысли от общего и абстрактного к конкретному с целью раскрытия содержания.

Мыслительная деятельность всегда направлена на получение какого-либо результата. Человек анализирует предметы, сравнивает их, абстрагирует отдельные свойства, с тем чтобы выявить общее в них, чтобы раскрыть закономерности, управляющие их развитием, чтобы овладеть ими. *Обобщение*, таким образом, есть выделение в предметах и явлениях общего, которое выражается в виде понятия, закона, правила, формулы и т. п.

Суждение и умозаключение

Мышление человека протекает в форме суждений и умозаключений. *Суждение* — это форма мышления, отражающая объекты действительности в их связях и отношениях. Каждое суждение есть отдельная мысль о чем-либо. Последовательная логическая связь нескольких суждений, необходимая для того, чтобы решить какую-либо мыслительную задачу, понять что-нибудь, найти ответ на вопрос, называется *рассуждением*. Рассуждение имеет практический смысл лишь тогда, когда оно приводит к определенному выводу, умозаключению. Умозаключение и будет ответом на вопрос, итогом поисков мысли.

Умозаключение — это вывод из нескольких суждений, дающий нам новое знание о предметах и явлениях объективного мира. Умозаключения бывают индуктивные, дедуктивные и по аналогии.

Индуктивное умозаключение — это умозаключение от единичного (частного) к общему. Из суждений о нескольких единичных случаях или о группах их человек делает общий вывод.

Рассуждение, в котором мысль движется в обратном направлении, называют дедукцией, а вывод — дедуктивным. Дедукция есть вывод частного случая из общего положения, переход мысли от общего к менее общему, к частному, или единичному. При дедуктивном рассуждении мы, зная общее положение, правило или закон, делаем вывод о частных случаях, хотя их специально и не изучали.

Умозаключение по аналогии — это умозаключение от частного к частному. Сущность умозаключения по аналогии состоит

в том, что на основании сходства двух предметов в некоторых отношениях делается вывод о сходстве этих предметов и в других отношениях. Умозаключение по аналогии лежит в основе создания многих гипотез, догадок.

Понятие. Усвоение понятий

Результаты познавательной деятельности людей фиксируют в форме понятий. Познать предмет — значит раскрыть его сущность. Понятие есть отражение существенных признаков предмета. Чтобы эти признаки раскрыть, нужно всесторонне изучить предмет, установить его связи с другими предметами. Понятие о предмете возникает на основе многих суждений и умозаключений о нем.

Понятие как результат обобщения опыта людей является высшим продуктом мозга, высшей ступенью познания мира.

Каждое новое поколение людей усваивает научные, технические, моральные, эстетические и другие понятия, выработанные обществом в процессе исторического развития. Усвоить понятие — это значит осознать его содержание, уметь выделять существенные признаки, точно знать его границы (объем), его место среди других понятий с тем, чтобы не путать со сходными понятиями; уметь пользоваться данным понятием в познавательной и практической деятельности.

Понимание. Решение мыслительных задач

Мыслительная деятельность человека проявляется в понимании объектов мышления и в решении на этой основе разнообразных мыслительных задач.

Понимание — процесс проникновения мысли в сущность чего-либо. Объектом понимания может быть любой предмет, явление, факт, ситуация, действие, речь людей, произведение литературы и искусства, научная теория и т. д.

Понимание может быть включено в процесс восприятия объекта и выражаться в узнавании, осознании его, оно может осуществляться и вне восприятия.

Понимание является обязательным условием решения мыслительных задач.

Действуя, человек решает разнообразные задачи. Задача представляет собой ситуацию, которая определяет действие человека, удовлетворяющего потребность путем изменения этой ситуации.

Сущность задачи состоит в достижении цели. Сложные задачи человек решает в несколько этапов. Осознав цель, вопрос, возникшую потребность, он затем анализирует условия задачи, составляет план действий и действует.

Одни задачи человек решает непосредственно, путем выполнения привычных практических и умственных действий, другие задачи решает опосредованно, путем приобретения знаний, необходимых для анализа условий задачи. Задачи последнего типа называются мыслительными.

Решение мыслительных задач проходит несколько этапов. Первый этап — осознание вопроса задачи и стремление найти на него ответ. Без вопроса нет задачи, нет вообще деятельности мышления.

Второй этап решения мыслительных задач — это анализ условий задачи. Не зная условий, нельзя решить ни одной задачи, ни практической, ни умственной.

Третий этап решения мыслительной задачи — само решение. Процесс решения осуществляется посредством различных умственных действий с использованием логических операций. Умственные действия образуют определенную систему, последовательно сменяя друг друга.

Последним этапом решения мыслительных задач является проверка правильности решения. Проверка правильности решения дисциплинирует мыслительную деятельность, позволяет осмыслить каждый шаг ее, найти незамеченные ошибки и исправить их.

Умение решать мыслительные задачи характеризует ум человека, особенно, если человек может решать их самостоятельно и наиболее экономными способами.

Виды мышления

Существует несколько классификаций видов мышления.

В зависимости от того, какое место в мыслительном процессе занимают слово, образ и действие, как они соотносятся между собой (иначе говоря, по форме решения мыслительных задач), выделяют три вида мышления: конкретно-действенное, или практическое, конкретно-образное и абстрактное. Эти виды мышления выделяются еще и на основании особенностей задач — практических и теоретических.

Конкретно-действенное мышление направлено на решение конкретных задач в условиях производственной, конструктивной, организаторской и иной практической деятельности людей. Практическое мышление — это прежде всего техническое, конструктивное мышление. Оно состоит в понимании техники и в умении человека самостоятельно решать технические задачи. Процесс технической деятельности есть процесс взаимодействий умственных и практических компонентов работы. Сложные операции абстрактного мышления переплетаются с практическими действиями человека, неразрывно связаны с ними. Характерными особенностями конкретно-действенного мышления являются ярко выраженная наблюдательность, внимание к деталям, частностям и умение использовать их в конкретной ситуации, оперирование пространственными образами и схемами, умение быстро переходить от размышления к действию и обратно. Именно в этом виде мышления в наибольшей мере проявляется единство мысли и воли.

Конкретно-образное, или художественное, мышление характеризуется тем, что отвлеченные мысли, обобщения человек воплощает в конкретные образы.

Абстрактное, или словесно-логическое, или понятийное, мышление направлено в основном на нахождение общих закономерностей в природе и человеческом обществе. Абстрактное, теоретическое мышление отражает общие связи и отношения. Оно оперирует главным образом понятиями, широкими катего-

риями, а образы, представления в нем играют вспомогательную роль.

Все три вида мышления тесно связаны друг с другом. У многих людей в одинаковой мере развиты конкретно-действенное, конкретно-образное и теоретическое мышление, но в зависимости от характера задач, которые человек решает, на первый план выступает то один, то другой, то третий вид мышления.

Характер мышления определяется способом восприятия информации.

Восприятие информации условно подразделяется на *конкретное, абстрактное, последовательное, случайное*. Последовательно мыслящие люди относятся к мыслителям левого полушария, а случайно мыслящие — к мыслителям правого полушария. Поскольку восприятие информации — сложный процесс, обусловленный целым рядом факторов и особенностями конкретной личности, психологи комбинируют эти характеристики, выделяя конкретный последовательный, абстрактный последовательный, конкретный случайный и абстрактный случайный типы мышления.

Мыслители конкретного последовательного типа обрабатывают информацию упорядоченно и поэтапно, лучше воспринимают информацию о реальном мире предметов и явлений, которые можно увидеть, потрогать, услышать, понюхать и почувствовать на вкус. Они способны к анализу, запоминают факты, формулы, числовые данные; успешнее обучаются в процессе выполнения работы; являются хорошими организаторами, во всем стремятся добиться совершенства.

Мыслители конкретного случайного типа живут в конкретном физическом мире предметов и явлений. При этом их поведение не всегда носит упорядоченный характер, в работу вносят элементы эксперимента, им свойственны творческие скачки мысли. В результате их часто более увлекает сам процесс творческой работы, чем результат, что приводит к затягиванию сроков выполнения работы. Студенты с таким типом мышления часто сдают оригинальные работы, выполненные с явным творче-

ским подходом, но после всех указанных в учебном плане сроков, что неминуемо сказывается на результатах сессии.

Мыслители абстрактного случайного типа живут в мире чувств, эмоций; принимают решения только после обстоятельного размышления; запоминают информацию об объекте или явлении в целом, когда предоставляемая информация персонализирована. Им не нравится структурированная упорядоченная обстановка, четко спланированная деятельность, им необходима свобода творчества. При этом для них чрезвычайно важна реакция окружающих.

Абстрактный последовательный тип мышления свойственен людям, живущим в мире теорий и размышлений, им свойственно анализировать информацию; они логичны и рациональны; хорошо воспринимают упорядоченную информацию в последовательном изложении. “Абстрактные последовательные” мыслители хорошо управляют с исследованиями, любят читать, любознательны, стремятся понять теории и выявить причины явлений.

Знание собственного характера мышления позволяет разработать индивидуальную стратегию, тактику и в конечном итоге технологию обучения. Например, абстрактному случайному мыслителю удобнее сначала получить общее представление о каком-то новом процессе или системе, понять, как они связаны с аналогичными более высокого иерархического уровня, и только потом подходить к детальному изучению.

Все остальные классификации мышления обычно касаются разновидностей теоретического (понятийного) мышления. П. Маккеллар (1972) проводит различие между аутическим и рациональным мышлением. *Аутическое мышление* не имеет осознанной цели. Это уход от реальности в мир собственных переживаний. Фантазии и галлюцинации представляют собой пример аутического мышления. *Рациональное мышление* — логическое и рациональное, целесообразное и ориентировано на цель. Когда человек находит ответ (ключ) при решении кроссворда, он привлекает рациональное мышление.

Шаблонное и нешаблонное мышление в качестве разновидностей мышления предложены британским исследователем Эдвардом де Боно. Однако он изначально подчеркивал, что данные разновидности не противопоставляются друг другу, а находятся в комплиментарных отношениях. У каждого есть своя область действия. Именно в совокупности они определяют успешность познавательной деятельности человека.

С помощью шаблонного мышления скорее происходит проверка истинности имеющихся знаний, возможности использования последних для получения новых знаний. Нешаблонное мышление можно определить как новый взгляд на вещи, получение новых идей. Его вершиной является творческое мышление, именно в результате этого мышления возникают гениальные творения (хотя для их создания требуется еще и талант).

Очень часто, размышляя шаблонно, человек считает, что новые идеи всегда возникают у других, так как другие лучше подготовлены и имеют больше благоприятных условий для развития своего мышления.

Для нешаблонного мышления характерно: осознание господствующей идеи; поиск различных подходов к изучаемым явлениям; высвобождение из-под жесткого контроля шаблона; использование случая (не препятствовать случайным процессам, но и не отдаваться на волю случая). Следовательно, нешаблонное мышление не просто отвергает старое (в чем людей с таким типом мышления часто обвиняют), а ищет новое. Это мышление не создатель беспорядка, а наоборот, ищущий более простую упорядоченность.

Таким образом, присущее индивидууму мышление в совокупности с полученными знаниями определяет **интеллект**.

К важнейшим характеристикам интеллекта относят следующие:

- глубина — способность проникать в сущность вещей и явлений, понимать причины, выявлять скрытые закономерности;
- критичность — объективная оценка предметов и явлений, умение подвергать сомнению гипотезы и решения;

- гибкость — способность переключаться с одной идеи на другую, в том числе противоположную собственной;
- широта ума — способность видеть проблему широко, во взаимосвязи с другими явлениями;
- быстрота — скорость решения задач, генерации или принятия решений;
- оригинальность — способность производить новые идеи, отличные от общепринятых взглядов;
- пытливость — потребность всегда искать наилучшее решение.

Для определения коэффициента интеллекта (IQ) известным английским психологом Г. Айзенком (1916–1997) разработаны тесты, определяющие интеллект как скорость протекания умственных процессов.

Измерение IQ в короткий срок стало популярным. Тест начали использовать не только в учебных заведениях, но и при приеме на работу. Но критики этого метода полагали, что вместо интеллекта эти тесты меряли уровень “натасканности” в решении задач. Многие, впервые столкнувшись с подобными испытаниями, показывали результат существенно худший, чем при повторных проверках. На результат влияет не только интеллект. Если человек знает, что на основании теста IQ его примут или не примут на работу, то сверхвысокий, выражаясь научным языком, уровень мотивации заведомо ухудшит его результат. Есть еще одно возражение против универсальности IQ. Задачи для тестов рассчитаны на определенный тип мышления. Человек с развитым образно-пространственным мышлением, естественно, лучше будет решать задачи на складывание фигур. У испытуемого с математическими способностями лучше получатся задачи с числами и т. д.

Большинство тестов на интеллект рассчитано на людей с обычным мышлением. Но такой подход ставит в невыгодное положение одаренных людей с нестандартным мышлением — их гений просто не может проявиться в решении стандартных задач. Кстати, многие выдающиеся личности в детстве и юности не

производили на окружающих впечатления высокоинтеллектуальных людей. Например, Альберту Эйнштейну в школе всегда доставалось от учителей за плохую сообразительность. Великий изобретатель Томас Эдисон по успеваемости всегда был последним в классе. А из Чарльза Дарвина, по мнению его отца, могло получиться мало путного, потому что юный Чарльз не интересовался ничем, кроме охоты и собак.

В Книге рекордов Гиннеса самый высокий IQ — 228 — зафиксирован в 1989 г. у десятилетней американки — Мэрилин Во Саван. Сейчас она журналистка, но не имеет никаких супердостижений. Второе место в мире по коэффициенту интеллектуальности занимает домохозяйка из Бразилии. Ученые из Стэнфордского университета, проследив на протяжении нескольких десятилетий судьбу десятков людей с супервысоким IQ, обнаружили, что мало кто из них достиг выдающихся успехов.

Менеджеры крупных западных корпораций в последние годы все реже пользуются тестом на IQ при приеме на работу. В Йельском университете сегодня разрабатывается новый комбинированный коэффициент — *practical intelligence*, т. е. «практический ум». С его помощью предполагают определять то, что на Руси зовется сообразительностью и зависит как от образования, воспитания и общего уклада жизни, так и от врожденных способностей. Бизнес-психологи возлагают на новый тест большие надежды.

Если мышление рассматривать в процессе развития его у детей, то можно обнаружить, что раньше всего возникает мышление конкретно-действенное, затем конкретно-образное и, наконец, абстрактно-логическое. Но особенности каждого из указанных видов мышления у детей несколько иные, связь их проще.

Индивидуальные различия в мышлении

Виды мышления являются вместе с тем типологическими особенностями умственной и практической деятельности людей. В основе каждого вида лежат особенности соотношения сигналъ-

ных систем. Если у человека преобладает конкретно-действенное или конкретно-образное мышление, это означает относительное преобладание у него первой сигнальной системы над другой; если же человеку наиболее свойственно словесно-логическое мышление, это означает относительное преобладание у него второй сигнальной системы над первой. Существуют и другие различия в мыслительной деятельности людей. Если они устойчивы, их называют качествами ума.

Понятие *ума* шире понятия мышления. Ум человека характеризуют не только особенности его мышления, но и особенности других познавательных процессов (наблюдательность, творческое воображение, логическая память, внимательность). Понимая сложные связи между предметами и явлениями окружающего мира, умный человек должен хорошо понимать и других людей, быть чутким, отзывчивым, добрым. Качества мышления — основные качества ума. К ним относят гибкость, самостоятельность, глубину, широту, последовательность и др.

Гибкость ума выражается в подвижности мыслительных процессов, умении учитывать меняющиеся условия умственных или практических действий и в соответствии с этим менять способы решения задач. Гибкости мышления противостоит инертность мышления. Человеку инертной мысли более свойственно воспроизведение усвоенного, чем активные поиски неизвестного. Инертный ум — это ленивый ум. Гибкость ума — обязательное качество людей творчества.

Самостоятельность ума выражается в способности ставить вопросы и находить оригинальные пути их решения. Самостоятельность ума предполагает его самокритичность, т. е. умение человека видеть сильные и слабые стороны своей деятельности вообще и умственной в частности.

Другие качества ума — глубина, широта и последовательность — также имеют большое значение. Человек глубокого ума способен “доходить до корня”, вникать в сущность предметов и явлений. Люди последовательного ума умеют строго логически

рассуждать, убедительно доказывать истинность или ложность какого-либо вывода, проверять ход рассуждения.

Все эти качества ума воспитываются в процессе обучения детей в школе, а также путем целенаправленной работы над собой.

Развитие мышления

Ребенок рождается, не обладая мышлением. Чтобы мыслить, необходимо обладать некоторым чувственным и практическим опытом, закрепленным памятью. К концу первого года жизни у ребенка можно наблюдать проявления элементарного мышления.

Основным условием развития мышления детей является целенаправленное воспитание и обучение их. В процессе воспитания ребенок овладевает предметными действиями и речью, научается самостоятельно решать сначала простые, затем и сложные задачи, а также понимать требования, предъявляемые взрослыми, и действовать в соответствии с ними.

Развитие мышления выражается в постепенном расширении содержания мысли, в последовательном возникновении форм и способов мыслительной деятельности и изменении их по мере общего формирования личности. Одновременно у ребенка усиливаются и побуждения к мыслительной деятельности — познавательные интересы.

Мышление развивается на протяжении всей жизни человека в процессе его деятельности. На каждом возрастном этапе мышление имеет свои особенности.

Мышление ребенка раннего возраста выступает в форме действий, направленных на решение конкретных задач: достать какой-нибудь предмет, находящийся в поле зрения, надеть кольца на стержень игрушечной пирамиды, закрыть или открыть коробочку, найти спрятанную вещь, влезть на стул, принести игрушку и т. п. Выполняя эти действия, ребенок думает. Он мыслит действуя, его мышление наглядно-действенное.

Овладение речью окружающих людей вызывает сдвиг в развитии наглядно-действенного мышления ребенка. Благодаря языку дети начинают мыслить обобщенно.

Дальнейшее развитие мышления выражается в изменении соотношения между действием, образом и словом. В решении задач все большую роль играет слово.

Существует определенная последовательность в развитии видов мышления в дошкольном возрасте. Впереди идет развитие наглядно-действенного мышления, вслед за ним формируется наглядно-образное и, наконец, словесное мышление.

Мышление учащихся среднего школьного возраста (11–15 лет) оперирует знаниями, усвоенными главным образом словесно. При изучении разнообразных учебных предметов — математики, физики, химии, истории, грамматики и др. — учащиеся имеют дело не только с фактами, но и с закономерными отношениями, общими связями между ними.

В старшем школьном возрасте мышление становится абстрактным. Вместе с тем наблюдается и развитие конкретно-образного мышления, в особенности под влиянием изучения художественной литературы.

Обучаясь основам наук, школьники усваивают системы научных понятий, каждое из которых отражает одну из сторон действительности. Формирование понятий — процесс длительный, зависящий от уровня обобщенности и абстрактности их, от возраста школьников, их умственной направленности и от методов обучения.

В усвоении понятий существует несколько уровней: по мере развития учащиеся все ближе подходят к сущности предмета, явления, обозначенного понятием, легче обобщают и связывают друг с другом отдельные понятия.

Для первого уровня характерно элементарное обобщение конкретных случаев, взятых из личного опыта школьников или из литературы. На втором уровне усвоения выделяются отдельные признаки понятия. Границы понятия учащиеся то сужают, то излишне расширяют. На третьем уровне учащиеся пытаются

ся дать развернутое определение понятия с указанием основных признаков и приводят верные примеры из жизни. На четвертом уровне происходит полное овладение понятием, указание его места среди других моральных понятий, успешное применение понятия в жизни. Одновременно с развитием понятий формируются суждения и умозаключения.

Развитие понятий, суждений и умозаключений происходит в единстве с овладением, обобщением и проч. Успешное овладение мыслительными операциями зависит не только от усвоения знаний, но и от специальной работы учителя в этом направлении.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. В чем заключаются различия между чувственным и рациональным познанием?
2. Чем различаются язык и речь?
3. Что такое внутренняя речь?
4. Какие основные операции мышления вам известны? Что вы можете рассказать об их свойствах?
5. Как можно охарактеризовать основные этапы процесса решения мыслительной задачи?
6. Почему практическое мышление предъявляет повышенные требования к воле человека?
7. Какие особенности творческого мышления вы знаете?

3.1.5. Воображение

Виды, функции и процессы воображения

Образы, которыми оперирует человек, включают в себя не только воспринятые ранее предметы и явления. Содержанием образов может стать и то, что он никогда не воспринимал непосредственно: картины далекого прошлого или будущего; места, где он никогда не был и не будет; существа, которых нет не только на Земле, но и вообще во Вселенной. Образы позволяют человеку выйти за пределы реального мира во времени и про-

странстве. Именно эти образы, преобразующие, видоизменяющие человеческий опыт, являются основной характеристикой воображения.

Обычно под воображением, или фантазией, имеется в виду не совсем то, что подразумевается под этими словами в науке. В житейском обиходе воображением, или фантазией, называют все то, что нереально, не соответствует действительности и что, таким образом, не имеет никакого практического значения. На деле же воображение как основа всякой творческой деятельности одинаково проявляется решительно во всех сторонах культурной жизни, делая возможным художественное, научное и техническое творчество.

Посредством ощущений, восприятия и мышления человек отражает реальные свойства объектов окружающей действительности и поступает в соответствии с ними в конкретной ситуации. Посредством памяти он использует свой прошлый опыт. Но поведение человека может определяться не только актуальными или прошлыми свойствами ситуации, но и теми, которые могут быть ей присущи в будущем. Благодаря такой способности в человеческом сознании возникают образы объектов, которые в данный момент не существуют, но впоследствии могут быть воплощены в конкретные объекты. В этом смысле они являются отражением будущего, формой преобразующего отражения действительности. Способность отражать будущее и действовать согласно ожидаемой, т. е. воображаемой, ситуации характерна только для человека. Такая способность постепенно формировалась вместе с трудом и развитием сознания, так как трудовая деятельность всегда требует предвидения ее результата, осознания того, что и как надо делать.

Воображение — познавательный процесс отражения будущего путем создания новых образов на основе переработки образов восприятия, мышления и представлений, полученных в предшествующем опыте. Посредством воображения создаются образы, никогда в целом непосредственно не воспринимавшиеся человеком в действительности. Сущность воображения

заключается в преобразовании мира. Этим определяется важнейшая роль воображения в развитии человека как действующего субъекта.

Воображение неразрывно связано с речью. Только при помощи речи и других звуков человек получает возможность освободиться от власти непосредственных впечатлений.

С появлением воображения познавательные возможности и формы поведения человека существенно расширились. Воображение взаимосвязано со всеми психическими процессами и сторонами личности. Взаимодействуя с перцептивными процессами, воображение накладывает на них свой отпечаток, делая сугубо индивидуальными. Например, любясь плывущими облаками, каждый человек воспринимает их по-разному, так как образ реальных облаков достраивается образом воображаемых картин. Неповторимые образы возникают и у каждого из людей, прослушавших музыкальное произведение.

Процессы памяти и воображения тесно связаны между собой. Воспоминание о каком-либо событии редко бывает точным. Человек чаще всего что-то искажает, что-то приукрашивает, добавляет или изменяет некоторые детали. Чем богаче у него прошлый опыт, тем значительнее его роль в создании образов воображения.

Воображение и мышление — процессы, близкие по своей структуре и функциям. Л. С. Выготский называл их “чрезвычайно родственными”, отмечая общность их происхождения и строения как психологических систем. Воображение он рассматривал как необходимый, неотъемлемый момент мышления, особенно творческого, так как в мышление всегда включены процессы прогнозирования и предвосхищения. В проблемных ситуациях человек использует и мышление, и воображение. Сформированное в воображении представление о возможном решении укрепляет мотивацию поиска и определяет его направление. Чем более неопределенной является проблемная ситуация, чем больше в ней неизвестного, тем значительнее становится роль воображения. Оно может осуществляться при

неполных исходных данных, поскольку дополняет их продуктами собственного творчества.

Глубокая взаимосвязь существует также между воображением и эмоционально-волевыми процессами. Одно из ее проявлений состоит в том, что при возникновении в сознании человека воображаемого образа он испытывает истинные, действительные, а не воображаемые эмоции, что позволяет избегать нежелательных воздействий и воплощать в жизнь желаемые образы. Л. С. Выготский назвал это законом “эмоциональной реальности воображения”. Например, человеку надо переправиться на лодке через бурную реку. Представляя, что лодка может перевернуться, он испытывает не воображаемый, а реальный страх. Это побуждает его выбрать более безопасный способ переправы.

Воображение может влиять на силу эмоций и чувств, испытываемых человеком. Например, люди часто переживают чувство тревоги, беспокойство по поводу только воображаемых, а не реальных событий. Изменение образа воображения может снизить уровень тревожности, снять напряжение. Представление переживаний другого человека помогает формированию и проявлению по отношению к нему чувства эмпатии, сопереживания. В волевых действиях представление в воображении конечного результата деятельности побуждает к его осуществлению. Чем ярче образ воображения, тем больше побуждающая сила, но при этом имеет значение и реалистичность образа.

Воображение является значимым фактором, влияющим на развитие личности. Идеал как воображаемый образ, которому человек хочет подражать или к которому стремится, служит образцом для организации его жизнедеятельности, личностного и нравственного развития.

Схематично функции воображения отражены на рис. 3.4.

Существуют различные виды воображения. По степени активности воображение может быть пассивным и активным. *Пассивное* воображение не стимулирует человека к активным действиям. Он удовлетворяется созданными образами и не стремится реализовать их в действительности или рисует образы,

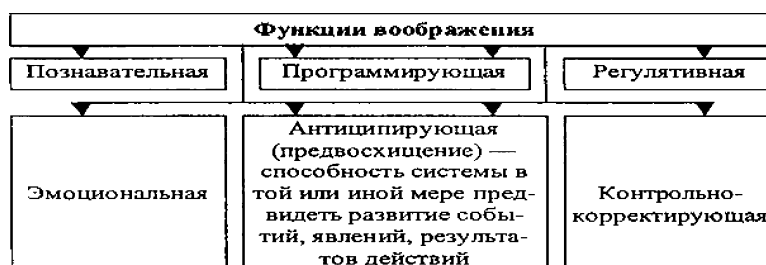


Рис. 3.4. Функции воображения

которые в принципе не могут быть реализованы. В жизни таких людей называют утопистами, бесплодными мечтателями. Н. В. Гоголь, создав образ Манилова, сделал его имя нарицательным для такого типа людей. *Активное* воображение — это создание образов, которые впоследствии реализуются в практических действиях и продуктах деятельности. Иногда это требует от человека больших усилий и значительных затрат времени. Активное воображение повышает творческое содержание и эффективность трудовой и других видов деятельности.

Продуктивным называют воображение, в образах которого имеется много нового (элементов фантазии). Продукты такого воображения обычно ни на что не похожи или очень мало похожи на то, что уже известно. *Репродуктивное* — это воображение, в продуктах которого имеется немало уже известного, хотя есть и отдельные элементы нового. Таким, например, является воображение начинающего поэта, писателя, инженера, художника, которые поначалу создают свои творения по известным образцам, тем самым обучаясь профессиональному мастерству.

По М. И. Владиславлеву (русский психолог, философ, 1840–1890), функция воображения — одна из самых сильных в психической жизни человека — часто занимает главное место в этой жизни, бывает большее, чем ум и чувство. Фантазия заманчива как вид творчества, и это творчество доступно в боль-

шей или меньшей степени всем. Фантазия появляется у ребенка раньше других функций и потому является преобладающей формой деятельности в детском возрасте вследствие недостаточности материала для душевной деятельности. Впечатления от явлений внешней жизни слагаются в душе ребенка в известные, более или менее определенные образы, создаваемые детской фантазией. Только в этих образах дети могут понимать окружающую их жизнь.

С наивным увлечением отдаются дети этой творческой деятельности, создающей мир образов и картин. Самым лучшим плодом ее являются сказки (и потому дети их так любят). Но детская фантазия находит удовлетворение и в играх. Чтобы быть доступными для детей, мысль и чувство должны облечься в образ и в этой образной форме подействовать на фантазию, а через нее — на ум и чувства детей. Эти образы представляют для детей единственно доступный материал познания.

Галлюцинациями называются продукты воображения, рождаемые измененным (не нормальным) состоянием сознания человека. Эти состояния могут возникнуть по разным причинам: заболевание, гипноз, воздействие психотропных веществ типа наркотиков, алкоголя и т. п. Галлюцинации были известны древним и назывались фантазмами.

Фантазия вносит в реальность нечто нереальное и призрачное и с помощью ума создает нереальный, призрачный мир, который она потом ставит на место мира реального. Благодаря фантазии жизнь не только отдельных субъектов, но и целых народов протекает на грани реального и фантастического, истинного и ложного.

Мечты — это продукты воображения, нацеленного на желаемое будущее. В мечтах содержатся более или менее реальные и в принципе осуществимые планы человека. Мечты как форма воображения особенно характерны для людей молодого возраста, у которых большая часть жизни еще впереди. Ребенок мечтает о новой игрушке, подросток — о том, чтобы завоевать авторитет в классе, актер — о новой роли, спортсмен — о победе

на соревнованиях. Генетически мечта вырастает из игры. Человек обычно мечтает о том, что вполне достижимо, или о том, что является пределом его желаний, или о том, что неосуществимо вовсе. В мечтах воплощается активность личности, поэтому они различным образом связаны с реальной деятельностью. В одних случаях мечта заменяет реальное действие воображаемым, снижая активность личности. В других — создает модель будущего, которая становится побудительной причиной, мотивом активной деятельности. Мечты отражают направленность личности и влияют на ее развитие.

Грезами называют своеобразные мечты, которые, как правило, являются оторванными от реальной действительности и в принципе неосуществимы. Грезы занимают промежуточное положение между мечтами и галлюцинациями, но их отличие от галлюцинаций состоит в том, что грезы являются продуктами активности нормального сознания человека.

Особый интерес всегда представляли и до сих пор представляют *сновидения*. В настоящее время склоняются к тому, что в сновидениях могут отражаться процессы обработки информации мозгом человека, причем содержание сновидений не только функционально связано с этими процессами, но может включать в себя новые ценные идеи и даже открытия.

Воображение различным образом связано с волей человека, на основании чего выделяются произвольное и произвольное воображение. Если образы создаются при ослабленной деятельности сознания, воображение именуется *непроизвольным*. Оно имеет место в полудремотном состоянии или во сне, а также при некоторых расстройствах сознания. *Произвольное* воображение — это осознанная, направленная деятельность, выполняющая которую, человек отдает себе отчет относительно ее целей и мотивов. Оно характеризуется преднамеренным созданием образов. Активность и произвольность воображения могут сочетаться различными способами. Примером произвольного пассивного воображения являются грезы, когда человек преднамеренно предается думам о том, что вряд ли когда-нибудь осу-

ществится. Произвольное активное воображение проявляется в длительном, целеустремленном поиске нужного образа, что характерно, в частности, для деятельности писателей, изобретателей, художников.

По связи с прошлым опытом выделяют два вида воображения: воссоздающее и творческое. *Воссоздающее* воображение — это создание образов объектов, которые ранее в законченном виде человеком не воспринимались, хотя он знаком с подобными объектами или с их отдельными элементами. Образы формируются по словесному описанию, схематическому изображению — чертежу, рисунку, географической карте. При этом используются имеющиеся относительно данных объектов знания, что определяет преимущественно репродуктивный характер создаваемых образов. В то же время они отличаются от представлений памяти большим разнообразием, гибкостью и динамичностью элементов образа. *Творческое* воображение — самостоятельное создание новых образов, которые воплощаются в оригинальные продукты различных видов деятельности при минимальной опосредованной опоре на прошлый опыт.

Рисуя различные образы в своем воображении, люди всегда оценивают возможность их реализации в действительности. *Реалистическое* воображение имеет место, если человек верит в реальность и возможность воплощения создаваемых образов. Если он не видит такой возможности, имеет место *фантастическое* воображение. Жесткой границы между реалистическим и фантастическим воображением не существует. Известно много случаев, когда образ, рожденный фантазией человека как совершенно нереалистический (например, придуманный А. Н. Толстым гиперболоид), в дальнейшем становился реальностью. Фантастическое воображение присутствует в сюжетно-ролевых играх детей. Оно легло в основу литературных произведений определенного жанра — сказок, научной фантастики, фэнтези.

При всем многообразии видов воображения для них характерна общая функция, которая определяет их главное значе-

ние в жизнедеятельности человека — *предвосхищение будущего*, идеальное представление результата деятельности до того, как он будет достигнут. С ней связаны и другие функции воображения — стимулирующая и планирующая. Созданные в воображении образы побуждают, стимулируют человека к их реализации в конкретных действиях. Преобразующее влияние воображения распространяется не только на будущую активность человека, но и на его прошлый опыт. Воображение способствует избирательности в его структурировании и воспроизведении в соответствии с целями настоящего и будущего.

Создание образов воображения осуществляется посредством сложных процессов переработки актуально воспринимаемой информации и представлений памяти. Подобно тому как это имеет место в мышлении, основными процессами или операциями воображения являются *анализ* и *синтез*. Посредством анализа предметы или представления о них разделяются на составные части, а с помощью синтеза заново строится целостный образ предмета. Но в отличие от мышления в воображении человек более свободно обращается с элементами предметов, воссоздавая новые целостные образы. Достигается это с помощью комплекса специфических для воображения процессов. Основными из них являются *преувеличение* (гиперболизация) и *преуменьшение* реально существующих объектов или их частей (например, создание образов великана, джина или Дюймовочки); *акцентирование* — подчеркивание или утрирование реально существующих объектов или их частей (например, длинный нос Буратино, голубые волосы Мальвины); *агглютинация* — соединение различных, реально существующих частей и свойств объектов в необычных сочетаниях (например, создание вымышленных образов кентавра, русалки).

Взаимосвязь воображения и творчества

Специфика процесса воображения состоит в том, что они не воспроизводят определенные впечатления в тех же сочетаниях и формах, в которых они были восприняты и сохранены в виде про-

шлого опыта, а строят из них новые сочетания и формы. В этом проявляется глубокая внутренняя связь воображения и творчества, которое всегда направлено на создание нового — материальных ценностей, научных идей или художественных образов.

Существуют различные *виды творчества*: научное, техническое, литературное, художественное и др. Ни один из этих видов невозможен без участия воображения. В своей основной функции — предвосхищении того, что еще не существует, оно обуславливает возникновение интуиции (догадки, озарения) как центрального звена творческого процесса.

Ученому воображение помогает увидеть изучаемое явление в новом свете. В истории науки есть множество примеров возникновения образов воображения, реализованных впоследствии в новые идеи, великие открытия и изобретения. Так, английский физик М. Фарадей, изучая взаимодействие проводников с током на расстоянии, представлял себе, что они окружены невидимыми линиями, как щупальцами. Это привело его к открытию силовых линий и явлений электромагнитной индукции (1831 г.). Немецкий инженер О. Лилиенталь долго наблюдал и анализировал парящий полет птиц. Возникший в его воображении образ искусственной птицы послужил основой изобретения планера и первого полета на нем (1891 г.).

Создавая литературные произведения, писатель реализует в слове образы своего эстетического воображения. Их яркость, широта и глубина охватываемых ими явлений действительности ощущаются впоследствии читателями и вызывают у них чувства сотворчества. Л. Н. Толстой писал в своих дневниках, что “при восприятии подлинно художественных произведений возникает иллюзия того, что человек не воспринимает, а творит, ему кажется, что это он произвел такую прекрасную вещь”.

Велика роль воображения и в педагогическом творчестве. Его специфика состоит в том, что результаты педагогической деятельности проявляются не сразу, а через какое-то, иногда длительное время. Их представление в виде модели формируемой личности ребенка, образа его поведения и мышления

в будущем определяет выбор методов обучения и воспитания, педагогических требований и воздействий.

У всех людей способности к творчеству разные. Их формирование определяется большим числом разного рода аспектов. К ним относятся врожденные задатки, деятельность человека, особенности окружающей среды, условия обучения и воспитания, влияющие на развитие у человека особенностей психических процессов и качеств личности, способствующих творческим достижениям.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Дайте характеристику воображения как психического процесса.

2. Согласны ли вы с положением Л. С. Выготского о том, что воображение и мышление — родственные процессы? Обоснуйте свое мнение.

3. Всегда ли справедлива поговорка, что “мечтать не вредно”?

4. Какие виды воображения вы знаете?

5. Какие основные процессы воображения вам известны? Как можно их охарактеризовать?

6. Почему у творческих личностей возникают трудности, связанные с адаптацией в социальных группах?

7. Какие рекомендации к воспитанию творческой личности вы можете предложить?

3.2. Психические свойства личности

3.2.1. Темперамент

Общее понятие о темпераменте

Проблема, о которой пойдет речь, занимает человечество уже более 25 столетий. Интерес к ней связан с очевидностью индивидуальных различий между людьми. Психика каждого че-

ловека уникальна. Ее неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, так и с единственной в своем роде композицией социальных связей и контактов. К биологически обусловленным подструктурам личности относится прежде всего темперамент. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми — различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем разнообразии подходов к проблеме ученые и практики признают, что темперамент — биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Темперамент отражает динамические аспекты поведения преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства темперамента данного человека не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определенную организацию, характеризующую тип темперамента.

Итак, под *темпераментом* следует понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые, одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов и особенностей темперамента, следует сразу оговориться, что нет лучших и худших темпераментов — каждый из них имеет свои положительные стороны, и поэтому главные усилия должны быть направлены не на его исправление, а на разумное исполь-

зование в конкретной деятельности его достоинств. Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада различных людей, пытаясь свести все их многообразие к малому числу обобщенных портретов. Такие обобщенные портреты с глубокой древности называли типами темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Типология темперамента

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ. Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных “соков организма” — крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, — входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности **Клавдий Гален** (II в. до н. э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате “De temperamentum” (лат. “соразмерность”, “правильная мера”). Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis — кровь), флегматика (от греч. phlegma — флегма), холерика (от греч. chole — желчь), меланхолика (от греч. melas chole — черная желчь). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Возникали самые различные типологии темпераментов. На самом деле давно известна зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функционирования нервной системы, выполняющей доминирующую и управляющую роль в организме. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена **И. П. Павловым** и получила развитие в работах его последователей.

И. П. Павлов понимал тип нервной системы как врожденный, относительно слабо подверженный изменениям под воздействием окружения и воспитания. По мнению И. П. Павлова, свойства нервной системы образуют физиологическую основу темперамента, который является психическим проявлением общего типа нервной системы. Типы нервной системы, установленные в исследованиях на животных, И. П. Павлов предложил распространить и на людей.

Каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявления которого, т. е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально психологических различий. Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждениях и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т. п.

Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции.

Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон — даже звук).

Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних либо внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Темп реакций характеризуют скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

Экстраверсия, интроверсия определяют, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека — от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Эмоциональная возбудимость характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Учитывая все перечисленные свойства, **Я. Стреляу** дает следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента:

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По лицу сангвиника легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов, стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыка-

ет к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

Холерик. Как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить — когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, так же как и речь. Он не находчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен и ненастойчив, легко утомляется и малоработоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов — интроверты.

Темперамент и деятельность

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Р. М. Грановская, рассматривая эту связь, дает рекомендации по выбору рода деятельности с учетом психофизиологических характеристик людей.

Особая подвижность (реактивность) сангвника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий. Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности, но это неверно: именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается стойкое предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого порядка, а несвоевременность своих реакций они восполняют более тщательным планированием действий и педантичным контролем.

Люди, отличающиеся слабой нервной системой (меланхолики), сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные, они меньше устают и раздражаются от их повторения. У таких людей максимум мотивации проявляется в задачах с большей надеждой на успех. Люди, отличающиеся более сильной нервной системой и высокой реактивностью (сангвиники), не только стремятся к решению задач, превышающих среднюю трудность, но и могут с ними успешно справляться. В целом меланхолики и флегматики характеризуются большим соответствием уровня притязаний реально выполняемым ими задач, т. е. их притязания реалистичнее, чем у сангвников и холериков, которые чаще характеризуются нереалистическим (завышенным или заниженным) уровнем притязаний.

В нормальных условиях темперамент проявляется только в особенностях индивидуального стиля, не определяя результативность деятельности. В экстремальных ситуациях влияние темперамента на эффективность деятельности усиливается, заученные и предварительно усвоенные формы поведе-

ния становятся неэффективными, и требуется дополнительная энергетическая или динамическая мобилизация организма для того, чтобы справиться с неожиданными или сверхсильными воздействиями.

Поскольку частая мобилизация истощает организм, человек неосознанно стремится к таким ситуациям, которые не требуют от него предельных усилий. Для низкореактивных людей (флегматиков и меланхоликов) характерно предпочтение ситуаций, богатых стимулами, требующих от них меньших физиологических затрат, т. е. более комфортных и по психологическим, и по физиологическим критериям. Для высокореактивных людей (сангвиников и холериков) оптимальная стратегия связана со снижением возбуждения за счет избегания чрезмерной стимуляции. Такая предпочтительность проявляется в выборе соответствующей формы деятельности — профессиональной, спортивной и т. д. Например, среди альпинистов и планеристов, чьи спортивные действия связаны с большим риском, численно преобладают холерики и сангвиники. Вместе с тем в группе людей, выбравших профессию с высокой эмоциональной нагрузкой (адвокаты), наблюдается значительное преобладание низкореактивного темперамента, тогда как в группе лиц, деятельность которых не связана с каким-либо социальным риском (библиотекари), численно доминируют люди высокореактивные.

Экспериментально показано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов. Регламентация приводит их к быстрому утомлению, и поэтому они предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Изменение способов или типа работы, создание оптимальных условий для функционирования их нервной системы, предохранение ее от перегрузки позволяют этим людям работать эффективно длительное время без перерыва и с малым числом совершаемых ошибок. Флег-

матики и меланхолики, напротив, в условиях строгой регламентации обнаруживают большую сопротивляемость и продуктивность, чем холерики и сангвиники. Отсюда понятно, что рабочие инструкции желательно формулировать для людей с разным темпераментом по-разному. Для одних предпочтительнее инструкции подробные, детальные, для других — обобщенные и содержащие минимальное число вспомогательных указаний.

Для оптимизации обучения полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустимы резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой проступок его должен быть требовательно и справедливо осужден. По отношению к нему отрицательную оценку допустимо применять в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, которые требовали бы от него сосредоточенности и напряжения, необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия. Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. К нему нужно проявлять особое внимание, вовремя похвалить за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Для некоторых личностей ситуация экзамена может оказаться стрессовой. Так, при ответе на экзамене флегматик реагирует на вопрос замедленно, и может возникнуть впечатление, что он не знает материала, и чтобы не вывести его из равновесия, нужно особое терпение. Излишняя поспешность сангвиника или неоправданная порывистость холерика в этой ситуации могут приводить их к недостаточно обду-

манным ответам. Здесь желательно многократно уточнять, что именно они хотели сказать. Меланхолик — самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, и не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях психических процессов, влияя на скорость вспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека — врожденный, от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено. Врожденные особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды и способности управлять своими реакциями. Поэтому конкретная реакция на ситуацию может определяться как влиянием характерных отличий нервной системы, так и являться следствием обучения и профессионального опыта. Однако пределы возможного развития определены врожденными свойствами нервной системы. Профессиональный отбор помогает выделить претендентов с наиболее подходящими для данной специальности.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Охарактеризуйте темперамент как свойство личности.
2. Расскажите об основных типах темперамента (холерический, сангвинический, меланхолический, флегматический).
3. Расскажите о психологических характеристиках различных типов темперамента.
4. Почему темперамент считается врожденным образованием?
5. В чем выражаются особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека?
6. В чем проявляется темперамент человека?

7. Какие типологии темперамента вам известны?
8. На каких основаниях строится типология темперамента в школе И. П. Павлова?

3.2.2. Характер

Общее понятие о характере и его проявлениях

В психологии понятие *характер* (от греч. character — печать, чеканка) означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что это человек смелый, правдивый, откровенный, т. е. названные качества — свойства данного человека, черты его характера, которые могут проявиться при соответствующих обстоятельствах. Знание характера человека позволяет со значительной долей вероятности предвидеть и тем самым корректировать ожидаемые действия и поступки. О человеке с характером не редко говорят: “Он должен был поступить именно так, он не мог поступить иначе — такой уж у него характер”.

Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Если человек, к примеру, недостаточно вежлив в стрессовой ситуации, то это еще не означает, что грубость и несдержанность — свойства его характера. Порой даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

Выступая как прижизненное образование человека, характер определяется и формируется в течение всей его жизни. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того как формируется определенный образ жизни человека, формируется и сам че-

ловек. Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека на основе его природных свойств и в результате его деяний и поступков. Однако непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и проч.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности она поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в группе, от того, как он интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера. Этот процесс взаимный: благодаря развитию личности развивается и сам коллектив.

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния, составляет жизненную направленность личности, т. е. ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т. д. Направленность личности определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности. Характер человека предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит.

Решающим для понимания характера является взаимоотношение между общественно и личностно значимым для человека. В каждом обществе имеются свои важнейшие и существенные задачи. Именно на них формируется и проверяется характер людей. Поэтому понятие “характер” относится в большей степени к отношению этих объективно существующих задач. Поэтому характер — это не просто любое проявление твердости, упорства и т. п. (формальное упорство может быть просто упрямством), а направленность на общественно значимую деятельность. Именно *направленность личности* лежит в основе единства, цельности, силы характера. Обладание целями жизни — главное условие

образования характера. Бесхарактерному человеку свойственно отсутствие или разбросанность целей. Однако характер и направленность личности — это не одно и то же. Добродушным и веселым может быть как порядочный, высоконравственный человек, так и человек с низкими, нечистоплотными помыслами. Направленность личности накладывает отпечаток на все поведение человека. И хотя поведение определяется не одним побуждением, а целостной системой отношений, в этой системе всегда что-то выдвигается на первый план, доминируя в ней, придавая характеру человека своеобразный колорит.

В сформировавшемся характере ведущим компонентом является *система убеждений*. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет. Особенности характера тесно связаны с *интересами человека* при том условии, что эти интересы устойчивые и глубокие. Поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой раздражительностью, с недостатком самостоятельности и цельности личности человека. И наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности. Сходство интересов не предполагает аналогичных особенностей характера. Так, среди рационализаторов можно обнаружить людей веселых и грустных, скромных и навязчивых, эгоистов и альтруистов.

Показательными для понимания характера могут быть также привязанности и интересы человека, связанные с его досугом. Они раскрывают новые особенности, грани характера: например, Л. Н. Толстой увлекался игрой в шахматы, И. П. Павлов — игрой в городки, Д. И. Менделеев — чтением приключенческих романов. Доминируют ли у человека духовные или материальные потребности и интересы, они определяют не только помыслы и чувства личности, но и направленность его деятельности. Не менее важно и соответствие действий человека поставленным целям, так как личность характеризуется не только

тем, что она делает, но и тем, как она это делает. Характер возможно понять только как определенное единство направленности и образа действий.

Люди со сходной направленностью могут идти совершенно разными путями к достижению целей и используя для этого свои, особенные, приемы и способы. Это несходство определяет и специфику характера личности. Черты характера, обладая определенной побуждающей силой, ярко проявляются в ситуации выбора действий или способов поведения. С такой точки зрения в качестве черты характера можно рассматривать степень выраженности у индивида мотивации достижения — его потребности в достижении успеха. В зависимости от этого для одних людей характерен выбор действий, обеспечивающих успех (проявление инициативы, соревновательной активности, стремление к риску и т. д.), в то время как для других более характерно стремление просто избегать неудач (отклонение от риска и ответственности, избегание проявления активности, инициативы и т. д.).

Акцентуация характера — более выраженное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной — от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни — психопатии.

Психопатия — болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), дисгармоничный склад личности, в результате которого резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми. Психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

В отличие от психопатии акцентуации характера проявляются непостоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме.

Существуют варианты в характере человеческих реакций на окружающее: встречаются люди с более или менее выраженным эгоизмом или альтруизмом, более или менее често-

любивые, более или менее способные к состраданию, более или менее исполненные чувства долга и т. д. Это значит, что в сфере стремлений и склонностей на основании таких вариаций возникают человеческие индивидуальности — люди отличаются друг от друга, но еще не являются акцентуированными личностями.

Акцентуированные черты характера далеко не так многочисленны, как черты вариантные. Это те же самые черты, но они имеют склонность перейти в патологию. Считается, что такие черты существуют и у среднего человека, однако при незначительной степени остаются незаметными для окружающих. Если они достигают определенной силы, то накладывают свой отпечаток на личность; при еще большей выраженности отражаются как помеха на всем складе личности. Таким образом, акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера обнаруживают избирательную уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Акцентуированным личностям присуща готовность к особому (как социально положительному, так и социально отрицательному) развитию. Если некоторые из них предстают перед нами в негативном свете, то это происходит потому, что внешние обстоятельства были неблагоприятными для их характера, хотя в других обстоятельствах они могли бы развиваться в людей, способных на недюжинные поступки.

Твердых правил, на основании которых можно было бы диагностировать акцентуированные черты личности, к сожалению, не существует. Типы акцентуаций характера весьма сходны и частично совпадают с типами психопатий. Три основных определяющих критерия — тотальность, относительная стабильность характера и социальная дезадаптация.

Учение об акцентуациях характера появилось еще в XIX в. (Б. М. Бехтерев). Наибольшую известность получил термин “акцентуированная личность” (К. Леонгард, 1968), однако правильнее говорить об “акцентуациях характера” (А. Е. Личко, 1977).

Личность — понятие гораздо более сложное, чем характер. Она включает интеллект, способности, склонности, мировоззрение и т. д. В описаниях К. Леонгарда речь идет именно о типах характера. К тому же в странах с немецким языком термин “акцентуированная личность” стали использовать как клинический диагноз вместо термина “психопатия”, что правомерно, если рассматривать акцентуации как крайние варианты нормы.

Типы акцентуаций характера весьма сходны и частично совпадают с типами психопатий. Различия акцентуации и психопатии в том, что при психопатиях декомпенсации, острые аффективные и психопатические реакции, социальная дезадаптация возникают от любых психических травм, от всевозможных поводов и даже без видимой причины. При акцентуациях нарушения возникают только при определенного рода психических травмах, в некоторых трудных ситуациях, а именно лишь тогда, когда они адресуются к “месту наименьшего сопротивления”, к “слабому звену” данного типа характера.

Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с взрослением. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке и почти не обнаруживаться в обычных условиях.

Рассмотрим *некоторые типы психопатий и акцентуаций характера*:

Истероидный тип. Его главная черта — беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе — восхищения, удивления, почитания, сочувствия. На худой конец предпочитают даже негодование или ненависть, направленные в его адрес, но только не равнодушие — только не перспектива остаться незамеченным. Все остальные качества истероида питаются этой чертой. Внушаемость, которую нередко выдвигают на первый план, отличается избирательностью: от нее ничего не остается, если внушение не льет воду на мельницу эгоцентризма. Кажущаяся эмоциональность в действительности оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств

при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позерству.

Психастенический тип. Главными чертами в подростковом возрасте являются нерешительность и склонность к рассудительности, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и, наконец, легкость образования obsessions (от лат. *obsessio* — осада, охватывание) — навязчивых страхов, опасений, действий, ритуалов, мыслей, представлений.

Астенический тип. Главными чертами являются повышенная утомляемость, раздражительность и склонность к ипохондрии.

Сенситивный тип. С детства проявляет пугливость и боязливость. Трудности адаптации чаще всего возникают в 16–19 лет. Именно в этом возрасте выступают два главных качества сенситивного типа: чрезвычайная впечатлительность и резко выраженное чувство собственной недостаточности.

Лабильный тип. Главная черта — крайняя изменчивость настроения. Настроению присущи не только частые и резкие перемены, но и значительная их глубина.

Неустойчивый тип. При сходстве названий “лабильный” и “неустойчивый” следует указать на то, что первое относится к эмоциональной сфере, а второе — к поведению. Безволие представителей этого типа отчетливо выступает, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Однако в поиске развлечений они также не обнаруживают напористости, а скорее плывут по течению.

Циклоидный тип. В подростковом возрасте можно видеть два варианта циклоидной акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. *Типичные циклоиды* в детстве ничем не отличаются от сверстников или чаще производят впечатление гипертимов. С наступлением пубертатного периода возникает первая субдепрессивная фаза. Ее отличает склонность к апатии и раздражительности. Серьезные неудачи и нарекания окружающих могут углубить субдепрессивное состояние или вызвать острую аффективную реакцию с суицидными попытками. У типичных ци-

клоидов фазы обычно непродолжительны и длятся две-три недели. У *лабильных циклоидов* фазы гораздо короче — несколько “хороших” дней сменяют несколько “плохих”.

Гипертимный тип. Отличается повышенной психической активностью, оптимизмом, жизнерадостностью. *Гипертимно-неустойчивый вариант* психопатизации является наиболее частым. Здесь жажда развлечений, веселья, рискованных походов все более выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность — в конечном итоге это может привести к асоциальному образу жизни.

Гипертимно-истероидный вариант встречается значительно реже. На фоне гипертимности постепенно вырисовываются истероидные черты. При столкновениях с жизненными трудностями, при неудачах, в отчаянных ситуациях и при угрозе серьезных наказаний возникает желание разжалобить других (вплоть до демонстративных суицидных действий) и произвести впечатление своей незаурядностью, прихвастнуть, “пустить пыль в глаза”.

Гипертимно-аффективный вариант психопатизации отличается усилением черт аффективной взрывчатости. Вспышки раздражения и гнева, нередко свойственные гипертимам, когда они встречают противодействие или терпят неудачи, здесь становятся особенно бурными и возникают по малейшему поводу.

Шизоидный тип. Наиболее существенной чертой данного типа считается замкнутость, отгороженность от окружающего, неспособность или нежелание устанавливать контакты, снижение потребности в общении.

Эпилептоидный тип. Основные черты этого типа — склонность к дисфориям и тесно связанная с ними аффективная взрывчатость, напряженное состояние аффективной сферы, иногда достигающее аномалии влечений, а также вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность, накладывающие отпечаток на всю психику — от моторики и эмоциональности до

мышления и личностных ценностей. Дисфории, длящиеся часами и днями, отличают злобно-тоскливая окраска настроения, накапливающее раздражение, поиск объекта, на котором можно сорвать зло. Аффективные разряды эпилептоида лишь на первый взгляд кажутся внезапными. Повод для взрыва может быть случайным, сыграть роль последней капли. Аффекты не только очень сильны, но и продолжительны — эпилептоид долго не может остыть.

Конформный тип. Этим личностям свойственны недоверие и настороженное отношение к незнакомцам. Как известно, в современной социальной психологии под конформностью принято понимать подчинение индивидуума мнению группы в противоположность независимости и самостоятельности. В разных условиях каждый субъект обнаруживает ту или иную степень конформности. Однако при конформной акцентуации характера это свойство постоянно выявляется, будучи самой устойчивой чертой.

Можно выделить две основные **группы динамических изменений** при акцентуациях характера: *переходящие, транзиторные изменения* (по сути дела они по форме те же, что и при психопатиях); относительно стойкие изменения. Последние могут быть нескольких типов.

1. Переход явной акцентуации в скрытую, латентную.

2. Формирование на почве акцентуаций характера под действием неблагоприятных условий среды психопатических развитий, достигающих уровня явной патологии.

3. Трансформация типов акцентуаций характера, присоединение к основному типу черт близкого, совместимого с ним типа акцентуации. В некоторых случаях черты последнего становятся доминирующими. Трансформация типов возможна только по определенным закономерностям — в сторону совместных типов. Никогда не приходилось видеть превращения гипертимного типа в шизоидный, лабильного — в эпилептоидный или наслоения черт неустойчивого типа на психастеническую или сенситивную основу.

Учение о характере — *характерология* — имеет длительную историю своего развития. Важнейшими проблемами ха-

рактерологии на протяжении веков было установление типов характера и их определения по его проявлениям с целью прогнозировать поведение человека в различных ситуациях. Так как характер является прижизненным образованием личности, большинство существующих его классификаций исходят из оснований, являющихся внешними, опосредованными факторами развития личности.

Одной из наиболее древних попыток прогнозирования поведения человека является объяснение его характера датой рождения. Разнообразные способы предсказания судьбы и характера человека получили название *гороскопов*.

Не менее популярны попытки связать характер человека с его именем.

Значительное влияние на развитие характерологии оказала *физиогномика* (от греч. *physis* — природа, *gnomon* — знающий) — учение о связи между внешним обликом человека и его принадлежностью к определенному типу личности, благодаря чему по внешним признакам могут быть установлены психологические характеристики этого типа.

Не менее знаменитую и богатую историю, чем физиогномическое направление в характерологии, имеет *хиромантия*. Хиромантия (от греч. *cheir* — рука и *manteia* — гадание, пророчество) — система предсказания черт характера человека и его судьбы по кожному рельефу ладоней.

До последнего времени научная психология неизменно отвергала хиромантию, однако изучение эмбрионального развития пальцевых узоров в связи с наследственностью дало толчок возникновению новой отрасли знания — *дерматоглифики*.

Более ценным в диагностическом отношении по сравнению, скажем, с физиогномикой можно считать *графологию* — науку, которая рассматривает почерк как разновидность выразительных движений, отражающих психологические свойства пишущего.

При этом единство, многогранность характера не исключают того, что в разных ситуациях у одного и того же человека

проявляются различные и даже противоположные свойства. Человек может быть одновременно и очень нежным, и очень требовательным, мягким и уступчивым и одновременно твердым до непреклонности. И единство его характера может не только сохраняться, несмотря на это, но именно в этом и проявляться.

Взаимоотношение характера и темперамента

Характер нередко сравнивают с темпераментом, а в некоторых случаях и подменяют эти понятия друг другом. В науке среди господствующих взглядов на взаимоотношения характера и темперамента можно выделить четыре основных:

- отождествление характера и темперамента (Э. Кречмер, А. Ружицкий);
- противопоставление характера и темперамента, подчеркивание антогонизма между ними (П. Викторв, В. Вирениус);
- признание темперамента элементом характера, его ядром, неизменной частью (С. Л. Рубинштейн, С. М. Городецкий);
- признание темперамента природной основой характера (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев).

Исходя из материалистического понимания человеческих явлений, следует отметить, что общим для характера и темперамента является зависимость от физиологических особенностей человека и прежде всего от типа нервной системы. Кроме того, черты характера возникают тогда, когда темперамент уже достаточно развит. Характер развивается на основе, на базе темперамента. Темперамент определяет в характере такие черты, как уравновешенность или неуравновешенность поведения, легкость или трудность вхождения в новую ситуацию, подвижность или инертность реакций и т. д. Однако темперамент не предопределяет характер. У людей с одинаковыми свойствами темперамента может быть совершенно различный характер. Особенности темперамента могут способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера. Так, меланхолику труднее сформировать у себя смелость и решительность, чем холерику. Холерику сложнее выработать у себя сдер-

жанность, чем флегматику; флегматику надо потратить больше сил, чтобы стать общительным, чем сангвинику и т. п.

Однако, как считал Б. Г. Ананьев, если бы воспитание заключалось лишь в совершенствовании и укреплении природных свойств, то это привело бы к чудовищной однородности развития. Свойства темперамента могут в какой-то степени даже приходиться в противоречие с характером. У П. И. Чайковского склонность к меланхолическим переживаниям преодолевалась одной из основных особенностей его характера — его работоспособностью.

У человека со сформировавшимся характером темперамент перестает быть самостоятельной формой проявления личности, а становится его динамической стороной, заключааясь в определенной скорости протекания психических процессов и проявлений личности, определенной характеристике выразительных движений и действий личности. Здесь же следует отметить влияние, оказываемое на формирование характера динамическим стереотипом, т. е. системой условных рефлексов, образующихся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему раздражителей. На формирование динамических стереотипов у человека в различных повторяющихся ситуациях влияет его отношение к обстановке, в результате чего могут изменяться возбуждение, торможение, подвижность нервных процессов, а следовательно, общее функциональное состояние нервной системы. Необходимо отметить также определяющую роль в образовании динамических стереотипов второй сигнальной системы, через которую осуществляются социальные воздействия.

В конечном счете черты темперамента и характера органически связаны и взаимодействуют друг с другом в едином, целостном облике человека, образуя неразделимый сплав — интегральную характеристику его индивидуальности.

Характер долгое время отождествляли с *волей* человека, из-за чего выражение “человек с характером” стали рассматривать как тождественное выражению “волевой человек”. Воля связана по преимуществу с силой характера, его твердостью, решитель-

ностью, настойчивостью. Когда говорят, что у человека сильный характер, то тем самым как бы хотят подчеркнуть его целеустремленность, его волевые качества. В этом смысле характер человека лучше всего проявляется в преодолении трудностей, в борьбе, т. е. в тех условиях, где в наибольшей степени проявляется воля человека. Но характер не исчерпывается силой, он имеет содержание, определяя, как в различных условиях будет функционировать воля. С одной стороны, в волевых поступках характер складывается и в них же проявляется: волевые поступки в значимых для личности ситуациях переходят в характер человека, закрепляясь в нем в качестве относительно устойчивых его свойств; эти свойства в свою очередь обуславливают поведение человека, его волевые поступки. Волевой характер отличается определенностью, постоянством и самостоятельностью, твердостью при осуществлении намеченной цели. С другой стороны — нередки случаи, когда слабовольного человека называют “бесхарактерным”. С точки зрения психологии это не совсем так — и у безвольного человека есть определенные черты характера, такие, например, как боязливость, нерешительность и т. д. Использование понятия “бесхарактерный” означает непредсказуемость поведения человека, указывает на отсутствие у него собственной направленности, внутреннего стержня, который бы определял его поведение. Его поступки вызваны внешними воздействиями и не зависят от него самого.

Своеобразие характера сказывается и в особенностях протекания чувств человека. Связь между чувствами и свойствами характера человека также взаимная. С одной стороны, уровень развития нравственных, эстетических, интеллектуальных чувств зависит от характера деятельности и общения человека и от сформировавшихся на этой основе черт характера. С другой — сами эти чувства становятся характерными, устойчивыми особенностями личности, составляя, таким образом, характер человека. Уровень развития чувства долга, чувства юмора и других сложных чувств является довольно показательной характеристикой человека.

Особенно большое значение для характерологических проявлений имеет взаимоотношение интеллектуальных черт личности. Глубина и острота мысли, необычность постановки вопроса и его решения, интеллектуальная инициатива, уверенность и самостоятельность мышления — все это составляет оригинальность ума как одну из сторон характера. Однако то, как человек использует свои умственные способности, будет существенно зависеть от характера. Нередко встречаются люди, имеющие высокие интеллектуальные данные, но не дающие ничего ценного именно в силу своих характерологических особенностей. Примером этому служат многочисленные литературные образы лишних людей (Печорин, Рудин, Бельтов и проч.). Как хорошо сказал И. С. Тургенев устами одного из действующих лиц романа о Рудине: «Гениальность в нем, пожалуй, и есть, но натуры никакой». Таким образом, реальные достижения человека зависят не от одних абстрактно взятых умственных возможностей, а от специфического сочетания его особенностей и характерологических свойств.

Структура характера

Большинство индивидуальных проявлений, образующих характер человека, являются комплексными и практически не поддаются классификации по отдельным свойствам и состояниям (например, злопамятность, подозрительность, щедрость и проч.). В то же время отдельные качества волевой (решительность, самостоятельность и т. д.), эмоциональной (оптимизм, жизнерадостность и т. д.) и интеллектуальной (глубина ума, критичность и т. д.) сфер могут быть рассмотрены как составляющие особенности характера человека и использованы для его анализа. Все черты характера имеют между собой закономерную зависимость. Если человек смел, то есть основание предполагать, что он будет обладать и инициативностью (не боясь неблагоприятного оборота инициированного им предложения), самоотверженностью, щедростью. От человека общительного можно ожидать стремления поделиться своими переживаниями, конформности, доверчивости, дружелюбия и проч.

В самом общем виде все черты характера можно подразделить на *основные*, ведущие, задающие общую направленность развитию всего комплекса его проявлений, и *второстепенные*, определяемые основными. Знание ведущих черт позволяет отразить основную суть характера, показать его основные проявления. Писатели, художники, желая дать представление о характере героя, прежде всего описывают его ведущие, стержневые черты. Хотя всякая черта характера отражает одно из проявлений отношения человека к действительности, это не значит, что всякое отношение будет чертой характера. Лишь некоторые отношения в зависимости от условий становятся чертами. Из всей совокупности отношений личности к окружающей действительности следует выделить характерообразующие формы отношений. Важнейшей отличительной чертой таких отношений является решающее, первостепенное и общее жизненное значение тех объектов, к которым относится человек. Эти отношения одновременно выступают основанием классификации важнейших черт характера. Характер человека проявляется в системе отношений:

1. В отношении к другим людям (при этом можно выделить такие черты характера, как общительность — замкнутость, правдивость — лживость, тактичность — грубость и т. д.).

2. В отношении к делу (ответственность — недобросовестность, трудолюбие — лень и т. д.).

3. В отношении к себе (скромность — самовлюбленность, самокритичность — самоуверенность, гордость — приниженность и т. д.).

4. В отношении к собственности (щедрость — жадность, бережливость — расточительность, аккуратность — неряшливость и т. д.).

Следует отметить определенную условность данной классификации и тесную взаимосвязь, взаимопроникновение указанных аспектов отношений. Так, например, если человек проявляет грубость, то это касается его отношений к людям; но если при этом он работает учителем, то здесь уже необходимо гово-

речь о его отношении к делу (недобросовестность), об отношении к самому себе (самовлюбленность).

Несмотря на то что указанные отношения выступают важнейшими с точки зрения формирования характера, они не одновременно и не сразу становятся чертами характера. Существует известная последовательность в переходе этих отношений в свойства характера, и в этом смысле нельзя поставить в один ряд, допустим, отношение к другим людям и отношение к собственности, так как само содержание их выполняет различную роль в реальном бытии человека. Определяющую роль в формировании характера играет отношение человека к обществу, к людям. Характер человека не может быть раскрыт и понят вне коллектива, без учета его привязанностей в форме товарищества, дружбы, любви.

В структуре характера можно выделить черты, общие для определенной группы людей. Даже у самого оригинального человека можно найти какую-то черту (например, необычность, непредсказуемость поведения), обладание которой позволяет отнести его к группе людей с аналогичным поведением. В данном случае следует говорить о *типическом* в чертах характера. Н. Д. Левитов считает, что тип характера — это конкретное выражение в индивидуальном характере черт, общих для некоторой группы людей. Действительно, как отмечалось, характер не является врожденным, — он формируется в жизни и деятельности человека как представителя определенной группы, определенного общества. Поэтому характер человека — это всегда продукт общества, чем и объясняется сходство и различие в характерах людей, принадлежащих к различным группам.

В индивидуальном характере отражаются многообразные типические черты: национальные, профессиональные, возрастные. Так, люди одной национальности находятся в сложившихся на протяжении многих поколений условиях жизни, испытывают на себе специфические особенности национального быта; развиваются под влиянием сложившейся национальной структуры языка. Поэтому люди одной национальности по образу жизни, по

привычкам, правам, характеру отличаются от людей другой. Эти типические черты нередко фиксируются обыденным сознанием в различных установках и стереотипах. У большинства людей есть сформировавшийся образ представителя той или иной страны: американца, шотландца, итальянца, китайца и т. д.

Формирование характера и пути его воспитания

Как отмечалось, характер формируется, развивается и изменяется в практической деятельности человека, отражает условия и образ его жизни. Формирование характера начинается с раннего детства.

Уже в дошкольном возрасте обрисовываются первые контуры характера, начинает складываться привычный образ поведения, определенные отношения к действительности. Проявления коллективизма, настойчивости, выдержки, смелости в дошкольном возрасте формируются прежде всего в игре, особенно в коллективных сюжетных играх с правилами.

Большое значение имеют простейшие виды доступной дошкольнику трудовой деятельности. Выполняя некоторые несложные обязанности, ребенок приучается уважать и любить труд, чувствовать ответственность за порученное дело. Под влиянием требований родителей и воспитателей, их личного примера у ребенка постепенно складываются понятия о том, что можно и чего нельзя, и это начинает определять его поведение, закладывает основы чувства долга, дисциплины, выдержки; ребенок приучается давать оценку собственному поведению.

С поступлением в школу начинается новый этап формирования характера. Ребенок впервые сталкивается с рядом строгих правил и школьных обязанностей, определяющих все его поведение в школе, дома, в общественных местах. Эти правила, обязанности развивают у школьника организованность, систематичность, целеустремленность, настойчивость, аккуратность, дисциплинированность, трудолюбие.

Исключительно важную роль в формировании характера играет школьный коллектив. В школе ребенок вступает в новые

для него отношения с учителями, в отношении содружества и взаимопомощи с товарищами. У него развиваются сознание долга и ответственности перед коллективом своего класса, школы, чувство товарищества, коллективизм. Особенно интенсивно развиваются черты характера у подростков. Подросток в значительно большей мере, чем младший школьник, участвует в жизни взрослых, к нему предъявляют более высокие требования. Подросток в своей учебной и общественной деятельности уже гораздо больше начинает руководствоваться мотивами общественного порядка — чувством долга и ответственности перед коллективом, желанием поддержать честь школы, класса. Решающее влияние на характер ребенка оказывает воспитание. Не существует детей, характер которых нельзя было бы перевоспитать и которым нельзя было бы привить определенные положительные качества, устранив даже как будто бы уже укоренившиеся у них отрицательные черты.

Необходимым условием воспитания характера является *формирование мировоззрения, убеждений и идеалов*. Мировоззрением определяется направленность человека, его жизненные цели, устремления, из мировоззрения вытекают моральные установки, которыми люди руководствуются в своих поступках. Задача формирования мировоззрения, убеждений должна решаться в единстве с воспитанием определенных форм поведения, в которых могла бы воплотиться система отношений человека к действительности. Поэтому для воспитания общественно ценных черт характера необходима такая организация игровой, учебной, трудовой деятельности ребенка, при которой он мог бы накопить опыт правильного поведения.

В процессе формирования характера надо закреплять не только определенную форму поведения, но и соответствующий мотив этого поведения, ставить детей в такие условия, чтобы их практическая деятельность соответствовала их идейному воспитанию, чтобы они применяли на практике усваиваемые принципы поведения. Если условия, в которых жил и действовал ребенок, не требовали от него, например, проявления выдержки

или инициативности, то соответствующие черты характера у него и не выработаются, какие бы высокие моральные идеи ни прививались ему словесно. Нельзя воспитать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог и должен был проявить мужество. Воспитание, устраняющее все трудности на жизненном пути ребенка, никогда не может создать сильного характера.

Важнейшим средством воспитания характера является *труд*. В серьезном и общественно значимом труде, связанном с преодолением трудностей, воспитываются лучшие черты характера — целеустремленность, коллективизм, настойчивость. Важнейшее условие правильной организации воспитательных мероприятий — тесная согласованность учебно-воспитательной работы школы с соответствующими влияниями семьи.

На воспитание характера влияют *литература и искусство*. Образы литературных героев и их поведение часто служат для школьника своеобразным образцом, с которым он сравнивает свое поведение. На воспитание характера влияет и *личный пример воспитателя*, будь то родители или педагоги. То, что делают воспитатели, часто гораздо больше влияет на жизнь ребенка, чем то, что они ему говорят. Как учитель относится к работе, как он следует общественным нормам поведения, владеет ли собой и своими чувствами, каков стиль его работы — все это имеет огромное значение для воспитания характера детей. Важную роль в формировании характера играет живое слово учителя, воспитателя, с которым он обращается к ребенку. Значительное место занимают, в частности, этические, моральные беседы. Их цель — формировать у детей правильные моральные представления и понятия.

Для более старших школьников один из путей формирования характера — *самовоспитание*. Однако и у младших школьников учитель должен воспитывать стремление изжить у себя те или иные недостатки, нежелательные привычки, выработать полезные привычки.

Особенно важна необходимость *индивидуального подхода* в воспитании характера. Индивидуальный подход требует выбора

и осуществления таких воспитательных мероприятий, которые соответствовали бы особенностям личности школьника и состоянию, в котором он в данное время находится. Совершенно необходимо принимать во внимание мотивы поступков, так как различия в мотивах определяют и различия в воспитательных мероприятиях, которые должны быть осуществлены учителем в ответ на тот или иной поступок учащегося. Индивидуальный подход требует опоры на то положительное, что уже есть у каждого ребенка в области его интересов, отношений к людям, к отдельным видам деятельности и т. д. Всемерно развивая уже имеющиеся ценные черты, поощряя положительные поступки, педагог легче может добиться преодоления отрицательных черт характера у детей. Для того чтобы воспитывать характер школьника с учетом его индивидуальных особенностей, следует хорошо знать их, т. е. всесторонне и глубоко изучить индивидуальность ученика. Изучение ребенка сравнительно длительный процесс. Только хорошее знание учащегося позволит наметить индивидуальные мероприятия по его дальнейшему воспитанию или перевоспитанию и приведет к желаемым результатам. Впервые встречаясь с учениками в самом начале первого года обучения, учитель должен внимательно наблюдать их, побеседовать с родителями об условиях и некоторых особенностях развития ребенка, о проявлениях его характера. На основании наблюдений и бесед необходимо составить определенную программу формирования характера ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Для понимания общественных процессов ключевым является понятие социального характера в динамическом смысле аналитической психологии — это специфическая форма человеческой энергии, его потребностей к определенному способу существования данного общества. Характер определяет мышление, эмоции и действия индивида. Мы обычно убеждены, что мышление является исключительно интеллектуальным актом и не зависит от психической структуры личности. Однако осмысление этических, философских, политических, психологических

или социальных проблем в высшей степени подвержено влиянию психической структуры мыслящей личности.

Если взглянуть на социальный характер с точки зрения его функции в социальном процессе, то мы должны будем начать с положения, высказанного в отношении функций индивидуального характера, т. е. с утверждения, что, приспособляясь к социальным условиям, человек развивает в себе те черты, которые заставляют его желать действовать так, как он должен действовать. Если характер большинства людей данного общества, т. е. социальный характер, приспособлен к объективным задачам, которые индивид должен решать в этом обществе, то человеческая энергия направляется по путям, на которых она становится продуктивной силой, необходимой для функционирования этого общества.

Свойства характера развиваются путем социализации в процессе той или иной деятельности через систему образования, воспитания и самоактуализации.

Социализация — это личностное освоение, присвоение человеком той среды, в которой он развивается.

Воспитание — целенаправленное создание условий для со-зидания, саморазвития человека.

Самоактуализация — стремление человека в своем развитии наиболее полно выявлять и развивать свои личностные возможности, таланты, способности.

Человек рождается, растет и меняется его организм. Растет и опыт его сосуществования, обогащаются жизненные впечатления. Раскрываются потенции, реализуется нравственная, интеллектуальная, социальная его активность. Вопрос социализации можно связать с практической деятельностью той или иной личности исходя из влияния различных занятий на человека, его поведение, характер.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Раскройте суть понятия “характер”.
2. В чем выражаются особенности характера как психического феномена?

3. Какие закономерности формирования характера вы знаете?
4. Что вы знаете о классификации черт характера?
5. Почему говорят, что характер человека представляет собой единство индивидуального и типического?
6. Каковы основные типы характерообразующих отношений человека к действительности?
7. В чем заключаются различия между чертами личности и чертами характера?
8. Какие основные свойства характера вы знаете?
9. В чем проявляется взаимосвязь между темпераментом и характером?
10. Как можно сформулировать основные закономерности воспитания и самовоспитания характера?

3.2.3. Способности

Понятие о способностях

Всякая деятельность требует от человека обладания специфическими качествами, определяющими его пригодность к ней и обеспечивающими определенный уровень успешности ее выполнения. В психологии эти индивидуально-психологические особенности называют *способностями личности*, причем выделяют только такие способности, которые, во-первых, имеют психологическую природу, во-вторых, индивидуально варьируют. Все люди способны к прямохождению и освоению речи, однако к собственно способностям они не относятся: первая — по причине непсихологичности, вторая — по причине общности.

Подчеркивая связь способностей с успешной деятельностью, следует ограничить круг индивидуально варьирующих особенностей только теми, которые обеспечивают эффективный результат деятельности. Способных людей от неспособных отличает более быстрое освоение деятельности, достижение в ней большей эффективности. Способности выступают как сложное синтетическое образование, зависящее и включающее в себя

не только различные психофизические функции и психические процессы, но и все развитие личности. Хотя внешне способности проявляются в деятельности: в навыках, умениях и знаниях личности, но в то же время способности и деятельность не тождественны друг другу. Так, человек может быть хорошо технически подготовлен и образован, но мало способен к какой-либо деятельности. Известны, например, феноменальные счетчики — лица, которые с чрезвычайной быстротой производят в уме сложные вычисления, обладая при этом весьма средними математическими способностями.

Как отмечает А. В. Петровский, по отношению к навыкам, умениям и знаниям человека способности выступают как некоторая возможность. Здесь можно провести аналогию с брошенным в землю зерном, превращение которого в колос возможно лишь при многих условиях, благоприятствующих его развитию. Способности — лишь возможность определенного освоения знаний, умений и навыков, а станет ли она действительностью, зависит от различных условий. Так, например, выявившиеся у ребенка математические способности ни в коей мере не являются гарантией того, что ребенок станет великим математиком. Без соответствующих условий (специальное обучение, творчески работающие педагоги, возможности семьи и т. д.) способности заглохнут, так и не развившись. Неизвестно, сколько гениев так и не было признано обществом. Показательной может быть история жизни Альберта Эйнштейна, который в средней школе был весьма заурядным учеником.

Однако знания, умения и навыки остаются внешними по отношению к способностям только до тех пор, пока они не освоены. Обнаруживаясь в деятельности по мере ее освоения личностью, способности развиваются дальше, формируя в деятельности свою структуру и своеобразие. Математические способности человека никак не обнаружатся, если он никогда не учил математики: их можно установить только в процессе усвоения им чисел, правил действий с ними, решения задач и т. п. Таким образом, можно сказать, что способности проявляются не в самих

знаниях, умениях и навыках, а в динамике их приобретения, в том, насколько быстро и легко человек осваивает конкретную деятельность. От способностей зависит качество выполнения деятельности, ее успешность и уровень достижений, а также то, как эта деятельность выполняется. Б. М. Теплов выделил следующие три основных признака понятия “способность”:

“Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; никто не станет говорить о способностях там, где речь идет о свойствах, в отношении которых все люди равны.

Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей.

В-третьих, понятие “способность” не сводится к тем знаниям, умениям или навыкам, которые уже выработаны у данного человека”.

Способности и задатки выделяются в качестве одного из параметров целостного психического облика личности. Они дают психологическое описание человека с какой-то специфической стороны, являющейся жизненно значимой. Слова “способный” или “неспособный” широко употребляются в быту, особенно в практике обучения. Понятие способности является дискуссионным, содержит в себе непростые общечеловеческие, психологические, в том числе этические, нравственные, вопросы. Это понятие пересекается со многими другими психологическими категориями и явлениями. Рассмотрим собственно психологическую трактовку способностей, которая отличается зачастую от их житейского понимания.

Способность и деятельность

В психологии существует два основных подхода к пониманию способностей, их происхождения и места в системе деятельности, психики и личности. Первый подход можно условно назвать *деятельностным*, и за ним стоят работы многих отече-

ственных исследователей, начиная с Б. М. Теплова. Второй подход является не менее разработанным, сочетающимся с первым, но именуется здесь как *знаниевый*.

Начнем с позиции Б. М. Теплова, работа которого по психологии музыкальных способностей, выполненная в 1940-х гг., не потеряла своей научной значимости и в наши дни.

Способности — это индивидуально-психологические особенности, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности, не сводимые к знаниям, навыкам и умениям личности, но объясняющие быстроту и легкость их приобретения. В данной трактовке есть четыре основных момента, четко выделенных Б. М. Тепловым.

Во-первых, он относит способности к *индивидуальным* особенностям, к отличительным чертам личности. Хотя в психологии существует и другое понимание — способности как принадлежащие всему человечеству. Говорят, что суть психического развития человека — это усвоение за счет собственной деятельности ранее созданных, общественно выработанных способностей.

Во-вторых, соотношение способностей с эффективностью деятельности является согласно данной концепции нелинейным, неоднозначным. Способности, конечно, связаны с определенной деятельностью, имеют отношение к качеству ее результата, но не обеспечивают его автоматически. Можно успешно выполнять что-то, не обладая соответствующими способностями, т. е. за счет усердия, воли. И наоборот, неудачное исполнение деятельности не обязательно говорит об отсутствии у человека способностей. Способность обозначена здесь как потенциал, как одно из условий эффективности деятельности. Допускается возможность *компенсации* способностей, и такая позиция по существу гуманистична, а потому перспективна.

В-третьих, способность не сводится к просто *сумме* наличия знаний, умений и навыков. Между умением и способностью существуют определенные несомненные связи. Ведь человек может, например, сказать, что способен прочитать книгу, потому

что знает и умеет это делать. Можно уметь, но не быть способным. Но можно быть способным, однако не уметь.

В четвертом пункте определения дается позитивная, психологически отличительная особенность способностей: они обеспечивают *быстроту и легкость* достижения заданной эффективности деятельности.

Из всего этого следует принципиально важная авторская позиция: понятие способности является *динамическим*, т. е. существующим только в изменении, развитии, только в соответствующей целенаправленной деятельности.

Однако развитие способности должно иметь какое-то “начало”, точку отсчета. *Задатки* — это природная предпосылка способности, анатомо-физиологические особенности, лежащие в основе развития способностей. Нет способностей как вне деятельности, так и вне задатков. Задатки врожденны и статичны в отличие от динамических способностей. Задаток сам по себе не определен, ни на что не направлен, многозначен. Он получает свою определенность, только будучи включенным в структуру деятельности, в динамику способности.

Возможно, из какого-то природного задатка у человека разовьются, например, математические способности, а возможно — другие. Проблема в том, что вопреки расхожим и упрощенным бытовым представлениям, в человеческом мозге не существует однозначной и четкой локализации высших психических функций. Из одного и того же физиологического “материала” могут развиваться разные психологические способности. Это определено направленностью личности и результативностью деятельности.

Иерархия способностей

Способности существуют и развиваются или погибают в личности точно так же, как психологически “исходные” потребности, мотивы деятельности. В личности наблюдается своя динамическая иерархия способностей. В этой структуре выделяются и особые личностные образования, называемые одаренностью.

Одаренность — качественно своеобразное, личностное сочетание способностей. Согласно позиции Б. М. Теплова одаренность, как и способность, не врожденна, а существует в развитии. Очень важно, что данное понятие прежде всего *качественное*. В этом плане автор решительно противопоставлял свою трактовку одаренности и распространенное в западной психологии понятие “коэффициента интеллекта” как универсальной количественной меры одаренности.

Всякая одаренность комплексна, т. е. включает в себя некие общие и специальные моменты. Под *общей одаренностью* понимается развитие относительно широких и универсально задействованных психологических составляющих, например памяти и интеллекта. Однако способность и одаренность могут существовать только применительно к некой конкретной деятельности. Поэтому общая одаренность должна быть отнесена к определенной универсальной деятельности. Таковой является вся человеческая психика или сама жизнь.

Специальная одаренность имеет более узкое понятийное содержание, поскольку относится к некоторой специальной, т. е. относительно специфической, деятельности. Но такая градация деятельности условна. Так, в структуру художественной деятельности входят и перцепция, и рисование, и композиция, и воображение, и многое другое, что требует соответствующего развития специальных способностей. Поэтому общие и специальные способности реально существуют в личностном, деятельностном единстве.

Высокая степень одаренности называется *талантом*, при описании качеств которого используется множество выразительных эпитетов. Это, например, выдающееся совершенство, значимость, страстная увлеченность, высокая работоспособность, оригинальность, разнообразие. Б. М. Теплов писал, что талант как таковой многосторонен. По законам теории вероятностей “выдающимися” не могут быть все, поэтому в реальности талантливых людей немного.

Гениальность — это качественно наивысшая степень развития и проявления одаренности и таланта. Гения характери-

зуют уникальность, высочайшее творчество, открытие чего-то, ранее человечеству неизведанного. Гений уникален, не похож на других людей, причем иногда настолько, что представляется непонятным, даже лишним. Однозначно определить, признать кого-то гением крайне сложно. Именно поэтому “непризнанных гениев” много больше, чем они есть в действительности. Однако гении всегда были, есть и будут проявляться, поскольку необходимы обществу. Гении столь же разнообразны, как и образующие их способности, одаренности, обстоятельства, деятельности. На то они и гении.

Обратимся ко второму психологическому подходу, к пониманию связей способности и деятельности. Его главное отличие от предыдущей концепции заключается в фактическом приравнивании способностей к наличному уровню *знаний, умений и навыков*. Такой позиции придерживался советский психолог В. А. Крутецкий (1917–1989). Знаниевый подход акцентирован на операциональном аспекте способностей, тогда как деятельностный выделяет динамический аспект. Но ведь быстрота и легкость развития способностей обеспечена только соответствующими операциями и знаниями. Так как формирование начинается не “с нуля”, оно не предопределено врожденными задатками. Соответствующие знания, навыки и умения личности фактически неотделимы от понимания, функционирования и развития способностей. Поэтому многочисленные работы знаниевого подхода, посвященные математическим, умственным, педагогическим способностям, как правило, широко известны и перспективны.

Помимо двух перечисленных подходов можно сказать, что за последнее время сложилось самостоятельное направление изучения психологии способностей, возглавляемое российским психологом В. Д. Шадриковым (р. 1939). Согласно его направлению способности — это свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности. Дело в том, что “отдельные психические функции”, обеспечи-

вающие проявление способностей, действительно реализуются соответствующими функциональными системами. И в этой позиции меняется акцент рассмотрения, так как изучаются не отдельные психические функции, а сами свойства производящих их функциональных систем. Такие системы и блоки по-разному выделяли и изучали А. Р. Лурия (1902–1977), П. К. Анохин (1898–1974), В. Д. Небылицин (1930–1972) и др.

Проблемы диагностики способностей никогда не теряли своей актуальности. По-особому остро стоят они и в сегодняшней России в условиях модернизации образования. Обозначим лишь некоторые спорные, нерешенные вопросы, например, проблему создания элитных школ и других учебных заведений для одаренных детей. Одаренность молодых поколений — это залог достойного будущего для любой страны. Но основной вопрос в том, существуют ли в науке надежные объективные критерии одаренности. Следует сказать, что для широкомасштабных измерений таких валидных критериев в современной научной психологии нет. Но тогда их место займут полупрофессиональные, статусные, финансовые и прочие критерии детской одаренности. Быть может, целесообразнее и гуманнее вложить соответствующие усилия и средства в работу с “обыкновенными” детьми?

В современной российской школе все шире распространяется, навязывается тенденция все более ранней диагностики “специальных” способностей и склонностей учащихся. Едва ли не с первого года обучения определяется, к чему способен школьник: к гуманитарным или естественным наукам. Мало того, что за такой диагностикой нет должной научной состоятельности, она просто неэтична и наносит прямой вред всему образованию, всему психическому и личностному развитию ребенка.

Однако из актуальных проблем проводимой модернизации образования в России стоит выделить профилизацию школьного обучения. Кто-то уже якобы доказал, что чем раньше школьник выберет профиль образования, тем лучше для него и для общества. Кто-то считает, что подросток уже способен сделать

безошибочный выбор будущей профессии и будто бы в большинстве случаев это делает.

У любого человека нет более прямого и надежного пути к развитию своих способностей и личности в целом, чем общедоступное, грамотно организованное, но не облегченное и упрощенное, а оптимально напряженное, развивающее и творческое обучение.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Что вы знаете о способностях человека?
2. Какие классификации способностей вы знаете?
3. Раскройте суть классификации уровней развития способностей (способности, одаренность, талант, гениальность).
4. Какие особенности способностей выделяются в позиции Б. М. Теплова?
5. Чем отличаются задатки от способностей?
6. Как соотносятся понятия способности и одаренности?
7. Что означает знаниевый подход к трактовке способностей?
8. Почему понятие одаренности является качественным?
9. Каковы основные проблемы диагностики способностей?

3.3. Психические состояния личности и их характеристика

Сущность чувств и эмоций

Из многочисленных психических явлений психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. Проблема их изучения имеет в психологии огромное значение, поскольку психические состояния существенно определяют характер деятельности человека.

Различные авторы дают разные определения этого понятия. Отсутствует общепринятое мнение об определении, структуре и функции, механизме и детерминантах, классификации и методах

исследования психических состояний. В. А. Ганзен и В. Н. Юрченко считают, что причина замедленного научного познания этого явления заложена в самой природе психических состояний. Так, имеющиеся в литературе определения психического состояния (Н. Д. Левитов, Ю. Е. Сосновикова и др.) прямо или косвенно подчеркивают сложность, многокомпонентность, многоуровневость состояний человека как психического явления. Именно эти особенности психических состояний, целиком захватывающих человека на какой-то промежуток времени, делают их труднодоступным объектом научного изучения.

Наиболее полным и простым представляется определение Н. Д. Левитова: *психическое состояние* — это “целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности”.

Все, с чем сталкивается человек в своей жизни, вызывает у него то или иное отношение. Определенное отношение человека проявляется даже к отдельным качествам и свойствам окружающих объектов. Самая развитая и сложная форма эмоциональных процессов у человека — это чувства, которые представляют собой не только эмоциональное, но и понятийное отражение. Сфера чувств включает в себя досаду и патриотизм, радость и страх, восторг и горе.

Чувства — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Человеческая жизнь невыносима без переживаний, если человек лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый эмоциональный голод, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т. п.

Чувства формируются на протяжении жизни человека в условиях общества. Чувства, которые отвечают высшим социальным потребностям, называются *высшими чувствами*, например любовь к Родине, своему народу, своему городу, к дру-

гим людям. Они характеризуются сложностью строения, большой силой, продолжительностью, стабильностью, независимостью от конкретных ситуаций и от состояния организма. Таким примером является любовь матери к своему ребенку, мама может рассердиться на ребенка, быть недовольной его поведением, наказать, но все это не влияет на ее чувство, которое остается сильным и относительно стабильным.

Сложность высших чувств определяется их комплексным строением. То есть они складываются из нескольких разных, а иногда и противоположных эмоций, которые словно кристаллизуются на определенном предмете. Например, влюбленность — менее сложное чувство, нежели любовь, так как кроме влюбленности последняя предполагает нежность, дружбу, привязанность, ревность и другие эмоции, производящие не передаваемое словами чувство любви.

В зависимости от характера отношения человека к различным объектам социальной среды выделены основные виды высших чувств: моральные, практические, интеллектуальные, эстетические.

Моральные чувства человек испытывает по отношению к обществу, другим людям, а также к самому себе — такие как чувство патриотизма, дружба, любовь, совесть, которые регулируют межличностные отношения.

Чувства, которые связаны с осуществлением человеком трудовой и других видов деятельности, называются *практическими*. Они возникают в процессе деятельности в связи с ее успешностью или неуспешностью. К позитивным практическим чувствам относятся трудолюбие, приятная усталость, чувство увлеченности работой, удовлетворенность от выполненного дела. При преобладании негативных практических чувств человек воспринимает труд как каторгу.

Определенные виды труда, учение, некоторые игры требуют интенсивной умственной деятельности. Процесс умственной деятельности сопровождается интеллектуальными эмоциями. Если они приобретают качества стабильности и устойчи-

ности, то проявляются как *интеллектуальные чувства*: любознательность, радость открытия истины, удивление, сомнение.

Чувства, которые испытывает человек при восприятии и создании прекрасного в жизни и в искусстве, называются *эстетическими*. Эстетические чувства воспитываются через приобщение к природе (любование лесом, солнцем, рекой и т. п.), искусству, музыке, литературе и т. д.

На протяжении развития людей сформировалась особая форма психического отражения значимых объектов и событий — эмоции. Один и тот же объект или событие вызывает у разных людей различные эмоции, потому что у каждого свое, специфическое отношение.

Эмоции — это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме *переживаний* их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Так, если рассмотреть чувства, испытываемые болельщиками на трибуне стадиона и к спорту вообще (чувство любви к футболу, хоккею, теннису), то эти переживания нельзя называть эмоцией. Эмоции здесь будут представлены состоянием наслаждения, восхищения, которые испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру (положительные эмоции), либо возмущения, негодования при ленивой игре или неопытном судействе (отрицательные эмоции).

В качестве примера приведем классификацию эмоций, предложенную выдающимся советским психологом и философом С. Л. Рубинштейном (1889–1960). Он выделяет три основных уровня: элементарные физические чувствования (удовольствия или неудовольствия, связанные преимущественно с органическими процессами); предметные чувства (выражаются в осознанном переживании отношения человека к миру и дифференцируются в зависимости от предметной сферы: интеллектуальные, эстетические, моральные); обобщенные чувства (юмор, ирония, чувство возвышенного, трагического).

Выражение эмоций включает в себя:

1) выразительные внешние движения (мимика, пантомимика, поза, осанка, поступки и т. д.);

2) разнообразные телесные проявления (изменение деятельности или внешнего вида: плач, смех, потение, бледность и т. д.);

3) изменения гуморального характера.

Отсюда, эмоции — это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами, отражающий в форме непосредственных чувственных переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Функции и виды эмоций

За эмоциями была признана важная положительная роль в жизни людей, и с ними стали связывать следующие положительные функции: мотивационно-регулирующую, коммуникативную, сигнальную и защитную.

1. *Мотивационно-регулирующая функция* заключается в том, что эмоции участвуют в мотивации поведения человека, могут побуждать, направлять и регулировать. Иногда эмоции могут заменять собой мышление в регуляции поведения.

2. *Коммуникативная функция* заключается в том, что эмоции, точнее, способы их внешнего выражения, несут в себе информацию о психическом и физическом состоянии человека. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга. Наблюдая за изменениями эмоциональных состояний, появляется возможность судить о том, что происходит в психике. Комментарий: люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать многие выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоции, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в прямых контактах друг с другом.

3. *Сигнальная функция.* Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи кото-

рого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения (мимика, жесты, пантомимика) выполняют функцию сигналов о том, в каком состоянии находится система потребностей человека.

4. *Защитная функция* выражается в том, что, возникая как моментальная, быстрая реакция организма, может защитить человека от опасностей.

Установлено, что чем сложнее организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче и разнообразнее гамма эмоций, которую оно способно переживать.

Характер переживания (удовольствие или неудовольствие) определяет знак эмоций — *положительные* и *отрицательные*. С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции подразделяются на стенические и астенические. *Стенические* эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям (крылатое выражение “готов горы свернуть”). И, наоборот, иногда переживания характеризуются своеобразной скованностью, пассивностью, тогда говорят об *астенических* эмоциях. Поэтому в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, горе может вызвать апатию, бездеятельность у слабого человека, в то время как сильный человек удваивает свою энергию, находя утешение в работе и творчестве.

Модальность — основная качественная характеристика эмоций, определяющая их вид по специфике и особой окрашенности переживаний. По модальности выделяются три базовые эмоции: страх, гнев и радость. При всем многообразии практически любая эмоция является своеобразным выражением одной из этих эмоций. Тревожность, беспокойство, боязнь, ужас представляют собой различные проявления страха; злоба, раздражительность, ярость — гнева; веселье, ликование, торжество — радости.

Американский специалист в области эмоций К. Изард выделил следующие основные эмоции.

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и проч.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение — желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождает

мое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Эмоции характеризуются также силой, продолжительностью и осознанием. Диапазон различий по силе внутреннего переживания и внешних проявлений очень велик для эмоции любой модальности. Радость может проявляться как слабая по силе эмоция, например, когда человек испытывает чувство удовлетворения; восторг — эмоция большей силы. Гнев проявляется в диапазоне от раздражительности и негодования до ненависти и ярости, страх — от легкого беспокойства до ужаса. По продолжительности эмоции делятся от нескольких секунд до многих лет. Степень осознанности эмоций также может быть различной. Порой человеку трудно понять, какую эмоцию он испытывает и почему она возникает.

Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызвать несогласованные, противоречивые эмоции. Это явление получило название *амбивалентность* (двойственность) чувств. Например, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость.

Качества, характеризующие каждую конкретную эмоциональную реакцию, могут сочетаться различным образом, что создает многоликие формы их выражения. Основные формы проявления эмоций — чувственный тон, ситуативная эмоция, аффект, страсть, стресс, настроение и чувство.

Чувственный тон выражается в том, что многие ощущения человека имеют свою эмоциональную окраску. То есть люди не просто ощущают какой-либо запах или вкус, а воспринимают его как приятный или неприятный. Образы восприятия, памяти, мышления, воображения также эмоционально окрашены. А. Н. Леонтьев считал одним из существенных качеств человеческого познания феномен, который называл “пристрастностью” отражения мира.

Ситуативные эмоции возникают в процессе жизнедеятельности человека чаще всех других эмоциональных реакций. Их главными характеристиками считают относительно малую силу, кратковременность, быструю смену эмоций, малую внешнюю наглядность.

Основные эмоциональные состояния

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека, называется *настроением*. Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. п. Настроение является эмоциональной реакцией не на прямые последствия тех или иных событий, а на их значение для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. С. Л. Рубинштейн отмечал особенности настроения в том, что оно не предметно, а личностно.

Самой мощной эмоциональной реакцией является аффект. **Аффект** (от лат. affectuctus — душевное волнение) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних орга-

нов. Нет недостатка в смешении страстей с аффектами или в сведении страстей и аффектов к эмоциям. Аффект характеризуется своей более тесной связью с волей и пленением воли и силы. Страсть часто завершается аффектом, а в аффекте есть элемент страсти, и это сочетание страсти с аффектом дает полную картину пленения духа и его полного порабощения, поскольку аффект — это тесная связь воли и духа. Волю смешивают с аффектами и эмоциями, выводят ее из чувств и инстинктов. На самом же деле воля входит в стремление и влечение, образуя сложный психический комплекс. При этом воля может усиливать инстинкт.

Аффект полностью захватывает психику человека. Это влечет за собой сужение, а порой и отключение сознания, изменения в мышлении и, как следствие, неадекватное поведение. Например, при сильном гневе многие люди теряют способность к конструктивному разрешению конфликтов. Гнев у них переходит в агрессию. Человек кричит, краснеет, размахивает руками, может ударить противника.

Аффект возникает резко, внезапно в виде вспышки, порыва. Управлять и справиться с этим состоянием очень трудно. Любое чувство может переживаться в аффективной форме.

Аффекты отрицательно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки неразумны, совершаются без учета обстановки. Если в сферу действий человека попадают предметы, не имеющие отношения к причине аффекта, он может в ярости отшвырнуть попавшуюся вещь, толкнуть стул, хлопнуть по столу. Теряя власть над собой, человек весь отдается переживанию.

Было бы неверно думать, что аффект полностью неуправляем. Несмотря на кажущуюся внезапность, аффект имеет определенные этапы развития. И если на конечных этапах, когда человек полностью теряет контроль над собой, остановиться практически невозможно, то в начале это может сделать любой нормальный человек. Безусловно, это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное отсрочить наступление аффекта,

“затушить” аффективную вспышку, сдерживать себя, не терять власть над своим поведением.

Еще одна обширная область состояний человека объединяется понятием стресс. Под *стрессом* (от англ. stress — давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия. При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие было введено выдающимся канадским эндокринологом Г. Селье (1907–1982) для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы — усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многие другие вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители обязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Например, нередко стресс возникает не только в ситуации развода супругов, но и в тревожном ожидании разрыва брачных отношений.

Поведение человека в ситуации стресса отличается от аффективного поведения. При стрессе человек, как правило, может контролировать свои эмоции, анализировать ситуацию, принимать адекватные решения.

В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса, среди которых ярко выражены *физиологический* и *психологический*. Психологический стресс в свою очередь можно разделить на *информационный* и *эмоциональный*. Если человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности (т. е. когда возникает информационная перегрузка), может развиваться информационный стресс. Эмоциональный стресс возникает в ситуациях опасности, обиды и т. д.

Г. Селье выделил в развитии стресса три этапа. Первый этап — реакция тревоги — фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом происходит перераспределение резервов организма: решение главной задачи происходит за счет второстепенных задач. Второй этап — стабилизация — фаза сопротивления, когда расходуются ресурсы организма, параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов. Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает третий этап — фаза истощения, что может привести к значительному ухудшению самочувствия, различным заболеваниям и в некоторых случаях смерти.

Итак, рассмотрим три основных этапа развития стрессового состояния у человека (рис. 3.5):

- нарастание напряженности (первый этап, линия АВ);
- собственно стресс (второй этап, линия ВС);
- снижение внутренней напряженности (третий этап, линия CD).

Линия AD показывает уровень фоновой активности человека, находящегося в спокойном бодрствующем состоянии.

По своей продолжительности первый этап строго индивидуален. Один человек “заводится” в течение 2–3 минут, а у другого нарастание стресса может проходить в течение нескольких дней и даже недель. Но в любом случае состояние и поведение человека, попавшего в стресс, меняется на противоположный знак. Так, спокойный сдержанный человек становится суетливым и раздражительным, даже агрессивным и жестоким. А человек, в обычной жизни живой и подвижный, становится мрачным и неразговорчивым.

На первом этапе исчезает психологический контакт в общении, появляется отчуждение, дистанция в деловых отношениях с коллегами. Люди перестают смотреть друг другу в глаза, резко

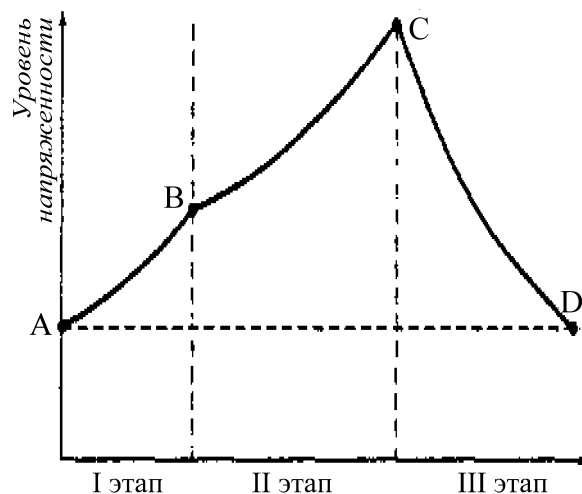


Рис. 3.5. Развитие стрессового состояния у человека

изменяется предмет разговора: с содержательно-деловых моментов он переходит на личные выпады (например, “Ты сам(а) — такой (такая)...”). Но самое главное заключается в том, что на первой стадии стресса у человека ослабевает самоконтроль: он постепенно теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

Второй этап развития стрессового состояния начинается в точке В, в которой у человека происходит потеря эффективного сознательного самоконтроля (полная или частичная). Волна деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все впоследствии очень жалеют о содеянном. Так же как и первый, второй этап по своей продолжительности строго индивидуален — от нескольких минут и часов до нескольких дней и недель. Исчерпав свои энергетические ресурсы (достижение высшего на-

пряжения отмечено в точке С), человек чувствует опустошение, утомление и усталость.

На третьем этапе он останавливается и возвращается к самому себе, часто переживая чувство вины (“Что же я сделал!”), и дает себе слово, что “этот кошмар” больше никогда не повторится.

Увы, через некоторое время стресс повторяется. Причем у каждого человека есть свой индивидуальный сценарий стрессового поведения (по частоте и форме проявления). Чаще всего этот сценарий усваивается в детстве, когда родители конфликтуют на глазах у ребенка, вовлекая его в свои проблемы. Так, одни переживают стресс чуть ли не каждый день, но в небольших дозах (не слишком агрессивно и без существенного вреда для здоровья окружающих). Другие — несколько раз в год, но чрезвычайно сильно, полностью теряя самоконтроль и находясь словно в стрессовом угаре.

Стрессовый сценарий, усвоенный в детстве, воспроизводится не только по частоте и форме проявления. Повторяется также направленность стрессовой агрессии: на самого себя и на окружающих. Один винит во всем самого себя и ищет прежде всего свои собственные ошибки. Другой обвиняет всех вокруг, но только не себя.

Усвоенный в детстве стрессовый сценарий происходит почти автоматически. В этих случаях достаточно незначительного нарушения привычного ритма жизни и работы, как включается стрессовый механизм и начинает разворачиваться практически против воли человека, как маховик какого-то мощного и убийственного оружия. Человек начинает конфликтовать по причине какой-либо мелочи или пустяка. У него искажается восприятие действительности, он начинает придавать негативное значение происходящим событиям, подозревая всех в несуществующих грехах.

Стрессовые состояния существенно влияют на деятельность человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки.

У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый стресс льва. Опасность как бы подстегивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое снижение ее эффективности, пассивность и общее торможение (“стресс кролика”).

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но прежде всего от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях.

Одним из следствий неоднозначности трактовки понятия “стресс”, отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы этому понятию предпочитают другое — **психическая напряженность**, так как этот термин свободен от отрицательных ассоциаций и указывает на необходимость изучения именно психологического функционирования человека в сложных условиях.

Итак, состояние психической напряженности возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на ее эффективность. Характер этого влияния определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией и т. д.

В литературе имеются многочисленные описания порождающих психическую напряженность воздействий и ситуаций, которые называют **стрессорами**.

Стрессоры можно охарактеризовать, раскрыв такую их особенность, как **экстремальность**. Хотя существует несколько определений экстремальности, но при употреблении этого понятия обычно ясно, что речь идет не о нормальных, обычных условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах. Действительно, к ним относятся те виды стиму-

ляции, которые характеризуются интенсивным, нередко сверхсильным воздействием (например, шум при испытании реактивных двигателей на стенде). Кстати, экстремальность в этом случае создается не только максимизацией, но и минимизацией интенсивности, например ограничение информации, сенсорная депривация.

Поскольку в зависимости от механизмов возникновения стресса различают два его вида: физиологический и психологический, такая дифференциация позволяет учитывать, к каким характеристикам субъекта преимущественно адресуются стимулы — биологическим или психологическим. С этой точки зрения можно выделить физиологические и психологические стрессоры.

Первые в своем биологическом влиянии на индивида превосходят некоторые средние, оптимальные величины, что ведет к нарушению равновесия внутренней среды организма. Таким образом, физиологические стрессоры превышают адаптационные возможности индивида и связаны с характеристикой его как организма. К ним относятся различные изменения среды обитания, лишение сна, фармакологические воздействия, шум, вибрация и т. д.

В отличие от физиологических психологические стрессоры затрагивают психологические структуры. Их анализ требует учета потребностно-мотивационных, волевых и других особенностей личности, ее опыта и т. д.

Дифференциация физиологических и психологических стрессоров основывается на том, что они “запускают” разные механизмы, участвующие в реализации состояний напряженности. Однако в действительности воздействие стрессоров на индивида имеет интегральный, комбинированный характер, вовлекая одновременно и физиологические, и психологические процессы.

В целом считается, что главной составляющей, “фундаментальным компонентом” психологического стресса является *эмоциональное возбуждение*. В сущности, эмоциональные переживания, эмоциональная насыщенность деятельности выделяются в

большинстве исследований в качестве основной характеристики этого состояния. Неудивительно, что некоторые исследователи стали отождествлять понятия стресса и эмоций. Характерной является тенденция рассматривать стресс как особое состояние, рядоположенное с другими эмоциональными состояниями (аффектами, чувствами, тревожностью и др.). Между тем, если исходить из того, что стресс суть особое состояние, то надо признать, что его структура наряду с эмоциональным включает и другие психологические компоненты (мотивационные, интеллектуальные, перцептивные и др.).

Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют *дистрессом*. Слово “стресс” пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как “дистресс”. Первый слог постепенно исчез из-за “смазывания”, или “проглатывания”, подобно тому как дети превращают слово because в cause. Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем because (“потому что”) от cause (“причина”). Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен. Стресса не следует избегать. Впрочем, как явствует из определения, приведенного в начале главы, это и невозможно. В обиходной речи, когда говорят, что человек “испытывает стресс”, обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение “у него температура” означает, что у человека повышенная температура, т. е. жар. Обычная же теплопродукция — неотъемлемое свойство жизни. Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник — переваривать ужин, а дыха-

тельные мышцы обеспечивают движения грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

Вопреки распространенному мнению, мы не должны — да и не в состоянии — избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни.

Профессор Ф. Б. Березин (р. 1929 г.) определил *тревожный ряд* (эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания состояния тревоги), который представляет существенный элемент процесса психической адаптации:

1) *ощущение внутренней напряженности* — не имеет ярко выраженного оттенка угрозы, служит лишь сигналом ее приближения, создавая тягостный душевный дискомфорт;

2) *гиперстезические реакции* — тревога нарастает, ранее нейтральные стимулы приобретают негативную окраску, повышается раздражительность;

3) *собственно тревога* — центральный элемент рассматриваемого ряда. Проявляется ощущением неопределенной угрозы. Характерный признак: невозможность определить характер угрозы, предсказать время ее возникновения. Часто происходит неадекватная логическая переработка, в результате которой из-за нехватки фактов выдается неправильный вывод;

4) *страх* — тревога, конкретизированная на определенном объекте. Хотя объекты, с которыми связывается тревога, могут и не быть ее причиной, у субъекта создается представление о том, что тревогу можно устранить определенными действиями;

5) *ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы* — нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности предотвращения грядущего события;

6) *тревожно-боязливое возбуждение* — вызываемая тревогой дезорганизация.

Молодежь более адаптивна и менее подвержена воздействию внешней тревоги, чем люди старшего поколения. Из этого следует сделать вывод о том, что чем гибче выстроена нервно-

психическая система человека, чем он моложе и имеет сознание, свободное от предрассудков, тем легче происходит процесс адаптации и менее болезненно переносятся стрессовые ситуации.

Г. Селье выдвинул весьма интересную гипотезу о том, что старение — итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение своей жизни. Оно соответствует “фазе истощения” общего адаптационного синдрома, который в некотором смысле представляет собой ускоренную версию нормального старения. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, оставляет после себя необратимые химические изменения; их накопление обуславливает признаки старения в тканях. Особенно тяжелые последствия вызывает поражение мозговых и нервных клеток. Но успешная деятельность, какой бы она ни была, оставляет меньше последствий старения, следовательно, говорит Г. Селье, вы можете долго и счастливо жить, если выберете подходящую для себя работу и будете удачно справляться с ней.

Ни одному человеку не удастся жить и работать, не испытывая стрессов. Тяжелые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении тяжелой или ответственной работы время от времени переживает каждый. Одни люди справляются со стрессами легче, чем другие, т. е. являются *стрессоустойчивыми*.

Эмоциональным состоянием, близким к стрессу, является **синдром эмоционального выгорания**. Данное состояние возникает у человека, если в ситуации психического или физического напряжения он длительное время испытывает отрицательные эмоции. При этом он не может ни изменить ситуацию, ни справиться с негативными эмоциями. Эмоциональное выгорание проявляется в снижении общего эмоционального фона, равнодушии, уходе от ответственности, негативизме или циничности по отношению к другим людям, потере интереса к профессиональным успехам, ограничении своих возможностей. Как правило, причинами эмоционального выгорания становятся монотонность и однообразие работы, отсутствие возможностей для карьерного роста, профессиональное несоответствие, возрастные измене-

ния и социально-психологическая дезадаптация. Внутренними условиями для возникновения эмоционального выгорания могут быть акцентуации характера определенного типа, высокая тревожность, агрессивность, конформность, неадекватный уровень притязаний. Эмоциональное выгорание препятствует профессиональному и личностному росту и так же, как и стресс, приводит к психосоматическим нарушениям.

Близким по своим проявлениям к стрессу является эмоциональное состояние **фрустрации**. Фрустрация (от лат. frustration — обман, расстройство, разрушение планов) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. В состоянии фрустрации человек может проявлять озлобленность, подавленность, внешнюю и внутреннюю агрессию.

Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации окружающие люди поддержат, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся лишь эпизодом в жизни человека. Если неудачи повторяются и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности. Особенно часто источником фрустрации выступает отрицательная социальная оценка, затрагивающая значимые отношения личности. Устойчивость (толерантность) человека к фрустрирующим факторам зависит от степени его эмоциональной возбудимости, типа темперамента, опыта взаимодействия с такими факторами.

Особой формой эмоционального переживания является **страсть**. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости на-

поминает настроение. В чем же особенность страсти? Страстью называют сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Причины возникновения страсти разнообразны — они могут определяться осознанными убеждениями, могут исходить из телесных влечений или иметь патологическое происхождение. В любом случае страсть связана с нашими потребностями и другими свойствами личности. Страсть, как правило, избирательна и предметна, например страсть к музыке, к коллекционированию, к знаниям и т. д.

Страсть захватывает все мысли человека, в которых крутятся обстоятельства, связанные с предметом страсти. Он представляет и обдумывает пути достижения потребности. То, что не связано с предметом страсти, кажется второстепенным, не имеющим значения. Например, некоторые ученые, которые страстно работают над открытием, не придают значения своему внешнему виду, нередко забывая про сон и еду.

Наиболее важной характеристикой страсти является ее связь с волей, так как страсть выступает одним из значимых побуждений к деятельности, потому как обладает большой силой. В реальности оценка значения страсти двояка. Большую роль в оценке играет общественное мнение. Например, страсть к деньгам, к накопительству осуждается одними людьми как жадность, стяжательство, в то же время в рамках другой социальной группы может рассматриваться как экономность, расчетливость.

Изучая типологию той или иной личности, всегда можно прийти к выводу, что те или иные страсти играют огромную роль при выборе профессии. Сами страсти могут быть разделены на веселые, печальные и смешанные. Хронические болезни желудка, внутренностей, печени, поджелудочной железы, селезенки, меланхолия, ипохондрия больше всего производятся честолюбием, ревностью, завистью или продолжительным или глубоким горем. Из 100 больных раком 90 обязаны его возникновению грустным нравственным потрясениям. Страсть к учению, познанию производит много заболеваний: несварение желудка, трудное пищеварение, желудочные воспаления, бессонницу,

геморрой, ипохондрию, нервную раздражительность, пагубно действуют на душу и тело.

Четыре господствующие страсти делят между собой человеческую жизнь: обжорство — в детстве, любовь — в юношеском возрасте, честолюбие — в зрелом, скупость — в старости.

Французский просветитель Гельвеций называл безумцами тех, которые стремились ограничить страсти. Он замечал, что “без страстей не может быть великим ни философ, ни министр, ни генерал, ни поэт”.

Саморегуляция. Психологическая коррекция: аффекта, стресса, эмоционального выгорания, фрустрации, страсти

Неумение регулировать свои эмоциональные состояния, справляться с аффектами и стрессами служит препятствием для эффективной профессиональной деятельности, нарушает межличностные отношения на работе и в семье, мешает достижению поставленных целей и осуществлению намерений, нарушает здоровье человека.

Существуют специальные приемы, которые помогают справиться с сильной эмоцией и не допустить ее превращения в аффект. Для этого рекомендуется вовремя заметить и осознать нежелательную эмоцию, проанализировать ее истоки, сбросить мышечный зажим и расслабиться, глубоко и ритмично дышать, привлечь заранее заготовленный “дежурный образ” приятного события в своей жизни, попытаться посмотреть на себя со стороны. Аффект можно не допустить, но это требует выдержки, самоконтроля, специальной тренировки, культуры межличностных отношений.

Средством предупреждения эмоционального выгорания являются оптимизация условий труда и психологическая коррекция на ранних стадиях эмоциональных нарушений.

Имеет значение и фактор стрессового времени. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10–15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший

инфаркт. И наоборот, кратковременным сильный стресс активизирует человека, как бы “встряхивает” его.

Итак, нужно запомнить следующее:

- Не следует стремиться во что бы то ни стало избегать стресса и бояться его. Парадоксально, но факт: чем больше вы будете стараться жить и работать “всегда размеренно и спокойно”, тем в большей степени вас будет разрушать стресс. Ведь вместо того чтобы постепенно и терпеливо накапливать опыт по самоуправлению собой в стрессе, вы будете от него “убегать”. Можно сравнить способы эффективного управления стрессом с действиями опытного альпиниста. Если человек, охваченный страхом, повернется к снежной лавине спиной и побежит от нее, она его настигнет и уничтожит. Необходимо встретить опасность лицом к лицу, с тем чтобы знать, как защититься от нее.

- Для того чтобы управлять своим стрессом, необходимо использовать его полезные функции и исключать вредные.

- При конструктивном стрессе возникает разрядка накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, решается важная проблема и улучшается взаимопонимание между людьми.

- При деструктивном стрессе резко ухудшаются отношения до полного разрыва, проблема остается нерешенной, у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Наиболее успешными, как в профессии, так и в личной жизни, являются люди, научившиеся владеть собой, имеющие развитую психотехнику личной саморегуляции. Они знают свои сильные и слабые стороны, умеют сдерживаться, проявлять терпение, тормозить свои внутренние “взрывы”.

Люди с развитой личной психотехникой реализуют четыре основных действия:

- Действие первое: они никого не обвиняют: ни себя, ни других. Они не мучаются “укорами совести” и не “сбрасывают” свою стрессовую энергию на окружающих.

- Действие второе: они стремятся овладеть собой на первой стадии развития стресса, когда еще сохранен самоконтроль и “стрессовая стихия” не захватила полностью. Они стремятся вовремя

остановить себя. Один ведущий специалист крупного коммерческого банка выразил эту мысль так: “Важно не попасть в точку В”.

- Действие третье: они изучают самих себя. Люди с развитой саморегуляцией хорошо знают, как начинает развиваться у них стрессовое состояние. Другими словами, они вовремя осознают изменение своего внутреннего самоощущения на первой стадии развития стресса.

- Действие четвертое и самое главное. Люди, с развитой саморегуляцией интуитивно находят оптимальную стратегию в стрессе. Успешно овладевают стрессом те, кто понимает, что “сбрасывать” темную стрессовую энергию на других некультурно и в определенном смысле невыгодно. Происходит потеря нужных деловых связей, разрушаются личные взаимоотношения. Они понимают также, что направлять разрушительную стрессовую энергию на самих себя, обвиняя себя в своих ошибках, неконструктивно. Действительно, что меняется от этого? Дело все равно стоит, и проблема не решается.

Чтобы снять эмоциональное напряжение, нужно:

- 1) правильно оценить значимость событий;
- 2) в случае поражения действовать по принципу “не очень-то и хотелось”;
- 3) увеличить физическую нагрузку (многие женщины начинают стирать или выполнять другую тяжелую домашнюю работу);
- 4) сформировать новую доминанту, т. е. отвлечься;
- 5) выговориться, выплакаться;
- 6) послушать музыку;
- 7) вызвать улыбку, смех, юмор (необходимо для того, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует на серьезность);
- 8) осуществить релаксацию.

Воля как регулятор поведения человека

Человек осознает необходимость действовать и принимать соответствующие решения, но не всегда переходит к их реализации. Одной мотивацией этот переход объяснить нельзя. На-

пример, люди, располагающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов, с разной степенью решительности и интенсивности приступают к реализации стоящей перед ними задачи, или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают действовать, а другие действуют с удвоенной силой. Эти проявления связывают с волей.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, которое выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля соотносится со всем сознанием человека как одна из форм отражения действительности, функцией которой является *сознательная саморегуляция*. В основе этой саморегуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Волевое поведение является результатом взаимодействия многих весьма сложных физиологических процессов мозга при воздействии внешней среды.

Волевые или произвольные действия развиваются на почве непроизвольных движений и действий. Простейшими из непроизвольных движений являются рефлекторные, например глотание, чихание, сужение и расширение зрачка, мигание, отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету, невольный поворот головы в сторону раздавшегося звука и т. д. Также непроизвольный характер носят обычно и наши выразительные движения: при удивлении мы поднимаем брови, радуясь — начинаем улыбаться и т. п.

Существует специфическая особенность волевого поведения в переживании состояния “Я должен”, а не “Я хочу”, однако возможен и другой вариант, такой как совпадение волевого и импульсивного поведения: “Я хочу исполнить свой долг”.

Антиподом непроизвольных являются сознательные действия, более характерные для поведения человека, которые направлены на достижение поставленной цели. Именно сознательная целеустремленность действий характеризует волевое поведение. Они являются по своей структуре достаточно слож-

ными, так как не всякая цель может быть достигнута сразу. Волевые действия могут включать в себя отдельные звенья и движения, которые в ходе образования навыка автоматизировались и потеряли свою актуальность, т. е. первоначально сознательный характер.

Некоторые волевые действия носят сложный характер и могут выполняться в течение длительного времени. Так, мореплаватели, решившие отправиться в кругосветное путешествие, начинают свою подготовку задолго до путешествия. Сюда включаются и тренировки, и осмотр амуниции, и выбор маршрута и т. д. Но главные трудности возникнут потом, когда они начнут свое путешествие.

Важнейшим признаком волевого поведения считается преодоление препятствий, внутренних или внешних. Внутренние препятствия обусловлены поведением человека и могут быть вызваны усталостью, страхом, желанием развлечься, стыдом, инертностью и просто ленью. Осуществление каждого конкретного вида деятельности, и прежде всего трудовой, направленной на преобразование окружающего мира, требует от человека выполнения сложной системы преднамеренных, произвольных действий. *Произвольными* называются *действия*, которые выполняются на основе осознанных целей и представления путей их достижения.

Например, чтобы получить профессию, молодому человеку нужно поступить в определенный вуз, полностью выполнить все учебные программы, прочитать и усвоить большое количество специальных источников, сдать необходимое число зачетов и экзаменов. Конечная цель — получить специальность — может быть привлекательной, но для ее достижения придется выполнять действия, многие из которых выступают для человека как трудные, нежелательные или неприятные. В то же время у него возникают актуальные потребности и мотивы, желания и стремления, непосредственно не связанные с этой целью, но в данный момент являющиеся наиболее привлекательными — чтение, спорт, отдых и многое другое, от чего быстро и легко мож-

но получить удовлетворение. Понадобится делать выбор между тем, что хочется, и тем, что необходимо, разрешать внутриличностный конфликт. Действия, которые осуществляются на основе сознательных целей, но при этом совершаются в условиях конфликта, в условиях преодоления внутренних или внешних препятствий, называются *волевыми действиями*. Психологически такие действия характеризуются формированием у человека способности к саморегуляции своей деятельности и различных психических процессов.

Цели, которые человек ставит перед собой, различаются по дальности (близкие и далекие), трудности достижения, субъективной значимости, степени новизны. Чем более далекой является цель, тем большее число промежуточных действий придется выполнять в ходе ее достижения. Трудность достижения цели зависит от количества и сложности препятствий. Субъективная значимость отражает место цели в системе жизненных ценностей человека и определяет глубину внутреннего конфликта при отказе от непосредственных желаний, т. е. чем более значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. В некоторых случаях достижение цели оказывается дороже жизни. Доказательством этого могут служить примеры гибели бойцов во время пыток или смертельные исходы спортивных поединков. Новую цель человеку не удастся достичь с помощью привычных действий, а это требует от него больших усилий и напряжений.

По сумме этих факторов волевые действия разделяются на простые и сложные. Простые волевые действия для человека привычны, а препятствия легко преодолимы. “Так не хочется сегодня рано вставать, идти на работу, но... я ведь решил зарабатывать деньги, и я буду все это делать”, — рассуждает человек. В сложных волевых действиях преодоление внутренних конфликтов и внешних препятствий требует больших усилий воли. Подготовиться к трудному экзамену, завершить образование, добиться успехов в спорте, преодолеть негативные черты характера или сформировать в себе желаемое качество — это

примеры сложных волевых действий, которые служат основой трудовой, учебной и других видов деятельности.

Исполнительные этапы волевого действия

Принять решение не означает выполнить его. Иногда намерение может быть нереализовано, и начатое дело не доводится до конца. Сущность волевого действия лежит не в борьбе мотивов и не в принятии решения, а в его исполнении. Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, может считаться человеком с достаточно сильной волей.

Исполнительный этап волевого действия имеет сложную структуру. В строении волевых действий выделяют несколько этапов: *возникновение побуждения и предварительная постановка цели, обсуждение и борьба мотивов, принятие решения и окончательный выбор цели, исполнение и достижение результатов*. Особенность волевых действий заключается в том, что цель в них, как правило, подчинена не одному, а двум-трем либо еще большему числу мотивов, различных по содержанию, силе и значимости для субъекта. Мотивы могут быть одной направленности или разнонаправленными. Например, служащему организации необходимо подготовить какой-либо пакет документов. Его интересует его работа, он намерен получить высокую заработную плату и хочет, чтобы руководитель его особо выделил. В этом случае три разных мотива — познавательный, получить высокую зарплату и престижный — имеют общую направленность, так что борьба между ними не возникает. Под их влиянием формируется цель — обстоятельно выполнить работу. Внутренние конфликты здесь связаны с необходимостью выполнения трудного действия, с преодолением усталости и утомления. Потребуется также много усилий для осмысления, усвоения сложного материала и для рациональной организации деятельности. Дело будет обстоять по-другому, если исходные мотивы имеют разную направленность. Так, при большом интересе к своей работе человек равнодушен к тому, какую он получит зарплату. Или, например, возникает сильный мотив

вообще вне трудовой деятельности, допустим, посмотреть интересный фильм. Человек начинает взвешивать все “за” и “против”, рассматривает преимущества и негативные стороны того или иного выбора. Этот этап в структуре волевого действия получил название “обсуждение и борьба мотивов”. Чем сложнее ситуация, чем более значимыми становятся для человека мотивы, тем труднее сделать ему выбор.

Принятие волевого решения в значительной мере опирается на убеждения субъекта, на понимание им социальной значимости своего выбора. Этот процесс довольно сложный, неоднозначный и противоречивый. Ученые, изучавшие природу волевого действия, описали психологические механизмы, влияющие на выбор субъектом цели в ситуации борьбы мотивов. Л. С. Выготский видел сущность данного процесса в овладении человеком своими действиями и психическими процессами, в том числе и мотивацией. А. Н. Леонтьев придавал решающее значение социальной мотивации. Он приводил очень показательный в этом отношении пример. Человек решил совершить прыжок с парашютом, но в последний момент отказался от подобного намерения. Однако на другой день пришел снова, объяснив это тем, что ему было стыдно признаться товарищам в своей слабости: он сказал им, что прыгнул, и теперь считал себя обязанным сделать это. Л. И. Божович подчеркивала особую роль осмысления действия, анализа своих побуждений, прогнозирования последствий. В. А. Иванников подчеркивал, что через осознанное изменение смысла собственных действий происходит сознательное влияние на силу побуждения и таким образом достигается возможность совершить действие без актуально переживаемого мотива. Л. Фестингер исследовал ситуации, когда человек, зная отрицательные последствия конкретного действия, все же останавливал свой выбор на нем. Такой механизм выбора он назвал *когнитивным диссонансом*. Например, человек понимает, что курить вредно, но все равно курит. В. И. Селиванов связывал выбор цели с мотивом долженствования (“я должен”), который формируется у личности как особое личностное качество.

Чтобы волевые усилия оказывали положительное влияние на эффективность деятельности, она должна быть правильно организована с учетом адекватной оценки сил и возможностей субъекта, строиться в соответствии с планом или графиком работы. В противном случае человек будет уставать и не всегда сможет добиться ожидаемых результатов. Увеличению интенсивности волевых усилий способствуют высокая активность субъекта, высокий тонус деятельности, коллективная работа. Снижают интенсивность волевых усилий и уменьшают их влияние на результативность действий усталость, страх перед неудачей, утомление, неверие в собственные силы. Конечный результат волевого действия оценивается человеком с точки зрения его соответствия поставленной цели. На этом основании он принимает решение о продолжении или завершении деятельности. Выполненное волевое действие вызывает у человека чувство удовлетворения.

В рамках индивидуальных различий волевой сферы выделяются параметры, которые могут характеризовать как волевою сферу в целом, так и отдельные этапы волевого действия. В частности, одной из объединяющих характеристик воли является ее сила. *Сила воли* проявляется на всех этапах волевого акта, но ярче всего — в том, какие препятствия преодолены при помощи волевых действий.

Спланированное действие не реализуется автоматически: чтобы решение перешло в действие, необходимо осознанное волевое усилие. В настоящее время под *волевым усилием* понимают форму эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижению цели. Волевое усилие характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание от нежелательных поступков.

Обобщенной характеристикой волевого действия является целеустремленность. Под *целеустремленностью* понимают сознательную и активную направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленный человек имеет

ясные личные цели и не разменивается на мелочи. Такие люди точно знают, чего хотят, куда идут, за что борются.

Пусковой этап волевого действия во многом зависит от таких качеств, как инициативность, самостоятельность. *Инициативность* обычно основывается на обилии и яркости новых идей, планов, богатом воображении. Для многих людей самым трудным является преодоление собственной инертности, они не могут предпринять что-либо сами, без стимуляции извне. *Самостоятельность* волевого акта проявляется в умении не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

На этапе побуждения волевого действия надо отметить такое качество воли, как выдержка. Выдержка позволяет затормозить действия, мысли, чувства, которые неадекватны ситуации. Особенно трудно удержаться от импульсивного поведения в эмоционально напряженной обстановке. По сути дела, *выдержка* — это проявление тормозной функции воли.

Индивидуальным параметром, характеризующим особенности этапа борьбы мотивов и принятия решения, является *решительность* — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и непоколебимые решения. Решительность проявляется в выборе доминирующего мотива, правильных действий, адекватных средств достижения цели. Внешне решительность наблюдается в отсутствии колебаний; может казаться, что такой человек легко и свободно выбирает.

Также важнейшими характеристиками исполнительного этапа являются энергичность и настойчивость. *Энергичность* — это мобилизация сил на достижение цели. Однако нередко энергичность проявляется лишь на начальных этапах выполнения действия. Поэтому подлинно ценным качеством энергичность становится, лишь соединившись с настойчивостью. *Настойчивость* — умение постоянно и длительно преследовать цель, не снижая запала в борьбе с трудностями. Настойчивый человек не останавливается перед неудачами, не обращает внимание на упреки или противодействия других людей.

Собственно исполнительный этап решения обычно связан с тем или иным временем — сроком. Если исполнение решения откладывается на длительный срок, то говорят о *намерении*. Так, например, курящий человек может принять решение (намерение) отказаться от этой пагубной привычки со следующего года. Но только намерения для исполнения волевого действия недостаточно. Как и в любом другом действии, здесь можно выделить этап планирования путей достижения поставленной задачи. Планирование представляет собой сложную умственную деятельность, поиск наиболее рациональных способов и средств реализации принятого решения.

Существенную роль в выполнении принятого решения играют самоконтроль и самооценка. В процессе достижения цели *самоконтроль* обеспечивает господство высших мотивов над низшими, общих принципов — над мгновенными импульсами, желаниями. Все-таки в зависимости от *самооценки* проявление и адекватность контроля существенно меняются. Например, отрицательная самооценка ведет к тому, что человек будет преувеличивать свои отрицательные черты и вследствие этого потеряет веру в свои силы и совсем откажется от деятельности. Положительное отношение к себе может привести к тому, что самоконтроль превратится в самолюбование.

Американским психологом Д. Роттером введено понятие “*локус контроля*” (от лат. locus — место и фр. controle — проверка). Это качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, собственным усилиям и способностям. Когда люди приписывают причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (случаю, судьбе), говорят о *внешней, экстернальной локализации контроля*. Люди с *внутренней, интернальной локализацией контроля*, обычно принимают ответственность за свои поступки на себя.

В качестве особого вида волевых процессов выделяются поступки человека. *Поступок* — это личностно осмысленное поведение, оцениваемое другими людьми как акт нравствен-

ного самоопределения. Поступок может быть совершен в виде действия или, наоборот, бездействия субъекта, в виде занятой позиции или отношения к чему-либо.

Негативизм проявляется в отказе выполнять предъявляемые требования или совершении действий, намеренно противоположных требованиям других людей. Такие действия, как правило, лишены разумных оснований. Людьюми, проявляющими негативизм, управлять так же легко, как и конформистами. Для этого достаточно только ставить перед ними цели и формулировать требования, обратные тому, что в действительности надо сделать.

Упрямство выражается в стремлении во что бы то ни стало поступить по-своему. Внешне оно напоминает волевое поведение, но таковым не является, так как осуществляется вопреки разумным доводам и часто во вред самому себе.

Внушаемость выражается в снижении сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания.

Конформность заключается в тенденции изменить свое поведение, оценку ситуации и возможные действия в ней под влиянием других. Для конформного человека важно, чтобы его поведение соответствовало мнениям, оценкам и требованиям окружающих. Например, некоторые молодые люди, выбирая будущую профессию, выбирают вуз, отдавая дань в пользу модной, престижной профессии, а не следуют своим стремлениям.

Воля представляет собой высшую ступень активности личности, выступает как необходимое условие учения, труда и других сложных видов деятельности. В ней проявляется одна из самых существенных способностей человека — овладение собственным поведением, выбор своего пути.

Формирование волевых качеств

Воля — специфическое качество человека. Это продукт общественно-исторического развития и формируется прижизненно как способность противостоять актуальным потребностям и импульсивным желаниям. Волевая активность требует пре-

образования взаимоотношений индивида со средой, формирования у него сознания, новых видов потребностей и способов их удовлетворения. Цель направляет и регулирует деятельность действия. Однако цель, которая должна осуществляться как результат действия, теряет свои регулирующие функции, если она трудна и далека.

Формирование волевых качеств личности определяется целенаправленным воспитанием и неразрывно связано с развитием направленности личности, убеждений, мировоззрения, идеалов, с развитием характера и интеллекта человека. Методами воспитания волевых качеств являются убеждение, разъяснение, произведения художественной литературы, рассказы с яркими примерами и иллюстрациями того, как ведут себя люди в сложных жизненных ситуациях, какие решения и почему они принимают, как им удается преодолевать трудности. Такие методы направлены на раскрытие смысла общественно значимых норм.

Все-таки одних этих методов неоспоримо мало для того, чтобы человек смог перенести усваиваемые правила и нормы поведения в реальную жизнь. Нередко такое усвоение носит пассивный и формальный характер. Ни одно волевое качество невозможно воспитать, только разъясняя, призывая и показывая. Начиная с детских лет нужно создавать ситуации, в которых человек смог бы проявить желаемое качество. Это могут быть как реальные ситуации, так и ролевые игры. Процесс формирования воли длителен. Он основан на постепенном включении в деятельность все более отдаленных целей, достижение которых требует приложения волевых усилий. Важно вовремя оказать человеку, и особенно ребенку, дозированную помощь в организации деятельности, составлении плана действий и их практической реализации. Но при этом не надо ограничивать его самостоятельность. Сохранять высокий уровень волевой активности помогают положительные эмоции, а мы знаем, что реализация потребностей и достижение целей ведут к удовлетворению, поэтому следует замечать даже самые малые успехи и радоваться им. Важно прочувствовать, что можно испытывать радость от само-

стоятельности своего поступка, от права выбора, разрешения трудной ситуации, т. е. повысить ценность совершения волевого действия. Параллельно с этим необходимо правильно относиться к ошибкам и неудачам, не следует себя корить, унижать свое достоинство, вызывать чувство вины и неуспешности. Эти меры только снизят самооценку и не принесут пользы. Следует понять причину неудачи, наметить план дальнейших действий. При формировании воли стремление к успеху является более действенным мотивом, нежели избегание неудач.

Нам легче осуществлять волевые действия, используя ранее усвоенные правила поведения и сформированные полезные навыки. Если человек усвоил, что в детсад, школу, институт, на работу нужно приходить вовремя, то и в других местах ему будет легче появиться без опоздания.

Жизнь в социуме и воспитание формируют в нас психологические механизмы произвольных действий и волевой активности. С подросткового возраста человек сам начинает формировать свою личность, характер, волю в соответствии с сознательно поставленными целями. Этот процесс происходит в течение всей жизни. Самовоспитание воли основывается на самопознании индивидуальных особенностей, своих сильных и слабых сторон, критическом анализе своих возможностей, осознании несоответствия идеалам, выработке навыков овладения собственным поведением и тренировке желаемых волевых качеств. Воля не развивается до автоматизма. Даже при высоком уровне развития волевых качеств исполнение волевого действия требует от человека интенсивной нравственной, интеллектуальной и практической работы по преобразованию себя.

3.4. Отклоняющееся поведение и психические аномалии в поведении личности

Отклоняющееся поведение — это совокупность поступков, которые в своих проявлениях противоречат общепринятым в социуме правовым или нравственно-социальным нормам.

К наиболее распространенным проявлениям отклоняющегося (девиантного) поведения российский психиатр и психотерапевт, профессор Б. Д. Карвасарский (р. 1931 г.) относит преступно-противоправное (непротивоправное), аморальное поведение, пьянство, стяжательство, распущенность в сексуальных отношениях и др.

Отмечена связь между некоторыми видами отклоняющегося поведения, заключающаяся в том, что совершению правонарушений иногда предшествует аморальное поведение человека.

В изучении отклоняющегося поведения значительная роль отводится исследованию мотивов, причин и условий, способствующих его развитию, возможностей профилактики и преодоления. В происхождении такого рода поведения важную роль играют особенности правового и нравственного сознания, характер потребностей личности, а также эмоционально-волевой сферы индивида и могут быть обусловлены его социально-психологическими и личностными особенностями, пробелами в его воспитании, а также различными ситуационными реакциями.

Понятие отклоняющегося поведения неразрывно связывается с культурно-социальной средой данного конкретного общества. Указанные отклонения могут быть не только социально неприемлемыми, но и социально одобряемыми. Само понятие нормы является исходным при изучении различных поведенческих девиаций.

Российский психиатр В. Д. Менделевич (р. 1956 г.), в определении девиантного поведения обращает внимание на внутренние стороны этого процесса и находит, что отклоняющееся поведение проявляется в виде рассогласованности психических процессов, недостаточной адаптивности личности и проблем с ее самоопределением, неадекватной самооценкой и недостаточным морально-нравственным контролем за своим поведением. К основным видам девиантного поведения ученый относит преступность, алкоголизм, наркоманию, суицидальное поведение, вандализм, проституцию, сексуальные девиации и др.

По мнению советского и российского социолога И. С. Кона (1928–2011), различные формы отклоняющегося поведения взаимосвязаны и взаимообусловлены. Аномальное поведение, агрессия и различные противоправные действия нередко образуют целую систему. Автор указывает, что формированию такого поведения часто сопутствуют определенные социальные факторы: проблемы подростка в школе, психические травмы в подростковом возрасте, а также отрицательное влияние группы на недостаточно сформированную личность.

Ученые считают, что отклоняющееся поведение может быть обусловлено снижением самоуважения и низкой самооценкой личности.

Под *социальной нормой* в данном контексте понимается совокупность требований и ожиданий, которые предъявляет социальная общность (класс, группа, общество и др.) к своим членам в целях регуляции деятельности и межличностных отношений.

В психологии для научного определения понятия нормы используются различные подходы. Наиболее распространен негативный подход, в соответствии с которым социально нормальный человек — тот, у которого отсутствуют аномалии в поведении. Позитивный подход ориентирован на выявление индивидуальных особенностей личности с желательными, социально приемлемыми, нормативными критериями, существующими в виде определенных требований к поведению личности в социуме.

По В. Д. Менделевичу, существуют *пять способов взаимодействия индивида и реальности*:

1. Противодействие реальности — при этом типе взаимодействия индивид убежден, что с реальностью, которая его не устраивает, можно и следует активно бороться. В этом случае он пытается изменить неприемлемый для него мир так, чтобы он наилучшим образом удовлетворял его потребности и соответствовал его представлениям и установкам.

Как правило, общество отвечает индивиду силовым давлением, принуждая его к соблюдению норм и правил. Такой тип

взаимодействия характерен для *делинквентного* или *криминального поведения*.

2. Болезненное противостояние реальности — при таком типе взаимодействия человек вследствие патологического изменения психики воспринимает мир как нечто враждебное и чуждое и не может эффективно взаимодействовать с окружающей средой. Отличие от предыдущего способа заключается в том, что, противодействуя реальности, человек идет на это сознательно, а при болезненном противостоянии индивид не представляет другого мира, кроме как враждебного. Последнее встречается при *психопатологическом* и *патохарактерологическом типах отклоняющегося поведения*.

3. Уход от реальности — данный тип взаимодействия проявляется в том, что человек не настроен адаптироваться к окружающей среде, считая для себя невозможным приспособиться к его реалиям. Ярким проявлением такого способа является *аддиктивное поведение* (уход от реальности с использованием психоактивных веществ, а также чрезмерное увлечение компьютерными играми).

4. Игнорирование реальности — в отличие от предыдущего данный способ заключается в том, что игнорировать реальность и быть к ней адаптированным индивид может лишь в том случае, если он занимается каким-нибудь узкопрофессиональным делом.

5. Наиболее предпочитаемым способом является приспособление к реальности. Гармонично развитый индивид в большинстве случаев находит себя в окружающем мире, такой способ в большей степени поощряется обществом. Для такого человека является важным самореализоваться именно в обществе реальных людей и быть им признанным.

Таким образом, девиантное поведение определяется конкретным способом взаимодействия человека с окружающей реальностью.

В поведении личности следует рассматривать и *психические аномалии*.

Современная наука открыла жизненно важное значение подкорковых центров мозга как центров чувственности, памяти, инстинктов, влечений и стремлений. Здесь же находятся центры вегетативной нервной системы и их связь с центральной системой. Например, каждое колебание или торможение центров кровообращения или дыхания, расположенных в продолговатом мозге, угрожает жизни человека.

Средний мозг, рассматриваемый как филогенетически более старая часть центральной нервной системы, — центр животных (животных) функций: инстинктов, влечений и стремлений. Некоторое его торможение, не затрагивающее непосредственно течение жизни, означает восхождение на более высокую, человеческую ступень органического бытия.

Физиологически предметом психопатологии является диада противоположных нервных процессов (возбуждения и торможения, по И. П. Павлову). Это в то же время две половины одного и того же процесса (настоящее тождество противоположностей). Каждый человек и каждое животное имеет свои индивидуальные границы раздражимости, за которыми следует расстройство или нарушение равновесия. И. П. Павлов считал, что невроз вызывается расстройством равновесия обоих процессов.

Применением сильных раздражителей, перевозбуждением раздражительного процесса и соответствующим перевозбуждением процесса раздражения, столкновением или тяжелой встречей обоих процессов он вызывал экспериментальные неврозы у собак.

В обычных жизненных условиях большое количество или частая смена сильных раздражителей могут вызвать расстройство и здоровой системы. Средние раздражители, которые не вызывают расстройств у здорового, могут оказаться сильными для людей с врожденной слабостью системы (коры) или при истощении нервной системы от различных экзогенных (внешних) и эндогенных (внутренних) вредных воздействий (инфекционных болезней, наследственных и хронических заболеваний, хронических отравлений, например алкоголизма, и т. д.).

Кроме двух типов уравновешенной нервной системы, соответствующих сангвиническому и флегматическому темпераментам, И. П. Павлов установил и наличие двух других, неуравновешенных типов, соответствующих холерическому и меланхолическому темпераментам. Возбудимый тип теряет способность торможения, в то время как он необыкновенно и чрезмерно возбудим, а тормозимый тип теряет способность к возбудимости.

Оба процесса основаны на понижении количества возбуждающего вещества в нервных клетках, которое зависит, по Павлову, или от врожденной слабости коры, или от истощения клеток коры под воздействием эндогенных и экзогенных факторов. К внутренним истощающим факторам относятся: аффективность, эмотивность, имагинативность (фантазия).

Нельзя сводить всю этимологию неврозов только к расстройству равновесия между нервными процессами возбуждения и торможения, как это делает физиологическая школа И. П. Павлова, или всю невро- и психопатологию — к патологической рефлексологии, как это делает рефлексологическая школа В. М. Бехтерева. Другими словами, нельзя сводить всю систему патогенеза неврозов и психозов только к телесным расстройствам, т. е. расстройствам функций головного мозга. С энергетической точки зрения неврозы основаны на аномалиях циркуляции нервного или психического тока энергии. Всякое расстройство обмена нервной энергии должно действовать на нервно-психические функции, и так оно и есть на самом деле.

С точки зрения современной медицинской психологии психическая энергия есть аналог животного электромагнетизма. Можно себе представить, что при неврозах и психозах происходит нарушение баланса психической энергии, влияющее на правильное течение процессов возбуждения и торможения. *Нарушения балансов психической энергии* могут быть пяти родов:

- 1) чрезмерное, ненормальное, патологическое расходование психической энергии;
- 2) врожденная или наследственная неспособность к восприятию энергии извне;

3) врожденная или наследственная неспособность организма к усвоению или ассимилированию воспринятой энергии;

4) неспособность к собиранию, депонированию и распределению усвоенной энергии;

5) неспособность к переработке низших энергий в высшую.

Некоторые из этих аномалий изучены научно, проявляются в виде аффективной реакции, “эмотивного шока”, срывной (эксплозивной) реакции, когда происходит сильный нервный разряд наподобие разряда лейденской банки, а за разрядом следует “нервное истощение”.

Неврастения. Немецкий психолог К. Ясперс (1883–1969) отмечает следующие черты неврастении: “раздражительная слабость”, описанная у старых авторов, чрезмерная чувствительность и возбудимость, мучительная чувствительность, ненормально легкая отзывчивость на всякое раздражение, с одной стороны, и ненормально быстрая утомляемость и медленность восстановления — с другой, многочисленные неприятные ощущения и боли, чувство тяжести в голове, общая подавленность и разбитость, чувство слабости. Соматические расстройства при неврастении так явны, что М. Флери считает ее телесной болезнью, главным признаком которой является утомляемость и слабость.

Психастения. Для психастенического симптомокомплекса К. Ясперс считает характерным отсутствие общей сопротивляемости против переживаний. Исчезает уверенность в себе и решимость; сомнения и фобия (боязнь) делают деятельность невозможной. Психастеник избегает общества, проводит время в самонаблюдении и самоанализе, копаясь в своих ощущениях и чувствах, которым здоровый человек не уделяет внимания. Возникает страх перед всякой деятельностью, выбором, решением и действием. Мечтательность увеличивает стремление к одиночеству.

Здесь налицо то же отсутствие контроля ума, как и при неврастении, отсутствие желаний и стремлений, слабость или отсутствие воли и силы, гипобулия или абулия, имагинативность, т. е. чрезмерная фантазия.

Истерия. Связь истерии с эмотивной жизнью сильнее, чем при неврастении, и ведет больных к эмотивному шоку. Здесь проявляется следующее: средний мозг и вегетативные центры функционируют автоматически, без контроля коры. Вследствие этого появляется повышенная возбудимость подкорковых центров. По О. Форелю, истерия есть диссоциативная слабость мозга, которая и обуславливает легкую внушаемость и самовнушаемость, соматические расстройства при истерии и в другой сфере.

Если это стремление выражается в словах и действиях, то обнаруживается театральная сущность субъекта, больной начинает играть роль. Постепенно он входит в свою роль, начинает верить в свое фальшивое “Я”, вкладывая в него другое, выдуманное содержание, и удивляется, что окружающие не находят в нем того, что он сам находит в себе. Отсюда и стремление к необыкновенному, фешенебельному, влечение к скандалу, шуму и различным крайностям в обыденной жизни. Ясперс говорит, что истерик чувствует себя несчастным, если его не замечают, хотя бы только на время, не уделяют ему внимание.

Для истерии характерна чрезмерная фантастичность, имажинативность, проявляющаяся часто как мильтомания и детское мышление.

Ценно признание истерии как состояния психизма. Все низшие формы оккультного психизма: медиумизм, тантрический транс и другие родственные истерии и появляются на истерической почве. Кроме отмеченных выше эмотивности, аффективности и имажинативности для истерии характерны гипонойя, т. е. понижение интеллектуальной сферы с повышением тимизма и эпитимизма (функций раздражительной и вожделенной сферы). В духовной сфере характерны страсти тщеславия, самовлюбленность.

Ипохондрия. Повышенная чувствительность, гиперэстезия при неврозах ведет к тому, что целый ряд телесных ощущений, которым человек не придает значения, привлекают к себе внимание неврастеников, становясь источником неприятных переживаний и наблюдений. Головные боли, сердцебиения, чувство

давления и слабости в брюшной полости, покалывания в спине и груди, шум в ушах, мерцание век вырастают в серьезные болезни, внушают страх и ужас. Неврастеник копается в своих ощущениях и в их незначительных нюансах. Направленное на внутренние органы внимание становится само по себе источником новых, неприятных ощущений, составляющих в совокупности картину ипохондрии. Хотя ипохондрик телесно здоров, сам он считает себя больным. Тяжелые случаи ипохондрии связаны с общим, философским пессимизмом. Ипохондрик видит все в черном свете и считает себя жертвой зла и несправедливости в мире. Различные фобии, психическим субстратом коих является чувство страха, дополняют картину ипохондрии.

Ипохондрия как симптом, а не отдельная болезнь, примыкает, с одной стороны, к неврастениии, а с другой — к истерии. Кроме чувства страха для ипохондрии характерно ослабление жизненного тонуса.

Психозы. Утверждение И. П. Павлова, что психозы суть лишь углубленные неврозы, справедливо. При неврозах налицо психические аномалии, и потому иногда их называют психоневрозами. При психозах наблюдается более сильное снижение: активности, сужение интеллектуального горизонта до минимума, фиксация привычных реакций, повышение аффективной раздражительности вплоть до мании. Вегетативные расстройства при них выражены еще сильнее. Легкими формами психозов считают шизотимию и циклотимию, соответствующие интровертированному и экстравертированному типам личности. Шизотимик груб, замкнут и угрюм, а циклотимик общителен.

В современной психиатрии есть тенденция к упрощению и все многообразие психических аномалий сводится к двум основным формам: маниакально-депрессивному психозу и шизофрении. Все старые формы параноидальных и дефензивных состояний переходят в синдромы двух основных болезненных форм. В маниакально-депрессивном психозе аффективная возбудимость достигает крайней формы, вплоть до мании, и сменяется депрессией — крайней формой торможения.

Шизофрения. Шизофрения представляет собой грандиозный психосоматический комплекс. Эйген (Ойген) Блейлер (1857–1939), швейцарский психиатр, давший название этому комплексу, считал, что шизофрения есть психическая диссоциация, как показывает само название (от греч. schizo — раскалываю, phren — душа, рассудок). По Ясперсу, это сумасшествие души, падение жизненного тонуса, диссоциация личности и дизагрегация памяти. В интеллектуальной сфере шизофрения характеризуется недостаточностью мышления, расстройством ассоциаций, идей, в волевой сфере — понижением активности. Фантазия играет большую роль. Шизофреник живет в нереальном мире, он создает себе фантастический мир. Патологоанатомически шизофрения есть результат повреждения мозговой оси.

Наблюдается стереотипия, упрямое и длительное повторение одних и тех же движений. С одной стороны, наблюдается апатия, тупость, остолбенение, а с другой — распущенность, шаловливость и инфантильное поведение. Павлов рассматривает шизофрению как хронический гипноз. Душа проявляет себя как в сновидениях, так и в шизофрении.

Современное понятие шизофрении включает в себя целый ряд клинических синдромов, которые уже давно рассматривались как определенные болезненные формы. В интеллектуальной сфере это паранойя как расстройство логической функции в виде “ложных суждений”, навязчивых идей; расстройства в области чувств в виде обмана чувств, галлюцинаций, связанных с полной неспособностью бороться с беспорядочной, чрезмерной фантазией. Ментальные расстройства выражаются главным образом в форме нарушения ассоциативной функции.

К этим синдромам добавляются аффективность; гримасничество; страсть к позированию и эффектам; обилие жестов; красивых; высокопарных, большей частью тривиальных слов. Ступор, негативизм, внезапный смех, возбудимость, импульсивность и кошмары дополняют картину.

Аутизм. Аутизм есть та форма ментального расстройства, которая рассматривается как нарушение контакта с действи-

тельностью. Все неприятности, затруднения и несовершенства действительности компенсируются мечтательностью, т. е. с помощью фантазии. Человек создает себе свой собственный мир, в котором все желания и стремления получают удовлетворение и осуществление. Отсутствие реального объекта компенсируется вымышленным объектом.

Стремление к реализации своего душевного содержания выражается в истерической лжи, фантастической псевдологии, шизофреническом самообмане.

Аутизм есть проявление своеобразной патологической интроверсии (нарциссизм как либидо, установка на свое тело, по Фрейду).

Диссоциация и раздвоение личности. Процесс дезинтеграции человека с особенной наглядностью выступает в феноменах раздвоения личности и деперсонализации, научно изученных и клинически проверенных. Речь идет о центрирующей роли “Я” в психических состояниях и деятельности, о “Я”, лежащем в основе психической жизни. Константой (постоянной) является тотальное чувство в виде “чувства жизни” и “чувства личности”. Расстройства и торможения этих жизненных чувств лежат в основе жалоб на потерю себя, потерю своего “Я”, личности. Больные жалуются, что исчезает самосознание, они чувствуют себя автоматами, размывается чувство действительности, расшатывается интегральность “Я”. Отдельные элементы “Я” становятся автоматическими (автономными), и это ведет как бы к множественности “Я”. У больных появляется точно второе “Я”, появляется вторичная система личности, которая ведет жизнь против воли индивидуума. Больные говорят о спутанности, нереальности мира чувств и мира восприятий. Субъект теряет господство над значительной частью своих душевных состояний. Появляется новое “Я”, совершенно чуждое. Иногда возникает несколько новых “Я”.

Таким образом, патологические состояния отчужденности могут привести к полной деперсонализации. Субъект реагирует противоречиво. Возникают как бы два параллельных мыслительных ряда. Отмечается также раздвоение при психастении,

истерии, медиумизме, парапсихических состояниях и шизофрении. Оно идет (или может идти) параллельно с альтернированием (чередованием) личности.

Происходит смешение “Я”, причем второе “Я” может принадлежать не только человеку, но и животному, и “мировому сознанию”.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Каковы основные функции эмоций и как можно их охарактеризовать?
2. Что такое аффект и каковы его основные особенности?
3. В чем заключаются различия между стеническими и астеническими эмоциями?
4. В чем состоят причины возникновения стресса и каковы основные этапы его протекания?
5. В чем состоит различие между произвольными и волевыми действиями?
6. Каковы основные механизмы и структура волевого действия?
7. В чем заключается феномен борьбы мотивов?
8. Каковы различия между простыми и сложными волевыми действиями?
9. Какие волевые качества личности вы знаете? Как можно их охарактеризовать?
10. Какой план самовоспитания воли вы можете составить?
11. Что представляет собой понятие “локус контроля”?
12. Раскройте понятия “отклоняющееся поведение”, “социальная норма поведения”.
13. Охарактеризуйте психические аномалии в поведении личности.

Глава 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Психика как системная функция мозга. Психологическая структура личности. Методы исследования личности

Психика (от греч. *psychikos* — душевный) имеет двойственную структуру в своем определении. Одно несет смысловую нагрузку сущности какой-либо вещи. Психика — это сущность, где многообразие природы собираются к своему единству, отражение объективного мира в его связях и отношениях. Второе смысловое отражение связано с познавательными особенностями субъекта. Психика — это объективный образ субъективного мира, просто свойство нервной системы. В телесных движениях, как видимых (движение массы, молярные движения и т. п.), так и недоступных для чувств (молекулярные движения, движения мельчайших частиц массы), душевные процессы имеют сопутствующие явления. Таким образом, сумму телесных движений можно рассматривать как проявления духовных процессов.

Психика — это системное качество мозга. Оказывается, как недавно установили ученые, у человека есть еще один, брюшной мозг, который с остальными двумя связан столь же тесно, как лошади в одной упряжке. Стоит разладиться одному, сбой, как правило, начинают давать и остальные (отчего бывают перед экзаменом спазмы в животе, сосет под ложечкой и т. п.).

В современной психофизиологии активно обсуждается проблема субстрата психики. Проблема может ставиться так: психика — это просто свойство нервной системы, специфиче-

ское отображение ее работы, или психика имеет также свой специфический субстрат? Единственное, что можно пока здесь сказать, — это то, что психику нельзя свести просто к нервной системе. Действительно, нервная система является органом (по крайней мере, одним из органов) психики. При нарушении деятельности нервной системы страдает, нарушается психика человека. Но как нельзя понять машину через исследование ее частей, так и психику нельзя понять через исследование только нервной системы. Возможно, психика имеет и свой собственный субстрат. Как предполагают некоторые физики, это могут быть микролептоны — мельчайшие ядерные частицы. Есть и другие гипотезы. Однако тесная связь деятельности психики и мозга не подлежит сомнению. Повреждения или физиологическая неполноценность мозга однозначно приводят к неполноценности психики. Хотя головной мозг — это орган, деятельностью которого обусловлена психика, но содержание этой психики производится не самим мозгом: его источником является внешний мир.

Психические свойства являются результатом нейрофизиологической деятельности мозга, однако они содержат в себе характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, при помощи которых они возникают. Преобразования сигналов, совершающихся в мозге, воспринимаются человеком как события, разыгрывающиеся вне его, во внешнем пространстве и мире. Теория единства утверждает, что психические и физиологические процессы возникают одновременно, но они качественно различны.

Психические явления соотносятся не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными совокупностями таких процессов. То есть психика — это системное качество мозга, реализуемое через его многоуровневые функциональные системы, которые формируются у человека в процессе жизни и овладения исторически сложившимися формами деятельности и опыта человечества через собственную активную деятельность. Тут мы должны обратить внимание на

еще одну особенность психики человека — психика не дается человеку в готовом виде при рождении и не развивается сама по себе, если ребенок изолирован от людей, — только в процессе общения и взаимодействия ребенка с другими людьми. Таким образом, специфические человеческие качества (сознание, речь, способность к труду и проч.) формируются у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями. Психика человека включает по меньшей мере три составляющих: 1) внешний мир, природа, ее отражение; 2) полноценная деятельность мозга; 3) взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей: оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой; сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека; психическое отражение углубляется и совершенствуется.

Психологическими элементами структуры личности являются ее психические свойства и особенности. Их очень много. Некоторые из них можно отобразить в подструктуре. Низшим уровнем личности является биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя индивидуальные особенности психических процессов человека, т. е. индивидуальные проявления памяти, восприятия и т. п. Следующим уровнем является индивидуальный социальный опыт личности, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки.

Высшим уровнем личности является ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, особенности характера, самооценки и др.

Личность, находясь во взаимодействии с людьми, не только удовлетворяет свои потребности, но и регулирует свое поведение.

Система взаимоотношений с окружающим определяет объективное положение ребенка и взрослого в окружающей социальной среде, их различную роль в ней, их отношение к социальному окружению.

Говоря о направленности или доминирующем отношении, надо учесть: а) отношение человека к людям, б) отношение его к себе и в) отношение к предметам внешнего мира. Категория отношения к людям является решающей и определяющей функцией взаимоотношения. Уже в раннем возрасте в связи с существованием устоявшихся общественных требований и запретов у ребенка возникает сознание обязательного и запрещенного. Наряду с формулой “хочу” отчетливее выделяются формулы: “можно”, “нельзя”, “нужно”, “должно”. Возникает различное соотношение внешнего и внутреннего мира — поведение “для себя” и “для других”.

Из этих же взаимоотношений формируются такие черты характера человека, как инициативность, смелость, боязливость, откровенность, замкнутость, капризность, скрытность, прямота, лживость.

В исследовании личности нельзя ограничиваться выяснением предпосылок, а нужно исходить из характера деятельности, ее конкретных видов и форм и тех связей, в которые они вступают друг с другом, так как их развитие радикально меняет значение самих этих предпосылок.

Физическое рождение выделяет человека из всего природного, животного мира как составную часть этого мира со всеми присущими ему особенностями и задатками. Эти особенности и задатки человека и позволяют развивать его личность. Однако каждый человек связан с обществом, с другими людьми через свои поступки и деятельность, следовательно, личность — это человек, деятельность и качества которого позволяют ему находиться в обществе и взаимодействовать с другими людьми. Только так проявляется социальная сущность человека.

Каждый человек — это личность независимо от того, какими чертами и качествами он обладает, но личность может оце-

ниваться знаком “–” и знаком “+”. Социальные элементы структуры личности довольно схематично можно было бы представить в таком виде:

1. Социальная деятельность — трудовая, учебная, научная и т. д. Здесь проявляется активность и творчество.

2. Сознание и самосознание (может быть обыденным и научным) — духовно-нравственная основа личности.

3. Мироззрение как ядро сущности личности, единство знаний, убеждений, оценок и действий человека, его жизненная позиция.

4. Социально-типическое — те общие качества и социально-психологические особенности личности, которые принадлежат определенному социальному образованию и зависят от объективного положения в обществе или в определенной социальной группе.

Психологическая структура личности — это целостная модель, система качеств и свойств, которая полно характеризует психологические особенности личности (человека, индивида). Все психические процессы осуществляются в какой-нибудь личности, но не все выступают в качестве ее отличительных свойств. Любой из нас в чем-то похож на всех людей, в чем-то лишь на некоторых, в чем-то ни на кого не похож.

В психологии существует огромное количество моделей психологической структуры личности, которые проистекают из различных теорий о психике и личности, из разных параметров и задач. Целесообразно использовать модель психологической структуры личности на основе совмещения двух схем, разработанную вначале С. Л. Рубинштейном, а затем К. К. Платоновым.

Эта базовая модель исходит из личностно-деятельностного подхода. Данная структура включает в себя шесть взаимосвязанных подструктур. Они условно выделяются лишь для получения некоторой схемы целостной личности.

Итак, в личности выделяются следующие психологические составляющие, или *подструктуры*:

- самосознание;
- направленность личности;

- темперамент и характер;
- психические процессы и состояния;
- способности и задатки;
- психический опыт личности.

Данные подструктуры составляют предметное содержание психологии личности.

Сознание и бессознательное. Современная психология определяет *сознание* как внутреннюю модель внешнего мира. Благодаря этой модели и становится возможным осознанное поведение человека. Оно проявляется в анализе прошлого, отражении сегодняшнего и планировании будущего. Вероятен и положительный перенос чужого опыта. Все это присуще лишь человеку, потому представляется возможным говорить о сознании как специфической данности человека.

Наличие сознания — наиболее качественная особенность человеческой психики. Оно является вершиной психического отражения. Сознание — это такое отражение, в котором объективная действительность как бы отделяется от субъективного к ней отношения человека. Поэтому в образе сознания выделяются две плоскости: *объективная* (Мир) и *субъективная* (Я), личное переживание, отношение к предмету.

Сознание есть высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми.

Основные характеристики сознания состоят в том, что: сознание включает в себя совокупность знаний об окружающем нас мире; в сознании закреплено различие субъекта и объекта, т. е. того, что принадлежит “Я” человека и его “не-Я”; сознание обеспечивает целеполагающую деятельность человека; в сознание включены определенные отношения и оценки внешнего мира. Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания является язык.

Низший уровень психики образует бессознательное. *Бессознательное* — это совокупность психических процессов, актов

и состояний, обусловленных воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. В бессознательном, в отличие от сознания, невозможен целенаправленный контроль человеком тех действий, которые он совершает, невозможна и оценка их результатов. С точки зрения системной концепции психики сознание — специфическая особенность психики, позволяющая ей быть направленной на саму себя.

Бессознательное начало так или иначе представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. Есть бессознательные ощущения, к которым относятся ощущения равновесия, проприоцептивные (мышечные) ощущения. Есть неосознаваемые зрительные и слуховые ощущения, которые вызывают непроизвольные рефлексивные реакции в зрительной и слуховой центральных системах.

Бессознательное в личности человека — это те качества, интересы, потребности и т. п., которые человек не осознает у себя, но которые ему присущи и проявляются в разнообразных непроизвольных реакциях, действиях, психических явлениях. Одно из таких явлений — *ошибочные действия*: оговорки, опiski, ошибки при написании или слушании слов. В основе другой группы бессознательных явлений лежит *непроизвольное забывание* имен, обещаний, намерений, предметов, событий и другого, что — прямо или косвенно — связано для человека с неприятными переживаниями. Третья группа бессознательных явлений личностного характера относится к разряду представлений и связана с восприятием, памятью и воображением: *сновидения, грезы, мечты*.

В свете имеющихся научных данных вопрос об отношениях между сознательным и другими уровнями психической регуляции поведения, в частности бессознательным, остается сложным и не решается вполне однозначно. Основной причиной этого является тот факт, что существуют разные *типы бессознательных психических явлений*, которые по-разному соотносятся с сознанием. Есть бессознательные психические явления, находящиеся в области предсознания, т. е. представляющие собой

факты, связанные с более низким уровнем психической регуляции, чем сознание. Таковы бессознательные ощущения, восприятие, память, мышление, установки.

Другие бессознательные явления раньше осознавались человеком, но со временем ушли в сферу бессознательного (двигательные умения и навыки, которые в начале своего формирования представляли собой сознательно контролируемые действия: ходьба, речь, умение писать).

Третий тип бессознательных явлений — желания, мысли, намерения, потребности, вытесненные из сферы человеческого сознания под влиянием цензуры.

Каждый из типов по-разному связан с поведением человека и его сознательной регуляцией. Первый тип бессознательного есть просто нормальное звено в общей системе психической поведенческой регуляции и возникает на пути продвижения информации от органов чувств или из хранилищ памяти к сознанию (коре головного мозга). Второй тип бессознательного также можно рассматривать как определенный этап на этом пути, но при движении как бы в обратном направлении по нему: от сознания к бессознательному, в частности к памяти. Третий тип бессознательного относится к мотивационным процессам и возникает при столкновении разнонаправленных, конфликтных с точки зрения морали мотивационных тенденций.

Самосознание. Интерес человека к себе, к своему “Я” издавна был предметом особого внимания. И кто знает, может быть, именно из этого интереса и возникла сама психология как наука. Поведение человека всегда так или иначе сочетается с его представлением о себе (образ “Я”) и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания адекватности самооценок представляется любопытным в связи с формированием жизненной позиции личности.

Вопрос самосознания человека чрезмерно сложен. Каждый человек имеет множество образов своего “Я”, которые существуют в разных ракурсах: как он воспринимает себя, как он представляет идеальное своего “Я”, каким это “Я” предстает в глазах других людей и т. д.

Что же такое самосознание? Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И. С. Кон дает следующее определение: “Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется *самосознанием*, а его представления о самом себе складываются в определенный “образ “Я” (Открытие “Я”. М., 1978).

Как уже говорилось, образ “Я” — не неизменное, а очень динамическое образование личности. Образ “Я” может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как “реальное Я”. Но образ “Я” одновременно и “идеальное Я” субъекта, то, каким он должен был быть, стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Возможно еще и “фантастическое Я” — то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным. Конечно же, преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые могли бы способствовать осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека.

Мера адекватности образа “Я” выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности, т. е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств, своего места среди других людей. Именно при помощи самооценки осуществляется регуляция поведения личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. Уровень притязаний — это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа “Я”, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой). В случае успеха шкала притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается.

Исследования показывают, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между архитрудными и чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний

определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но и учетом прошлых успехов и неудач.

Изучение уровня притязаний личности не только со стороны их действительности, но и по содержанию позволяет лучше понять мотивацию поведения человека.

Субъект — человек как носитель предметно-практической деятельности, распорядитель душевных сил.

Индивид — человек как представитель рода, имеющий природные свойства, телесное бытие человека.

Индивидуальность — уникальная, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности.

Личность — человек как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других. В узком смысле слова можно определить как уровень “интегральной индивидуальности”, на котором осуществляются самые главные жизненные выборы, принимаются решения, имеющие судьбоносное значение для индивида.

К психическим свойствам относятся: темперамент, характер, способности, задатки.

Под **темпераментом** чаще всего понимают совокупность динамических характеристик поведения человека, проявляющихся в общей активности (объем взаимодействий человека с окружением, инициативность, готовность к действию), в особенности моторики (темп, ритм, быстрота, общее количество движений, их амплитуда) и в эмоциональности (впечатлительность, импульсивность, эмоциональная возбудимость, скорость возникновения эмоций, их сила, скорость изменения их знака — положительного на отрицательный и наоборот, модальность доминирующих эмоций). Темперамент детерминирован в основном генетически.

Характер — это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, задающих типичный для данного субъекта способ поведения и эмоционального реагирования в определенных жизненных обстоятельствах.

Способности представляют собой уже сформировавшиеся и готовые к использованию системы функциональных органов,

могущие обеспечить успешное овладение новыми для человека видами деятельности и поведения. **Задатки** — это анатомо-физиологические особенности нервной системы и телесной организации человека, выступающие как индивидуально-природные предпосылки успешного формирования способностей.

Психологическую структуру личности образуют следующие уровни (рис. 4.1).

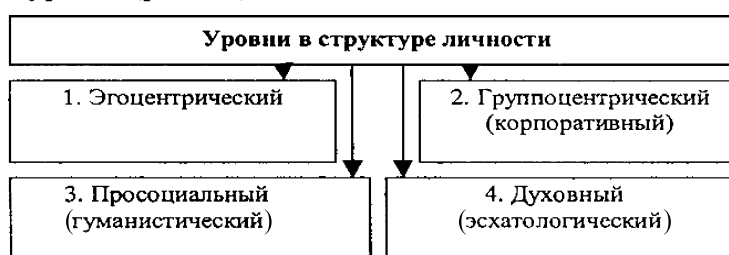


Рис. 4.1. Структура личности (по К. К. Платонову)

1. **Эгоцентрический** — определяется преимущественно стремлением лишь к собственному удобству, выгоде, престижу и т. п. Эгоцентрик относится к себе как к единице, самооценности, а к другим — сугубо потребительски, в зависимости от того, помогает ли другой личному успеху или нет. Если помогает, то он оценивается как хороший человек, если не помогает, то как плохой, враг.

2. **Группоцентрический** (корпоративный) — человек идентифицирует себя с какой-либо группой, и отношение его к другим людям зависит от того, входят ли эти другие в его группу или нет.

3. **Просоциальный** (гуманистический). Для человека, который достигает этого уровня, отношение к другому определяется уже не только принадлежностью к определенной группе. За каждым человеком, пусть далеким, не входящим в группу, подразумевается самооценность и равенство его в отношении прав, свобод и обязанностей. На этом уровне можно говорить о нравственности.

4. **Духовный** (эсхатологический). На этой ступени человек начинает осознавать себя и других не как конечные, смертные

существа, но как существа особого рода, связанные и соотносимые с духовным миром, с Богом.

На каждой ступени меняется представление о более совершенной жизни, о благе и счастье вне зависимости от того, счастливы или несчастливы другие.

1. На первой ступени это личное благо и счастье, вне зависимости от того, счастливы или несчастливы другие.

2. На второй ступени благо и счастье связаны с процветанием той группы, с которой идентифицирует себя человек.

3. На третьей ступени счастье и благополучие подразумевают их распространение на всех людей, все человечество.

4. На четвертой ступени к этому прибавляется ощущение связи с Богом и представление о счастье как о служении Ему и полном единстве с Ним.

В психологии нет единого подхода к теории происхождения психики. Разные авторы со своих точек зрения трактуют понятие психики.

Психика животных. Развитие психики у животных проходит несколько этапов. На стадии элементарной чувствительности животное реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется только врожденными инстинктами (питания, размножения, самосохранения и т. п.).

На стадии предметного восприятия отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов, и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения. Третья стадия интеллекта характеризуется способностью животного отражать ситуацию в целом.

В результате животное способно обходить препятствия, “изобретать” новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения. Интеллектуальный характер носят действия многих хищников, но в особенности — человекообразных обезьян и дельфинов. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только

в пределах наглядной ситуации. Таким образом, психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не смогли бы ориентироваться в среде и существовать.

Психика человека. Психика человека имеет качественно более высокий уровень, чем психика животных (*homo sapiens* — человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникает в силу необходимости осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного человека. И хотя видовые биолого-морфологические особенности человека устойчивы уже в течение 40 тысячелетий, развитие психики происходило в процессе трудовой деятельности.

Изготовление, употребление и сохранение орудий труда, разделение труда способствовали развитию абстрактного мышления, речи, языка, общественно-исторических отношений между людьми. В процессе своего исторического развития человек сам изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в высшие психические функции — специфически человеческие, общественно и исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития. Единство высших психических функций образует сознание человека. Действия человека, его активность существенно отличаются от действий, поведения животных.

4.2. Состояние сознания

4.2.1. Сон и бодрствование

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущие всем людям: сон, рассматриваемый как период отдыха; состояние бодрствования, или активное состояние сознания.

В древние времена сновидения принимались за откровения богов.

Начало научного подхода к изучению сновидений относится к концу XVIII в. Одно из первых более или менее серьезных сочинений по этому вопросу — “Опыт построения теории сна” доктора Г. Нудова — появилось в 1791 г. Также этой проблемой занимался В. М. Аствацатуров. Он изучил особенности содержания сновидений при заболеваниях различных органов и один из первых использовал этот прием для распознавания болезней.

Не подлежит сомнению, что наши мысли и идеи находятся постоянно в большой зависимости от физического состояния нашего организма. От его общего состояния, состава крови и состояния нервов зависят также наши наклонности и страсти. Словом, наши понятия и взгляды на вещи зависят в сильной степени от нашего темперамента. Болезненное состояние организма кладет печальный и меланхолический колорит на наши мысли, и наоборот, отличное здоровье рождает шутливые и веселые идеи. К одному и тому же предмету и явлению мы относимся различно, смотря по тому, в каком состоянии находится наш организм, желудок и нервы.

Темперамент, инстинкты и наклонности неразрывно связаны с человеком и во время бодрствования.

Сновидения, вызываемые раздражением внутренних органов, могут иметь диагностическое значение. По ним классическими опытами, применив метод образования условных рефлексов, В. М. Аствацатуров доказал, что фактором, вызывающим сон, является торможение нервных клеток, составляющих кору мозговых полушарий.

Возбуждение и торможение — основные нервные процессы. *Возбуждение и торможение — две стороны, два процесса, осуществляющие высшую нервную деятельность.* Благодаря их взаимодействию в коре происходит анализ и синтез внешних раздражений в соответствии с их значением для жизнедеятельности организма; динамика возбуждения определяет при этом

и характер ответной реакции организма на воздействия его внешней и внутренней среды.

Состоянию бодрствования соответствует так называемая динамическая (подвижная) “мозаика” очагов возбуждения и очагов торможения в коре мозговых полушарий. Пространственное распределение этих очагов постоянно меняется в зависимости от осуществляемой в данный момент деятельности, от переживаемого психического состояния. Когда читают лекцию, очаги устойчивого возбуждения находятся в тех отделах коры, которые ведают функцией речи, осуществляют акт мышления; все остальные части коры находятся в состоянии более или менее глубокого торможения. Но когда переходят к другому роду деятельности, например начинают играть на рояле, и корковая “мозаика” тотчас меняется: прежние очаги в других группах корковых клеток. В коре больших полушарий у человека насчитывается 14–15 миллиардов нервных клеток (нейронов). Число возможных пространственных комбинаций возбужденных и заторможенных очагов в коре поистине неизмеримо. А ведь каждая такая комбинация отражает те или иные моменты различных психических состояний.

Следовательно, сон возникает как результат преобладания в коре головного мозга тормозного процесса. Такое торможение, указывал И. П. Павлов, имеет “охранительное” значение для организма, способствует его отдыху в целом и особенно наиболее тонко организованного его аппарата — коры головного мозга.

Можно, таким образом, сказать, что распространившееся по коре сонное торможение играет для мозга и всего организма роль “ангела-хранителя”. Но и более того: оно выступает иногда в роли “чудесного исцелителя”, производящего ускоренное восстановление в мозговых клетках тех необходимых для нормальных отправлениях мозга и психики сложнейших химических соединений, которые растрачиваются во время дневной напряженной деятельности. Недостаточное изо дня в день пополнение этих соединений приводит к заболеваниям не только самого мозга, но и управляемых им органов тела. Понятно, почему та-

кие болезни излечиваются искусственно продленным сном, так называемой сонной терапией, введенной в медицинскую практику И. П. Павловым и его последователями.

Сон со сновидениями — другая разновидность неполного торможения коры больших полушарий. Если сон глубокий, то кора глубоко заторможена и импульсы возбуждения, приходящие в нее от органов чувств, тут же заглушаются. Сновидений не будет. Ближе к утру, когда клетки коры достаточно отдохнут, охранительное торможение ослабевает и проникающие в нее импульсы начинают пролагать себе путь в лабиринте сплетающихся своими отростками нейронов.

“Небывалая комбинация былых впечатлений” — так назвал когда-то знаменитый русский физиолог И. М. Сеченов наши сновидения. Этот образ хорошо отражает одну важную особенность сновидений. Нельзя увидеть во сне то, что не было когда-то воспринято нашим мозгом. Во время сна в нашем мозге может ожить, всплыть в сознании в виде яркой картины только то, что когда-то оставило свой пусть мимолетный след в нервных клетках мозга. Образно говоря, во время сна сознание может вынуть из кладовой памяти то, что туда когда-либо положено. Взять из этой кладовой то, чего там нет, невозможно. Хорошо известно, что слепым от рождения не снятся зрительные образы.

В мозгу спящего, как в кино, за короткое время проходит порой вся человеческая жизнь. И какие бы фантастические картины ни развертывались во сне, они кажутся подлинными, реальными.

Содержание сновидений, по З. Фрейду, связано с бессознательными желаниями, чувствами, намерениями человека, его неудовлетворенными или не вполне удовлетворенными важными жизненными потребностями. Явное, осознаваемое содержание сновидения не всегда, за исключением двух случаев, соответствует скрытым, бессознательным намерениям и целям того человека, кому это сновидение принадлежит. Эти два случая — детские сновидения дошкольников и инфантильные сновидения взрослых людей, возникающие под влиянием непосредственно предшествовавших сну эмоциональных событий прошедшего дня.

В своем сюжетно-тематическом содержании сновидения почти всегда связаны с неудовлетворенными желаниями. Во сне неудовлетворенные потребности получают галлюцинаторную реализацию. Если соответствующие мотивы поведения неприемлемы для человека, то их явное проявление даже во сне блокируется усвоенными нормами морали, так называемой *цензурой*. Действие цензуры искажает, запутывает содержание сновидений, делая их алогичными, непонятными и странными. Для расшифровки таких сновидений требуется специальная интерпретация, называемая *психоанализом*.

Сама цензура является бессознательным психическим механизмом и проявляется в пропусках, модификациях, перегруппировке материала памяти, сновидений, представлений. Подсознательные мысли, по З. Фрейду, превращаются в сновидениях в зрительные образы, так что в них мы имеем дело с примером бессознательного образного мышления.

Бессознательные явления вместе с предсознательными управляют поведением, хотя функциональная роль их различна. Сознание управляет самыми сложными формами поведения, требующими постоянного внимания и сознательного контроля, и включается в действие в следующих случаях:

1) когда перед человеком возникают неожиданные, интеллектуально сложные проблемы, не имеющие очевидного решения;

2) когда человеку требуется преодолеть физическое или психологическое сопротивление на пути движения мысли или телесного органа;

3) когда необходимо осознать и найти выход из какой-либо конфликтной ситуации, которая сама по себе разрешиться без волевого решения не может;

4) когда человек неожиданно оказывается в ситуации, содержащей в себе потенциальную угрозу для него в случае непринятия немедленных действий. Подобного рода ситуации возникают перед человеком практически беспрерывно.

Таким образом, сновидения являются этапом на пути от бессознательной деятельности к сознательной. В сновидении дей-

ствуют психологические законы, но они ниже порога сознания. *Так что же такое сам сон?* Когда-то у наших далеких предков на этот счет существовало твердое убеждение: во время сна душа человека временно покидает его тело, чтобы побродить по свету; нам снится то, что она видит в своих путешествиях.

Наука о сне не может похвастать своим возрастом. По существу, исследованиями работы мозга ученые занялись только последние сто лет.

Что такое сон? Еще недавно ответ науки был таким: сон — это отдых нервных клеток коры головного мозга. Говоря точнее, это процесс охранительного торможения, захватывающий клетки — нейроны коры и постепенно распространяющийся на более глубокие участки мозга. При этом нейроны перестают отвечать на приходящие к ним сигналы — раздражения. Таким образом, ответственными за сон (и за сновидения) признавались клетки коры головного мозга. И только. Новые исследования ученых раскрыли более сложную картину.

Еще в 30-х гг. XX в. известный советский ученый П. К. Анохин, исследуя работу мозга, высказал мысль: в механизме сна участвуют наряду с клетками коры и подкорковые отделы головного мозга. Исследования показали, что так оно и есть. Это было открыто, когда ученые принялись детально изучать работу отдельных частей головного мозга, в том числе и тех, которые находятся под большими полушариями.

Особенно заинтересовало исследователей так называемое сетчатое образование, или ретикулярная формация в стволе головного мозга. Было установлено: как только ствол мозга отделяют от больших полушарий, животное (опыты проводились на высших животных) погружается в беспробудный сон. Стало ясно, что именно тут, в стволе мозга, действует какой-то механизм, организующий наш сон. Но какой? Ответ помогли найти электрометоды исследования (ученые стали исследовать биоэлектрические токи мозга). Оказалось, что ретикулярная формация (РФ) дает энергию нейронам коры головного мозга, что и позволяет организму бодрствовать.

Подобно электростанции, РФ обеспечивает энергией нейронный город — мозг. Выключается рубильник, и в городе гаснут огни, город спит. Были найдены и источники питания самой РФ. Ими оказались органы чувств и некоторые вещества: углекислый газ, гормоны, кровь, лишенная питательных веществ. Нашли ученые и такие вещества, которые подавляют деятельность клеток РФ, а значит, и вызывают сон. Как и можно было ожидать, к ним относятся также многие наркотики.

Казалось бы, все прояснилось. Однако ученым были известны другие факты. Швейцарский физиолог В. Р. Гесс еще до этого установил, что “центром сна” является вовсе не РФ, а другое подкорковое образование — гипоталамус. Исследования продолжались. Выяснилось, что взаимоотношения клеток коры и клеток РФ более сложны.

Подкорка снабжает кору энергией, но это снабжение находится под контролем корковых нейронов. Они сами регулируют, когда и сколько им требуется энергии, решают, должна ли работать РФ в полную силу или ее следует на время выключить. Воздействуют корковые нейроны и на работу гипоталамуса.

Когда человек не спит, значит, они сдерживают деятельность “центров сна”. Но вот клетки коры мозга начинают утомляться, им требуется отдых. Воздействие их на гипоталамус слабеет, и это сразу же используют клетки гипоталамуса — они “выключают рубильник” РФ-электростанции. Нейронный город погружается в темноту, человек начинает засыпать. Такова в самом общем и по необходимости упрощенном виде корково-подкорковая теория сна, разработанная П. К. Анохиным. Коротко говоря, сон есть результат двусторонней связи коры и подкоркового аппарата головного мозга.

Исследуя механизмы сна, ученые приблизились к пониманию химических процессов, протекающих при этом. Еще в начале XX в. французские исследователи Р. Лежандр и А. Пьерон поставили такой эксперимент: не давали спать подопытным собакам больше недели, брали у них из мозга экстракт и вводили другим собакам. Животные, бодрые еще минуту назад, почти на глазах засыпали.

Позднее ученые брали экстракты мозга у животных, находившихся в зимней спячке. Кошки и собаки, получавшие “порцию” такого экстракта, на долгое время впадали в сонное состояние. Предположение о химической природе сна напрашивалось само собой. Видимо, все дело в том, что, когда человек (животное) не спит, у него в крови и мозгу накапливаются какие-то вредные вещества, вызывающие усталость. От них организм и освобождается во время сна. Однако новые наблюдения заставили ученых отказаться от мысли, что все дело только в химии. Под наблюдением медиков находились, например, небезызвестные сиамские близнецы. Имея общее кровообращение и отдельные нервные системы, они засыпали в разное время — одна голова спала, а другая бодрствовала. Если бы сон наступал только вследствие увеличения в крови определенных химических веществ, такого явления не происходило бы.

Значит, химический фактор — не самое главное в механизме сна. Но и отбросить его совсем нельзя. Чтобы заснуть, организм пускает в ход как нервные, так и химические процессы.

Установлено, что при этом в крови увеличивается количество серотонина, а содержание адреналина во время сна, наоборот, уменьшается. Стоит ввести в кровь животного небольшую дозу адреналина, и животное долго не заснет.

Попутно заметим, что большинство снотворных лекарств нарушает нормальную структуру сна — они подавляют так называемый быстрый сон.

4.2.2. Состояние и виды сна

Еще недавно мы не задумываясь делили нашу жизнь на две существенно отличные друг от друга фазы — бодрствование и сон. Теперь, пожалуй, пришло время от этого отказаться. И вот почему.

Исследуя состояния человека во время сна, ученые установили в последнее время много интереснейших фактов. Оказалось, что *у каждого из нас есть два сна: сон медленный и сон быстрый, или парадоксальный. У взрослого около четверти всего времени сна падает на быстрый сон, а остальное — на медленный.*

За 6–8 часов сна медленный сон продолжительностью 60–90 минут несколько раз сменялся быстрым — на 10–20 минут. Таким образом, за ночь у нас бывает четыре-пять “пятнадцати-, двадцатиминуток”, когда мозг позволяет себе “погулять по стране сновидений”.

Неизменное появление сновидений, их регулярность навели исследователей на мысль: а не являются ли они необходимыми организму? Что будет, если лишить человека возможности видеть сны?

Сотни добровольцев были подвергнуты изучению во время сна. Им разрешали спать только во время медленного сна, а как только наступал парадоксальный сон, будили. Иными словами, людям давали возможность спать, но не позволяли видеть сны. Параллельно с ними других будили так же часто, но в периоды сна без сновидений. Что же наблюдалось у тех, кому не давали видеть сновидения? Прежде всего увеличивалась частота возникновения сновидений — быстрый сон наступал через меньшие промежутки. Затем, некоторое время спустя, у людей без сновидений появились невроты — чувство страха, тревоги, напряженности. А после того как им снова позволяли спать быстрым сном, он тянулся дольше, чем обычно, как будто организм наверстывал упущенное.

Получается, что *наши сновидения — это столь же необходимая работа мозга, как и обычная умственная деятельность. Сновидения нужны нам, как дыхание или пищеварение.*

Таким образом, у нас есть все основания делить нашу жизнь не на сон и бодрствование, а на сон без сновидений, сон со сновидениями и бодрствование.

Сон со сновидениями — это совсем особое состояние организма, при котором мозг столь же интенсивно работает, как и при бодрствовании, только эта работа иначе организована и гораздо более “засекречена” природой. Во всяком случае, сейчас стало ясно: никак нельзя сказать, что во время сна мозг находится в пассивном состоянии. Добрая половина нейронов мозга у спящего работает даже активнее, чем днем. Это относится прежде всего к глубинным отделам мозга. Интересно, что та же закономерность наблюдается у животных. Ученые проводили опыты с

кошками: когда их будили при проявлении быстрого сна, интервалы между периодами быстрого сна уменьшались с 10–30 минут до 1 минуты. Животное как бы старается видеть сны тем чаще, чем больше этому препятствуют! Перестают будить кошку — и периоды быстрого сна удлиняются.

Исследователь мозга профессор Лионского университета М. Жуве нашел в мозгу кошки участок, который является как бы “пусковым центром” для начала сновидений. Этот пусковой центр можно искусственно включать и выключать. Когда он поврежден, периоды сновидения исчезают. И это открытие подтверждает мысль о том, что сновидения необходимы организму. Можно предположить, что они несут своеобразную службу защиты. Ведь когда человек спит, до него доходят многие сигналы раздражения как из внешней среды (включенный свет, чувство холода и т. д.), так и от различных органов тела. Все эти раздражения включаются в сюжеты сновидений и не нарушают сна, человек продолжает спать. Кроме того, при быстром сне мозг лучше улавливает слабые сигналы о нарушениях в организме: эти сигналы могут отразиться и в сновидениях.

Исследования последних лет указывают на то, что и во время медленного сна нас посещают сновидения. Однако образы этих сновидений не столь ярки и не фантастичны. Это как бы размышления во сне. Недаром именно в такие периоды уснувшие разговаривают чаще, чем при быстром сне.

Сколько требуется времени для сна? Ответа единого для всех, естественно, нет. Все зависит от конкретного организма, от условий среды. *Одним* необходимо для полного восстановления сил *не менее 8–9 часов сна, другим достаточно шести.* Известно, что В. М. Бехтерев, Гете и Шиллер спали по 5 часов в сутки, а Эдисон — всего 2–3.

Любопытную статистику приводят исследователи по вопросу, кому что снится. Из десятка сновидений в среднем шесть сопровождаются различными звуками. Только 5 процентов снов связаны с обонянием и вкусом.

Еще один небезынтересный факт: во время сна у человека не только закрыты глаза, но и “отключены” уши. Мышца, управ-

ляющая слуховыми косточками — молоточками, наковальной, стремени, — когда мы спим, находится в расслабленном состоянии, и многие негромкие звуки ухо не улавливает.

4.2.3. Физиология сна

Сон напрямую связан с иммунной системой, и недосыпание грозит уничтожением иммунных клеток крови, утверждают американские медики. Группе здоровяков лишь на одну ночь сократили время сна. Количество клеток, побеждающих вирусную инфекцию, снизилось на 30%. Таким оно и оставалось, пока испытуемые не выспались как следует.

Кстати, отсутствие сна влияет на образное мышление: если после бессонной ночи еще можно ответить на вопросы несложного теста, то написать сочинение невозможно. Есть у организма и еще одно сильнодействующее средство — хорошее настроение, способное защитить даже от простуды! Веселясь с друзьями или с головой уходя в любимое дело, вы гарантируете несокрушимость своей иммунной системы на целых два дня. А последствие плохого настроения — ослабление иммунитета на сутки. Исследования показали, что совершенно здоровые люди могут запросто простудиться, выходя на улицу в мрачном расположении духа.

Согласно закону Йеркса–Додсона–Хейбба, поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет его уровень бодрствования-активации к некоторому оптимуму (рис. 4.2). Он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность человека к действию уменьшается, и он вскоре засыпает, а при более высоких он будет больше взволнован из-за чересчур сильной мотивации или же сильного расстройства чувств, и его поведение может даже полностью дезорганизоваться.

В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, который ответственен за возбуж-



Рис. 4.2. Графическое изображение закона Йеркса-Додсона-Хейбе

дение центров сна, расположенных в стволе мозга, и центра бодрствования, которым является ретикулярная формация мозга.

Долгое время полагали, что сон — это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. С 1924 г. электрическую активность мозга стали регистрировать в виде электроэнцефалограммы (ЭЭГ) с помощью электродов, прикрепленных к коже головы человека. Электрические потенциалы мозга отображаются графически в виде волн, записываемых на движущейся полосе бумаги. При низкой активности мозга большие группы нервных клеток разряжаются одновременно, и эта синхронность отображается на ЭЭГ в виде волн низкой частоты и большой амплитуды — “медленных волн”: альфа-волны, частота которых лежит в пределах от 8 до 12 циклов в секунду (8–12 Гц). Они характерны для совершенно расслабленного организма, когда человек сидит спокойно с закрытыми глазами. Тета-волны — частотой от 4 до 7 Гц, они проявляются на первой стадии сна. Дельта-волны (0,5–3 Гц) регистрируются во время глубокого сна.

Во время активной работы мозга каждая участвующая в ней нервная клетка разряжается в соответствии со своей специфической функцией в своем собственном ритме, в результате ак-

тивность мозга становится асинхронной и регистрируется в виде быстрых волн высокой частоты и малой амплитуды — бета-волн (13–26 Гц). Амплитуда бета-волн уменьшается по мере того, как усиливается мозговая деятельность. Бета-волны регистрируются во время бодрствования, активной умственной и физической деятельности, а также, как ни странно, во время “быстрого сна”. “Быстроволновый сон” характеризуется тем, что активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, сердечный ритм ускоряется, кровь приливает к мозгу, дыхание учащается, глаза совершают быстрые движения под сомкнутыми веками, но в то же время человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Эта стадия “быстрого парадоксального сна” длится 15–20 минут, человека в этот момент трудно разбудить, но если это удастся, то в 80% случаев человек рассказывает, что видел сон, и может рассказать его в деталях.

После быстрого сна вновь наступает медленный сон, затем, примерно через 70 минут, вновь быстрый сон, и такой цикл повторяется 5–6 раз за ночь. Чередование указанных фаз и нормальная продолжительность сна (6–8 часов) — обязательные условия здоровья человека. Однако известны случаи, когда люди вообще не спят. Исследования показали, что те, кто не спит, фактически имеют дробный сон, продолжающийся всего несколько секунд в течение каждой минуты, т. е. они дробно спят в течение всех 24 часов. Подобный сон исключает определенные виды обработки информации во сне, является эволюционным регрессом (известно, что такой дробный сон, например, является обычным для волков).

Согласно гипотезе Э. Хартмана (Hartmann) (1978) отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации. В период ночного сна информация малыми порциями поступает из промежуточной памяти в кратковременную память, которая для этого отключается от внешней среды. Каждая порция обрабатывается последовательно в две фазы. Первая фаза — это логическая обработка информации, сопоставляемая с фазой

медленного сна. Здесь информация оценивается и обобщается. Вторая фаза — обработанная информация пересылается в определенные участки структуры долговременной памяти, где связывается с хранящимся там материалом, что сопровождается сновидениями в фазе быстрого сна.

Если разбудить испытуемых в фазе медленного сна и спросить, видели ли они сон, в 80% ответ будет отрицательным, но могут указать, что возникали логические построения, продумывание ситуаций, непосредственно связанных с реальными событиями прошедшего дня. В медленной фазе нет движений глаз, но наблюдается двигательная активность другого рода: снохождение (лунатизм) и сноговорение, когда человек встает с постели и, не просыпаясь, способен разгуливать по дому, отвечать на вопросы, которые ему задают, но после пробуждения ничего не помнит о своих ночных приключениях. Было обнаружено, что при высокой нагрузке на зрительный анализатор у человека удлиняется медленный сон, это подтверждает участие медленного сна в процессах переработки информации, поступившей во время бодрствования.

Сновидения как бы служат для символической реализации нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. По мнению Фрейда, сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Исследования Д. Фолкса (Foulkes) (1971) показали, что у ребенка частота тревожных снов пропорциональна количеству трудностей, с которыми он сталкивается во время бодрствования. То же самое можно сказать и о взрослых, т. е. сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью помочь человеку разрешить его проблемы во время сна либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание. В период ночного сна контроль ослабевает, но не настолько, чтобы неприемлемые мотивы и желания могли осознаваться в их истинном виде, и тогда они маскируются в непонятные для

сознания образы сновидений — и таким образом обходят цензуру. Проникновение преобразованных мотивов в сознание через сновидения ведет к частичному снятию эмоционального напряжения и психическому уравниванию человека. Согласно гипотезе Т. Френча и Э. Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотивационных конфликтов, которые не удастся решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т. е. сновидения представляют механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которому человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным “окном” в бессознательное человека и своеобразным каналом обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное бессознательное способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т. п.).

4.2.4. Гипноз

В обыденном сознании гипноз часто связывается с сеансами иллюзионистов, фокусников и странствующих факиров. Такого рода представления отличаются яркой зрелищностью. Цель такого воздействия — демонстрация психокинеза. Если в реальности гипноза мы не сомневаемся, то в подобных случаях иллюзия несомненна — иногда при внимательном наблюдении видны черные тросы на черном фоне сцены, с помощью которых поднимается гипнотизируемый.

Сегодня внушение и гипноз широко используются как лечебные методы. *Гипноз*, как пишет болгарский ученый В. Йончев, *это необычное психическое явление*. Гипноз характеризуется своеобразным состоянием суженного сознания, подобно сну, при котором гипнотизируемый теряет способность нормально воспринимать информацию, принимает ее некритично, неадекватно оценивает ее; его поведение и даже вегетативные

функции подчиняются идеям, представлениям и командам, подаваемым гипнотизером.

Термин “гипноз” введен шотландским врачом-хирургом Бредом и происходит от греческого слова, означающего “сон”. Действительно, гипнотизер как бы усыпляет гипнотизируемого, вводит его в состояние неполного сна, во время которого последний слышит голос гипнотизера и выполняет его команды. Гипнотизируемый может двигаться и выполнять различные действия, которые ему внушены и которым он не сопротивляется, поскольку не воспринимает их критически.

Нервная система, подвергшаяся действию сильного раздражителя, согласно И. П. Павлову, переходит в состояние запредельного торможения. Это защитная реакция по отношению к клеткам нервной системы и их функциям.

Торможение коры головного мозга объясняет механизм гипноза лишь в общих чертах. Хотя методика введения в состояние гипноза может быть самой разной, тем не менее можно выделить следующие основные группы. Первая — методика сильного воздействия, разработанная знаменитым французским невропатологом, психиатром и гипнотизером Ж.-М. Шарко (1825–1893). Он использовал такие раздражители, как внезапный грохот за спиной того, кого собирався гипнотизировать, и ожидание (готовность, внушаемость пациента).

Внушаемость можно усилить, если сеанс проводить во время сна. Во время сеанса тихим голосом, который затем постепенно усиливается, произносятся слова внушения. Вероятно, в древности этот способ внушения использовался во время сна в храме.

Некоторые психотерапевты применяют снотворные средства, дают их испытуемым перед сеансом, чтобы облегчить процесс засыпания и внушения. Известно, что сонный человек более восприимчив к внушению.

В восточных религиях широко используются ароматические палочки, которые, медленно сгорая, источают приятный запах ароматических смол (напоминает кадило в православных церковных ритуалах). Это один из способов создания фонового на-

строения. Известно, что центр в коре головного мозга, “ответчающий” за различение запахов, является частью лимбической системы, связанной с настроениями и эмоциями.

В международном журнале экспериментального и клинического гипноза, издаваемом в Филадельфии, описан способ введения в состояние гипноза с помощью использования гипервентиляции (глубокого дыхания). Изменение парциального давления оксида углерода в крови, которое появляется через 3–5 минут после интенсивного дыхания, сопровождается изменением возбудимости нервной системы, и это облегчает процесс гипнотизирования.

После введения в состояние гипноза начинается лечебное внушение с целью устранения определенных симптомов и переживаний и улучшения самочувствия. В свое время болгарский психиатр К. Чолаков создал так называемый метод гипнотического транса: пациенту предлагалось вновь пережить события, которые послужили причиной его болезни. По существу этот процесс представляет собой гипнотически заданную исповедь. Хорошо известно, что неоднократно пережитое событие постепенно теряет свою яркость, в то время как подавленное, неотреагированное эту яркость сохраняет. В таком случае действует психологический механизм успокоения, вызываемый душевным откровением.

Что же представляет собой механизм, который позволяет гипнотизеру внушить пациенту гипнотический сон, а затем особые действия, ощущения или переживания? Венский врач Ф. Месмер (1734–1815), увлекавшийся модными в свое время исследованиями магнетизма, в диссертации сформулировал понятие “животный магнетизм”, с помощью которого можно якобы изменять состояние организма. Он использовал методику второй группы, например металлический шарик, выступающий как маятник, или крутящийся перед глазами больной диск.

Ж.-М. Шарко рассматривал гипноз как патологическое явление у людей, склонных к истерии. Истерия является одним из видов невроза, при котором больные или впадают в состояние, подобное гипнотическому трансу, или получают параличи, или

у них нарушается функция органов чувств — все это является результатом самовнушения и может быть вылечено в течение одного сеанса психотерапии.

И. П. Павлов в своих экспериментах показал, что слабые и повторяющиеся индифферентные раздражители через определенное время также приводят к торможению и засыпанию. Классическим примером этого служат студенты, дремлющие во время скучной и монотонной лекции. Словесное внушение расслабления и сна также связано с торможением, при этом остаются зоны повышенной возбудимости, воспринимающие голос и приказы гипнотизера.

Объяснения, данные И. П. Павловым, открыли дорогу к научному изучению гипноза. Не нужна никакая энергия “особого вида” и обмен этой энергией между гипнотизером и гипнотизируемым. Все дело в соотношении процессов возбуждения и торможения. Изучая фазы сна, И. П. Павлов открыл, что в так называемой уравнивательной фазе засыпания, но еще не глубокого сна, легкие и сильные раздражители действуют одинаково эффективно. Во время “парадоксальной” фазы сна слабые раздражители (например, слова) действуют сильнее, а сильные (например, боль) — слабее. Это объясняет, почему слова, произнесенные шепотом, оказывают такой сильный эффект на гипнотизируемого.

Наблюдения показывают, что с помощью гипноза можно изменять ряд вегетативных функций, таких как частота пульса, величина артериального давления и т. д. Японские ученые показали, что гипноз может влиять на аллергию. Имеются факты, когда под действием гипноза исчезали болевые ощущения. В современной медицине гипноз используется для обезболивания пациентов, не переносящих наркоза. Последователи йоги с помощью самогипноза могут привести себя в состояние *Vita minima* (минимальной жизни), при котором частота дыхания составляет один раз в одну или несколько минут, понижен обмен веществ, температура тела становится намного ниже жизненной нормы.

4.3. Основные типологии личности

Психоанализ (от греч. *psyche* — душа и *analysis* — разложение, расчленение) — совокупность способов выявления в терапевтических целях особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами;

- ядро психоанализа — учение о бессознательном;
- человеческая психология истолковывается как обусловленная бессознательными, иррациональными силами — влечениями, инстинктами. Основными из них являются сексуальное влечение и влечение к смерти;
- поведение человека подчинено двум принципам: принципу удовольствия (половые влечения) и принципу реальности (подавление сексуальных влечений на стимулы внешней среды). В результате столкновения “принципа удовольствия” и “принципа реальности” происходит вытеснение “неудовлетворенных влечений” в сферу бессознательного, откуда они и управляют поведением человека.

Психоаналитики определяют поведение человека прошлым опытом, который был вытеснен в подсознание. Основатель психоанализа — **Зигмунд Фрейд** (1856–1939). Центральным в раннем описании личности во взглядах З. Фрейда являлась концепция неосознаваемых психических процессов. Однако в начале 20-х годов Фрейд пересмотрел свою концептуальную модель психической жизни и ввел в анатомию личности три структуры: *ид*, *эго* и *супер-эго*.

Ид. Слово “ид” происходит от латинского “оно” и, по Фрейду, означает исключительно примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности. Ид полностью функционирует в бессознательном и тесно связано с первичными потребностями (еда, сон, дефекация, копуляция), которые наполняют наше поведение энергией. Согласно Фрейду ид — нечто темное, биологическое, хаотичное, не знающее законов, не подчиняющееся правилам. Ид сохраняет свое центральное значение для индивидуума на протяжении всей его жизни. Являясь самой старой

исходной структурой психики, ид выражает первичный принцип всей человеческой жизни — немедленный выплеск психической энергии, производимой биологически обусловленными побуждениями (особенно сексуальными и агрессивными). Немедленная разрядка напряжения получила название *принцип удовольствия*. Ид следует этому принципу, выражая себя в импульсивной, себялюбивой манере, не обращая внимания на последствия для других и вопреки самосохранению. Иначе говоря, ид можно сравнить со слепым королем, чья brutальная власть и авторитет заставляют подчиняться, но, чтобы реализовать власть, он вынужден опираться на своих подданных.

Фрейд описал два механизма, посредством которых ид избавляет личность от напряжения: *рефлекторные действия* и *первичные процессы*. В первом случае ид отвечает автоматически на сигналы возбуждения и, таким образом, сразу снимает напряжение, вызываемое раздражителем. Примеры подобных врожденных рефлекторных механизмов — кашель в ответ на раздражение верхних дыхательных путей и слезы, когда в глаз попадает соринка. Однако надо признать, что рефлекторные действия не всегда снижают уровень раздражения или напряжения. Так, ни одно рефлекторное движение не даст голодному ребенку достать пищу. Когда рефлекторное действие не может снизить напряжение, вступает в действие другая функция ид, называемая первичным процессом представления. Ид формирует психический образ объекта, первоначально связанного с удовлетворением основной потребности. В примере с голодным ребенком данный процесс может вызвать образ материнской груди или бутылочки молока. Другие примеры первичного процесса представления обнаруживаются в сновидениях, галлюцинациях или психозах.

Первичные процессы — нелогичная, иррациональная и фантазийная форма человеческих представлений, характеризующаяся неспособностью подавлять импульсы и различать реальное и нереальное, “себя” и “не-себя”. Сложность поведения в соответствии с первичным процессом заключается в том, что

индивидуум не может проводить различия между актуальным объектом, способным удовлетворять потребность, и его образом. Например, между водой и миражом воды для человека, бредущего по пустыне. Поэтому, утверждал Фрейд, для младенца является невыполнимой задача научиться откладывать удовлетворение своих первичных потребностей. Способность к отсроченному удовлетворению впервые возникает, когда маленькие дети понимают, что помимо их собственных нужд и желаний есть еще и внешний мир. С появлением этого знания возникает вторая структура личности, эго.

Эго (от лат. ego — я) — это компонент психического аппарата, ответственный за принятие решений. Эго стремится выразить и удовлетворить желания ид в соответствии с ограничениями, налагаемыми внешним миром. Эго получает свою структуру и функцию от ид, эволюционирует из него и заимствует часть энергии ид для своих нужд, чтобы отвечать требованиям социальной реальности. Таким образом, эго помогает обеспечить безопасность и самосохранение организма. Например, голодный человек в поисках еды должен различать образ пищи, возникающий в представлении, и образ пищи в реальности. То есть человек должен научиться доставать и потреблять пищу прежде, чем напряжение снизится. Эта цель заставляет человека учиться, думать, рассуждать, воспринимать, решать, запоминать и т. п. Соответственно эго использует когнитивные и перцептивные процессы в своем стремлении удовлетворять желания и потребности ид. В отличие от ид, природа которого выражается в поиске удовольствия, эго подчиняется *принципу реальности*, цель которого — сохранение целостности организма путем отсрочки удовлетворения инстинктов до того момента, когда будет найдена возможность достичь разрядки подходящим способом или будут найдены соответствующие условия во внешней среде.

Суперэго. Для того чтобы человек эффективно функционировал в обществе, он должен иметь систему ценностей, норм и этики, разумно совместимых с теми, что приняты в его окружении. Все это приобретается в процессе социализации; на языке

структурной модели психоанализа — посредством формирования суперэго (от лат. *super* — сверх и *ego* — я).

Суперэго — последний компонент развивающейся личности. С точки зрения Фрейда, организм не рождается с суперэго. Скорее, дети должны обретать его благодаря взаимодействию с родителями, учителями и другими “формирующими” фигурами. Будучи морально-этической силой, суперэго является следствием продолжительной зависимости ребенка от родителей. Оно проявляется, когда ребенок начинает различать “правильно” и “неправильно” (примерно в возрасте от 3 до 5 лет).

Фрейд разделил суперэго на две подсистемы: *совесть* и *эго-идеал*. Совесть приобретает посредством родительских наказаний. Она связана с такими поступками, которые родители называют “непослушным поведением” и за которые ребенок получает выговор. Совесть включает в себя способность к критической самооценке, наличие моральных запретов и возникновение чувства вины. Поощрительный аспект суперэго — это эго-идеал. Он формируется из того, что значимые люди одобряют или высоко ценят. И, если цель достигнута, вызывает чувство самоуважения и гордости.

Суперэго считается полностью сформированным, когда родительский контроль сменяется самоконтролем. Суперэго, пытаясь полностью затормозить любые общественно осуждаемые импульсы со стороны ид, пытается направлять человека к абсолютному совершенству в мыслях, словах и поступках. То есть оно пытается убедить эго в преимуществе идеалистических целей над реалистичными.

Психоаналитическая теория развития основывается на двух предпосылках. Первая, или *генетическая* предпосылка, делает упор на том, что переживания раннего детства играют критическую роль в формировании взрослой личности. Фрейд был убежден в том, что основной фундамент личности индивида закладывается в очень раннем возрасте, до пяти лет. Вторая предпосылка состоит в том, что человек рождается с определенным количеством сексуальной энергии (либидо), которая

затем проходит в своем развитии через несколько *психосексуальных стадий*, коренящихся в инстинктивных процессах организма.

Фрейд принадлежит гипотеза о четырех последовательных стадиях развития личности: *оральной, анальной, фаллической и генитальной*. В общую схему развития Фрейд включил и *латентный период*, который приходится на промежуток примерно между 6–7 годами жизни ребенка и началом половой зрелости. Но, строго говоря, латентный период — это не стадия. Первые три стадии развития охватывают возраст от рождения до пяти лет и называются *прегенитальными* стадиями, поскольку зона половых органов еще не приобрела главенствующей роли в становлении личности. Четвертая стадия совпадает с началом пубертата. Наименования стадий основаны на названиях областей тела, стимуляция которых приводит к разрядке энергии либидо.

Так как Фрейд делал основной акцент на биологических факторах, все стадии тесно связаны с эрогенными зонами, т. е. чувствительными участками тела, которые функционируют как локусы выражения побуждений либидо. Эрогенные зоны включают уши, глаза, рот (губы), молочные железы, анус и половые органы.

В термине “психосексуальный” подчеркивается, что главным фактором, определяющим развитие личности, является *сексуальный инстинкт*, прогрессирующий от одной эрогенной зоны к другой в течение жизни человека. Согласно теории Фрейда, на каждой стадии развития определенный участок тела стремится к определенному объекту или действиям, чтобы вызвать приятное напряжение. Социальный опыт индивидуума, как правило, приносит в каждую стадию определенный долговременный вклад в виде приобретенных установок, черт и ценностей.

Логика теоретических построений Фрейда основывается на двух факторах: *фрустрации* и *сверхзаботливости*. В случаях фрустрации психосексуальные потребности ребенка (например, сосание, кусание и жевание) пресекаются родителями или воспитателями и поэтому не находят оптимального удовлетворения.

При сверхзаботливости со стороны родителей ребенку предоставляется мало возможностей (или их вовсе нет) самому управлять своими внутренними функциями (например, осуществлять контроль над выделительными функциями). По этой причине у ребенка формируется чувство зависимости и некомпетентности. В любом случае, как полагал Фрейд, в результате происходит чрезмерное скопление либидо, что впоследствии, в зрелые годы, может выразиться в виде “остаточного” поведения (черты характера, ценности, установки), связанного с той психосексуальной стадией, на которую пришлось фрустрация или сверхзаботливость.

Психоаналитическая теория основывается на представлении, согласно которому люди являются сложными энергетическими системами. Сообразуясь с достижениями физики и физиологии XIX в., Фрейд считал, что поведение человека активируется единой энергией согласно закону сохранения энергии (т. е. она может переходить из одного состояния в другое, но качество ее остается при этом тем же самым). Фрейд взял этот общий принцип природы, перевел его на язык психологических терминов и заключил, что источником психической энергии является нейрофизиологическое состояние возбуждения. Далее он постулировал: у каждого человека имеется определенное ограниченное количество энергии, питающей психическую активность. По Фрейду, психические образы телесных потребностей, выраженные в виде желаний, называются *инстинктами*. Фрейд утверждал, что любая активность человека (мышление, восприятие, память и воображение) определяется инстинктами.

Хотя количество инстинктов может быть неограниченным, Фрейд признавал существование двух основных групп: инстинктов *жизни* и *смерти*. Первая группа (под общим названием *Эрос*) включает все силы, служащие цели поддержания жизненно важных процессов и обеспечивающие размножение человеческого рода. Признавая большое значение инстинктов жизни, наиболее существенными для развития личности Фрейд считал сексуальные инстинкты. Энергия сексуальных инстинктов получила название *либидо* (от лат. *libido* — желание, стремление, влечение, страсть). Ли-

бидо — это определенное количество психической энергии, которая находит разрядку исключительно в сексуальном поведении.

Вторая группа — инстинкты смерти, называемые *Танатос*, — лежит в основе всех проявлений жестокости, агрессии, самоубийств и убийств. В отличие от энергии либидо как энергии инстинктов жизни энергия инстинктов смерти не получила особого наименования. Фрейд полагал, что инстинкты смерти подчиняются принципу энтропии (т. е. закону термодинамики, согласно которому любая энергетическая система стремится к сохранению динамического равновесия). Ссылаясь на Шопенгауэра, Фрейд утверждал: “Цель жизни является смерть”.

На основе учения Фрейда возникло философское течение *неофрейдизм*, разработанное его продолжателями — А. Адлером, В. Райхом, Г. Юнгом, Э. Фроммом (рис. 4.3).

Последователь Фрейда **Альфред Адлер** (1870–1937) разошелся с ним во взглядах по принципиальным соображениям. Адлер считал, что социальные интересы человека и его стремление лидировать заслуживают большего внимания, чем то, которое уделял им Фрейд. Адлер разработал теорию, сосредоточенную на этих аспектах.

В своей теории он доказывает, что основное стремление человека — это стремление лидировать. Под лидерством Адлер понимал не славу или общественное положение, а нечто близкое максимальному развитию потенциальных возможностей личности. Ученый заметил, что слабые люди часто считают себя неполноценными и пытаются компенсировать это ощущение.

Адлер ввел понятие “социальное чувство”. Оно, как и чувство неполноценности, порождается органическим несовершенством человека, его слабостью и не позволяет человеку жить вне общества. С этими чувствами связана способность любить, жалеть, увлекаться и т. п. От социального чувства зависит и чувство превосходства, и единство личности, и ее душевное здоровье. Во всех неудачах, в непослушании детей, в неврозах и невропсихозах, в преступности, самоубийстве, алкоголизме, морфинизме, кокаинизме, в половых извращениях, фактически

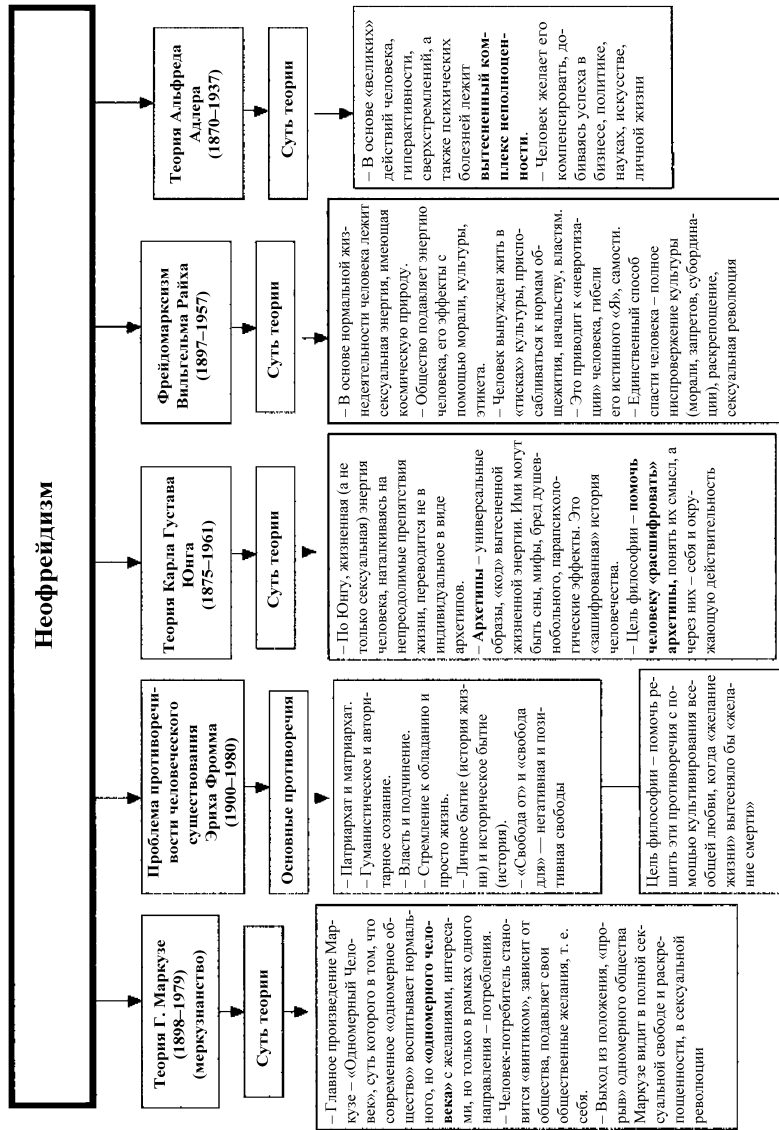


Рис. 4.3. Основные направления неофрейдизма

во всех нервных проявлениях мы можем обнаружить недостаточность должного уровня социального чувства.

Социальное чувство, или социальный интерес, не вырабатывается в процессе социализации. По Адлеру, это врожденное свойство. Вместе с тем Адлер подчеркивает, что нормальная личность стремится не только к личному могуществу, но и к благу того общества, в котором она живет. Лишь принимая участие в жизни общества, человек проявляет себя.

Социальное чувство есть истинная и неизбежная компенсация всякой естественной слабости индивидуальных человеческих существований.

Особенно важной в учении Адлера является проблема компенсации. Он выделяет разные ее виды, которые создают различные "жизненные стили".

1. Успешная компенсация чувства неполноценности в результате совпадения стремления к превосходству с социальными интересами личности.

2. Сверхкомпенсация, которая означает одностороннее приспособление к жизни в результате чрезмерного развития какой-либо одной черты или способности.

3. Уход в болезнь. В этом случае человек не может освободиться от чувства неполноценности, не может прийти к компенсации "нормальными" способами, "вырабатывает" симптомы болезни, чтобы оправдать свою неудачу. Возникает невроз. Таким образом, по Адлеру, сами невротические симптомы следует рассматривать как неудавшиеся способы компенсаций.

Адлер отверг пансексуализм Фрейда, доминирующую роль бессознательного и понятие "врожденной агрессивности". "Чтобы быть личностью, нужно быть субъектом, сознательным, общественно-ответственным субъектом". Кроме понятия "компенсация" Адлер вводит еще одно — "сверхкомпенсация". Сущность сверхкомпенсации состоит в том, что болезненное состояние приводит в действие такие сильные защитные механизмы, которые, возможно, не возникли бы без наличия "слабого места". Слабость оборачивается силой. Л. С. Выготский высоко оценил это положение

Адлера о сверхкомпенсации. Адлер в своем учении о сверхкомпенсации показал социальные основы развития личности.

От “комплекса неполноценности” к личностному росту. Термин “комплекс неполноценности” ввел А. Адлер. Он полагал, что все дети испытывают чувство неполноценности, являющееся неизбежным следствием их физических размеров и недостатка сил и возможностей. Сильное чувство неполноценности (“комплекс неполноценности”) может затруднить позитивный рост и развитие. Однако умеренное чувство неполноценности побуждает ребенка расти, “стать таким же сильным или даже сильнее других”, стремиться к самосовершенствованию, к превосходству, к развитию своих способностей.

По Адлеру, борьба за личное превосходство, за господство над другими (что проявляется в жажде власти и агрессии) — это невротическое извращение, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Оно не может принести признания и удовлетворения личности, ищущей его таким образом.

Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, неуверенности и беспомощности в мире взрослых.

Жизненные цели служат защитой против чувства бессилия, мостом между неудовлетворяющим настоящим и ярким, совершенным будущим. Они всегда несколько нереалистичны и могут стать невротически преувеличенными, если чувство неполноценности слишком сильно. Жизненные цели обеспечивают направление и задачи для деятельности человека. Например, человек, который стремится к превосходству личной власти, разовьет определенные черты характера, необходимые для достижения этой цели, — амбицию, зависть, недоверие и проч. А. Адлер указывает, что эти черты характера не являются врожденными, первичными, это “вторичные факторы, навязываемые тайной целью человека”.

Жизненный стиль — это уникальный способ, выбранный каждым человеком для следования своей жизненной цели, это интегрированный стиль приспособления к жизни и взаимодей-

ствия с жизнью вообще. Кажущиеся изолированными привычки и черты поведения получают свое значение в полном контексте жизни и целей человека, так что психологические и эмоциональные проблемы не могут рассматриваться изолированно: они включены в общий стиль жизни. Каждый человек создает свое представление о себе и мире как части своего жизненного стиля.

К. Юнг и его концепция личности. Как и З. Фрейд, **Карл Густав Юнг** посвятил себя учению динамических неосознаваемых влечений на человеческое поведение и опыт. Однако, в отличие от первого, К. Юнг утверждал, что содержание бессознательного есть нечто большее, чем подавленные сексуальные и агрессивные побуждения. Согласно юнговской теории личности, известной как *аналитическая психология*, индивидуумы мотивированы интрапсихическими силами — образами, происхождение которых уходит в глубь истории эволюции. Это врожденное бессознательное содержит имеющий глубокие корни духовный материал, который и объясняет присущее всему человечеству стремление к творческому самовыражению и физическому совершенству. Теоретические идеи Юнга отображены на рис. 4.4.



Рис. 4.4. Главные теоретические идеи К. Юнга

Другой источник разногласий между З. Фрейдом и К. Юнгом — отношение к сексуальности как к преобладающей силе

в структуре личности. Фрейд трактовал либидо в основном как сексуальную энергию, а Юнг рассматривал его как диффузную творческую жизненную силу, проявляющуюся самыми различными путями — как, например, в религии или стремлении к власти. То есть, в понимании К. Юнга, энергия либидо концентрируется в различных потребностях — биологических или духовных — по мере того, как они возникают.

К. Юнг утверждал, что *душа* (в теории Юнга термин, аналогичный личности) состоит из трех отдельных, но взаимодействующих структур: эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного.

Эго является центром сферы сознания. Оно представляет собой компонент *psyche*, включающий в себя все те мысли, чувства, воспоминания и ощущения, благодаря которым мы чувствуем свою целостность, постоянство и воспринимаем себя людьми. Это служит основой нашего самосознания, и благодаря ему мы способны видеть результаты своей обычной сознательной деятельности.

Личное бессознательное вмещает в себя конфликты и воспоминания, которые когда-то осознавались, но теперь подавлены или забыты. В него входят и те чувственные впечатления, которым недостает яркости для того, чтобы быть отмеченными в сознании. Таким образом, юнговская концепция личного бессознательного в чем-то похожа на концепцию З. Фрейда. Однако К. Юнг пошел дальше З. Фрейда, сделав упор на том, что личное бессознательное содержит в себе *комплексы*, или скопление эмоционально заряженных мыслей, чувств и воспоминаний, вынесенных индивидуумом из его прошлого личного опыта или из родового, наследственного опыта. Согласно представлениям К. Юнга, эти комплексы, скомпонованные вокруг самых обычных тем, могут оказывать достаточно сильное влияние на поведение индивидуума. Например, человек с комплексом власти может расходовать значительное количество психической энергии на деятельность, прямо или символически связанную с темой власти. То же самое может быть верным и в отношении человека, на-

ходящегося под сильным влиянием матери, отца или под властью денег, секса или какой-нибудь другой разновидности комплексов. Однажды сформировавшись, комплекс начинает влиять на поведение человека и его мироощущение. К. Юнг утверждал, что материал личного бессознательного у каждого из нас уникален и, как правило, доступен для осознания. В результате компоненты комплекса или даже весь комплекс могут осознаваться и оказывать чрезмерно сильное влияние на жизнь индивида.

И, наконец, К. Юнг высказал мысль о существовании более глубокого слоя в структуре личности, который он назвал *коллективным бессознательным*. Коллективное бессознательное представляет собой хранилище латентных следов памяти человечества и даже наших человекообразных предков. В нем отражены мысли и чувства, общие для всех человеческих существ и являющиеся результатом нашего общего эмоционального прошлого. Таким образом, содержание коллективного бессознательного складывается благодаря наследственности и одинаково для всего человечества. Важно отметить, что концепция коллективного бессознательного была основной причиной расхождения между Юнгом и Фрейдом.

К. Юнг высказал гипотезу о том, что коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых *архетипов* (буквально, “первичных моделей”). Архетипы — врожденные идеи или воспоминания, которые предрасполагают людей воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. В действительности это не воспоминания или образы как таковые, а, скорее, именно предрасполагающие факторы, под влиянием которых люди реализуют в своем поведении универсальные модели восприятия, мышления и действия в ответ на какой-либо объект или событие. Врожденной здесь является именно тенденция реагировать эмоционально, когнитивно и поведенчески на конкретные ситуации — например, при неожиданном столкновении с родителями, любимым человеком, незнакомцем, со змеей или смертью.

К. Юнг полагал, что каждый архетип связан с тенденцией выражать определенного типа чувства и мысли в отношении со-

ответствующего объекта или ситуации. Например, в восприятии ребенком своей матери присутствуют аспекты ее актуальных характеристик, окрашенные неосознаваемыми представлениями о таких архетипических материнских атрибутах, как воспитание, плодородие и зависимость.

Далее, К. Юнг предполагал, что архетипические образы и идеи часто отражаются в сновидениях, а также нередко встречаются в культуре в виде символов, используемых в живописи, литературе, религии. В особенности он подчеркивал, что символы, характерные для разных культур, часто обнаруживают поразительное сходство, потому что они восходят к общим для всего человечества архетипам.

Количество архетипов в коллективном бессознательном может быть неограниченным. Однако особое внимание в теоретической системе К. Юнга уделяется персоне, аниме и анимусу, тени и самости.

Персона (от лат. *persona* — маска) — это наше публичное лицо, то есть то, как мы проявляем себя в отношениях с другими людьми. Персона обозначает множество ролей, которые мы проигрываем в соответствии с социальными требованиями. В понимании Юнга, персона служит цели производить впечатление на других или утаивать от других свою истинную сущность. Персона как архетип необходима нам, чтобы ладить с другими людьми в повседневной жизни. Однако Юнг предупреждал о том, что если этот архетип приобретает большое значение, то человек может стать не глубоким, поверхностным, сведенным до одной только роли и отчужденным от истинного эмоционального опыта.

В противоположность той роли, которую играет в нашем приспособлении к окружающему миру персона, архетип *тень* представляет подавленную темную, дурную и животную сторону личности. Тень содержит наши социально неприемлемые сексуальные и агрессивные импульсы, аморальные мысли и страсти. Но у тени имеются и положительные стороны. Юнг рассматривал тень как источник жизненной силы, спонтанности и творческого начала в жизни индивидуума. Согласно Юнгу, функция это со-

стоит в том, чтобы направлять в нужное русло энергию тени, обуздывать пагубную сторону нашей натуры до такой степени, чтобы мы могли жить в гармонии с другими, но в то же время открыто выражать свои импульсы и наслаждаться здоровой и творческой жизнью.

В архетипах анимы и анимуса находит выражение признание Юнгом врожденной андрогинной природы людей. *Анима* представляет собой внутренний образ женщины в мужчине, его бессознательную женскую сторону; в то время как *анимус* — внутренний образ мужчины в женщине, ее бессознательная мужская сторона. Эти архетипы основаны, по крайней мере частично, на том биологическом факте, что в организмах мужчины и женщины вырабатываются и мужские, и женские гормоны. Этот архетип, как считал К. Юнг, эволюционировал на протяжении многих веков в коллективном бессознательном как результат опыта взаимодействия с противоположным полом. Многие мужчины до некоторой степени “феминизировались” в результате многолетней совместной жизни с женщинами, а для женщин является верным обратное. Юнг настаивал на том, что анима и анимус, как и все другие архетипы, должны быть выражены гармонично, не нарушая общего баланса, чтобы не тормозилось развитие личности в направлении самореализации. Иными словами, мужчина должен выражать свои феминные качества наряду маскулинными, а женщина должна проявлять свои маскулинные качества так же, как и феминные. Если же эти необходимые атрибуты остаются неразвитыми, результатом является односторонний рост и функционирование личности.

Самость — наиболее важный архетип в теории К. Юнга. Самость представляет собой сердцевину личности, вокруг которой организованы все другие элементы.

Когда достигнута интеграция всех аспектов души, человек ощущает единство, гармонию и целостность. Таким образом, в понимании К. Юнга развитие самости — это главная цель человеческой жизни. К процессу самореализации мы вернемся позже, когда будем рассматривать юнговскую концепцию индивидуальности.

Основным символом архетипа самости является мандала и ее многочисленные разновидности (абстрактный круг, нимб святого, окно-розетка). По К. Юнгу, целостность и единство “Я”, символически выраженные в завершенности фигур, вроде мандалы, можно обнаружить в снах, фантазиях, мифах, в религиозном и мистическом опыте. Юнг полагал, что религия является великой силой, содействующей стремлению человека к целостности и полноте. В то же время гармонизация всех частей души — сложный процесс. Истинной уравновешенности личностных структур, как считал он, достичь невозможно, по меньшей мере к этому можно прийти не ранее среднего возраста. Более того, архетип самости не реализуется до тех пор, пока не наступит интеграция и гармония всех аспектов души, сознательных и бессознательных. Поэтому достижение зрелого “Я” требует постоянства, настойчивости, интеллекта и большого жизненного опыта.

Наиболее известным вкладом К. Юнга в психологию считаются описанные им две основные направленности, или жизненные установки: *экстраверсия* и *интроверсия*. Обе ориентации сосуществуют в человеке одновременно, но одна из них становится доминантной. В экстравертной установке проявляется направленность интереса к внешнему миру — другим людям и предметам. Экстраверт подвижен, разговорчив, быстро устанавливает отношения и привязанности, внешние факторы являются для него движущей силой. Интроверт, напротив, погружен во внутренний мир своих мыслей, чувств и опыта. Он созерцателен, сдержан, стремится к уединению, склонен удаляться от объектов, его интерес сосредоточен на себе самом. Согласно Юнгу, в изолированном виде экстравертной и интровертной установки не существует. Обычно они присутствуют обе и находятся в оппозиции друг к другу: если одна проявляется как ведущая, другая выступает в качестве вспомогательной. Результатом комбинации ведущей и вспомогательной эго-ориентации являются личности, чьи модели поведения определены и предсказуемы.

Вскоре после того, как К. Юнг сформулировал концепцию экстраверсии и интроверсии, он пришел к выводу, что с помощью противоположных ориентаций невозможно достаточно полно объяснить все различия в отношении людей к миру. Поэтому он расширил свою типологию, включив в нее психологические функции. Четыре основные функции, выделенные им, — это мышление, ощущение, чувство и интуиция.

Мышление и чувство Юнг отнес к разряду рациональных функций, поскольку они позволяют образовывать суждения о жизненном опыте. Мыслящий тип судит о ценности тех или иных вещей, используя логику и аргументы. Противоположная мышлению функция — чувство — информирует нас о реальности на языке положительных или отрицательных эмоций. Чувствующий тип фокусирует свое внимание на эмоциональной стороне жизненного опыта и судит ценности вещей в категориях “плохой или хороший”, “приятный или неприятный”, “побуждает к чему-либо или вызывает скуку”. По Юнгу, когда мышление выступает в роли ведущей функции, личность ориентирована на построение рациональных суждений, цель которых — определить, является оцениваемый опыт истинным или ложным. А когда ведущей функцией является чувство, личность ориентирована на вынесение суждений о том, является опыт прежде всего приятным или неприятным.

Вторую пару противоположных функций — *ощущение и интуицию* — Юнг назвал иррациональными, потому что они просто пассивно “схватывают”, регистрируют события во внешнем или во внутреннем мире, не оценивая их и не объясняя их значение. Ощущение представляет собой непосредственное, безоценочное реалистическое восприятие мира. Ощущающий тип особенно пронизателен в отношении вкуса, запаха и прочих ощущений от стимулов из окружающего мира. Напротив, интуиция характеризуется сублиминальным и несознательным восприятием текущего опыта. Интуитивный тип полагается на предчувствия и догадки, схватывая суть жизненных событий. Юнг утверждал, что, когда ведущей функцией является ощущение

ние, человек постигает реальность на языке явлений, как если бы он фотографировал ее. С другой стороны, когда ведущей функцией является интуиция, человек реагирует на несознательные образы, символы и скрытое значение переживаемого.

Каждый человек наделен всеми четырьмя психологическими функциями. Однако как только одна личностная ориентация обычно является доминирующей, точно так же только одна функция из рациональной или иррациональной пары обычно преобладает и осознается. Другие функции погружены в бессознательное и играют вспомогательную роль в регуляции поведения человека. Любая функция может быть ведущей. Соответственно, наблюдаются мыслящий, чувствующий, ощущающий и интуитивный типы индивидуумов. Согласно теории Юнга, интегрированная личность для совладения с жизненными ситуациями использует все противоположные функции.

Две эго-ориентации и четыре психологические функции, взаимодействуя, образуют восемь различных типов личности. Например, экстравертный мыслительный тип фокусируется на объективных имеющих практическое значение фактах окружающего мира. Он обычно производит впечатление холодного и догматического человека, живущего в соответствии с установленными правилами.

Вполне возможно, что прототипом экстравертного мыслительного типа был Фрейд. Интровертный интуитивный тип, наоборот, сосредоточен на реальности собственного внутреннего мира. Этот тип обычно эксцентричен, держится в стороне от окружающих. В данном случае Юнг, вероятно, в качестве прототипа имел в виду себя.

В отличие от З. Фрейда, предававшего особое внимание ранним годам жизни как решающему этапу в формировании моделей поведения личности, К. Юнг рассматривал развитие личности как динамический процесс, как эволюцию на протяжении всей жизни. Он почти ничего не говорил о социализации в детстве и не разделял взглядов З. Фрейда относительно того,

что определяющими для поведения человека являются только события прошлого (особенно психосексуальные конфликты).

С точки зрения К. Юнга, человек постоянно приобретает новые умения, достигает новых целей, реализует себя все более полно. Он придавал большое значение такой жизненной цели индивида, как “обретение самости”, являющейся результатом стремления всех компонентов личности к единству. Эта тема стремления к интеграции, гармонии и целостности в дальнейшем повторилась в экзистенциальной и гуманистической теориях личности.

Согласно К. Юнгу, конечная жизненная цель — это полная реализация “Я”, т. е. становление единого, неповторимого и целостного индивида. Развитие каждого человека в этом направлении уникально, оно продолжается на протяжении всей жизни и включает в себя процесс, получивший название “индивидуация”. Говоря упрощенно, индивидуация — это динамичный и эволюционирующий процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций. В своем конечном выражении индивидуация предполагает сознательную реализацию человеком своей уникальной психической реальности, полное развитие и выражение всех элементов личности. Архетип самости становится центром личности и уравнивает многие противоположные качества, входящие в состав личности как единого главного целого. Благодаря этому высвобождается энергия, необходимая для продолжающегося личностного роста. Итог осуществления индивидуации, очень непросто достигаемый, Юнг назвал самореализацией. Он считал, что эта конечная стадия развития личности доступна только способным и высокообразованным людям, имеющим достаточный для этого досуг. Из-за этих ограничений самореализация недоступна подавляющему большинству людей.

Следуя А. Адлеру, К. Хорни, Г. С. Салливан и Э. Фромм признавали важность социальных аспектов для теории личности. Все они внесли весомый вклад в развитие представлений о человеке как о социальном, а не только как о биологическом объекте.

Американский психолог **Карен Хорни** (1885–1952) установила, что детские страхи могут рождаться на почве неблагоприятных отношений с родителями, и описала формы, в которых эти страхи могут проявиться в позднейших взаимоотношениях. Например, ребенок, которого наказывали, которым пренебрегали, который не получил должного внимания, теплоты, любви, или тот, кого чрезмерно оберегали, во многом ограничивая, может, став взрослым, во взаимоотношениях с другими людьми проявлять невротическое желание любви, восхищения, стремиться завоевать власть, обожание, престиж, независимость или всеми силами добиваться выдающихся успехов.

Американский психолог **Гарри Салливан** (1892–1949) изучал человеческие отношения, формирующие личность, и пришел к утверждению, что личность есть прямое отражение межличностных связей.

Конституциональные теории личности. Немецкий психиатр **Эрнст Кречмер** (1888–1964) уже в 1921 г. предложил рассматривать зависимость психики от типа телосложения. Эта типология получила название конституциональных типологий. Он выделил четыре конституциональных типа:

1. *Лептосоматик* характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой. Плечи узкие, нижние конечности длинные и худые.

2. *Пикник* — человек с ярко выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный и неповоротливый, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее.

3. *Атлетик* — человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, широкими плечами, узкими бедрами.

4. *Диспластик* — человек с бесформенным, неправильным строением (непропорциональным телосложением и др.).

С названными типами строения тела Э. Кречмер соотносит три выделенных им типа темперамента:

— *шизотимик* (замкнут, упрям, малоподвижен);

— *иксотимик* (спокойный, маловпечатлительный, с невысокой гибкостью мышления);

— *циклотимик* (его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах).

В США приобрела популярность концепция темперамента психолога **Уильяма Шелдона** (1898–1977), сформулированная в 40-х гг. прошлого столетия. В основе взглядов У. Шелдона лежит предположение о том, что тело и темперамент — это два параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У. Шелдон исходил из гипотезы о существовании основных типов телосложения, описывая которые он заимствовал термины из эмбриологии.

На протяжении пяти лет У. Шелдон исследовал двести белых мужчин, студентов колледжа или выпускников, вовлеченных в академическую или профессиональную деятельность. Эти люди после долгого периода наблюдения были оценены по темпераменту — так, как это определяется шкалой темперамента. Каждый из них был сфотографирован с трех позиций: анфас, профиль и вид сзади. После значительного периода исследований и обсуждений этих изображений Шелдон и его сотрудники заключили, что, получив три компонента, они исчерпали возможности выделения новых. Эти три параметра стали сердцевиной техники измерения структуры тела, и следующая стадия исследований У. Шелдона была посвящена их тщательному описанию и измерению.

Первый компонент — *эндоморфность*. Индивид, чьи показатели по этому компоненту высоки, а по двум другим — низки, характеризуется мягкостью и округлостью форм. С мягкостью и округлостью согласуется недоразвитие костей и мышц и относительно низкий коэффициент отношения поверхности и массы. У таких индивидов низкий удельный вес и высокая плавучесть. Тот факт, что у них сильно развиты пищеварительные органы, и то, что функциональные элементы этих структур изначально развиваются из эндодермального эмбрионального слоя, определяет использование термина “эндоморфность”.

Второй компонент обозначается как *мезоморфность*. При высоком развитии этого компонента и низком развитии двух других телосложение у таких индивидов крепкое и прямоугольное, с преобладанием костей и мускулов. Мезоморфное тело сильное, крепкое, обладает сопротивляемостью к повреждениям, в целом “оснащено” для напряженной и тяжелой деятельности. Атлет, авантюрист, профессиональный солдат должны быть наделены этим типом сложения. Доминирующая часть этого сложения выводится в первую очередь из мезодермального эмбрионального слоя, а отсюда и термин “мезоморфный”.

Третий компонент был обозначен как *эктоморфность*. Индивид, у которого этот компонент более выражен, чем два других, тонок, высок и хрупок, с плоской грудью и узким телом. Обычно он худ и со слабо развитой мускулатурой. Относительно массы площадь поверхности тела у эктоморфа больше, чем у других типов; поверхность преобладает над массой. Он обладает также — в пропорции к размерам — наибольшим мозгом и центральной нервной системой. Из этого У. Шелдон заключает, что его сложение более, чем у других, определяется тканями, производными от эктодермального эмбрионального слоя. Эктоморф в связи с большей относительной поверхностью слишком открыт внешней стимуляции. Это тип сложения, слабо “оснащенный” для соревновательной деятельности или длительной физической активности.

По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: висцеротония (лат. viscera — внутренности), соматония (греч. soma — тело) и церебротония (лат. cerebrum — мозг). Лиц с преобладанием висцеротонии У. Шелдон называет висцеротониками, и далее, соответственно, соматотониками и церебротониками и считает, что каждый человек обладает всеми названными группами свойств. Однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств.

Физические измерения не только привели к общей картине каждого компонента; они дали возможность *рейтинга* этих

компонентов для *пяти различных областей тела*: голова-шея, грудь-туловище, руки, живот-туловище и ноги. Полное описание процесса соматотипизации мужского тела содержится в шелдонском “Атласе мужчин” (1954), включающем репрезентативные фотографии более тысячи мужчин, взятых из общего набора из 46 тыс. фотографий.

Хотя создание машины вычисления соматотипа было полезно с точки зрения демонстрации, У. Шелдон считал, что такой подход к соматотипу слишком медлителен, механистичен и негибок. На практике процедура выявления соматотипа обычно начинается с таблиц распределения известных соматотипов по различным отношениям, выведенным путем деления роста субъекта на кубический корень его веса. Таким образом, если мы знаем рост, вес и возраст субъекта, мы можем подойти к соответствующей таблице, где обнаружим незначительное число соматотипов (обычно не более четырех-пяти) как наиболее типичных. Затем можно выбрать подходящий соматотип, изучив актуальные физические показатели или же простым осмотром. Процесс осмотра облегчен рядом фотографий из “Атласа мужчин”, где изображения упорядочены так, чтобы пользователь мог быстро находить фотографии желательного соматотипа.

В главной публикации последних лет (Lewis & Tenny, 1969) Шелдон представил полное обсуждение базовых соматотипических переменных, сопроводив серией таблиц (“Базовые таблицы для объективной соматотипизации”), позволяющих точно установить соматотип на основании оценок по трем переменным.

Соматотип индивида — это структурирование первичных компонентов телосложения. Он выражен тремя числовыми показателями, выведенными на основании 17 антропометрических измерений или некоторой эквивалентной системы операций, с учетом адекватной истории индивида. Первый из этих показателей всегда относится к эндоморфности, второй — к мезоморфности и третий — к эктоморфности. Показатели варьируют от 1 до 7, где 1 представляет абсолютный минимум компонента, 7 — максимально возможную выраженность. Таким образом, инди-

вид, получивший оценку 7-1-1, имеет исключительно высокий показатель эндоморфности и очень низкие — по мезоморфности и эктоморфности. Индивид, получивший оценку 4-6-1, имеет средний показатель эндоморфности, очень высокий — мезоморфности и при этом явно дефицитен по эктоморфности.

В ранних работах У. Шелдона предполагается, что соматотип можно адекватно установить на основе единственного набора соматотипических фотографий. Позже, однако, он ясно указал, что для более точного измерения соматотипа нужно иметь информацию относительно того, как меняется вес человека, и в идеале серию фотографий, сделанных в разное время. Эти последующие ограничения, как представляется, связаны с более подробным анализом проблемы *морфогенотипа*. Как уже указывалось, соматотип рассматривается как средство оценки или приближения к базовым и неизменным биологическим детерминантам поведения (морфогенотипу) через показатели, относящиеся в основном к внешне наблюдаемому телу (фенотипу).

У. Шелдон полагает, что если мы серьезно заинтересованы в лучшей оценке морфогенотипа, нам в идеале следует не только иметь полную историю индивида, но и летопись его предков и потомков. Кроме того, соматотипические фотографии следует получать через регулярные промежутки времени на протяжении жизни индивида в дополнение к возможно большему количеству биологических тестов. Обычный соматотип, разумеется, далек от этого идеала, но предположительно он движется к нему от простого статистического описания телосложения в настоящее время. С этим согласуется данное У. Шелдоном определение соматотипа: есть предсказание будущих последовательностей фенотипов, которые явит живой индивид при условии, что питание останется постоянным или будет варьировать в нормальных пределах. Более формально мы определяем соматотип как траекторию или путь, по которому пойдет живущий организм в условиях питания и в отсутствие серьезной патологии". В четырех тысячах первоначально изученных У. Шелдоном случаев он смог идентифицировать 76 отчетливых соматотипических

паттернов. Он допускал возможность открытия дополнительных паттернов, но не полагал, что их количество существенно приблизится к 343 теоретически возможным.

В психологической науке большинство конституциональных концепций стало объектом острой критики. Основным недостатком подобных теорий состоит в том, что в них недооценивается, а иногда просто открыто игнорируется роль среды и социальных условий в формировании психических свойств индивида.

Э. Фромм и его взгляды на формирование личности. В отличие от З. Фрейда и К. Юнга **Эрих Фромм** не имел медицинского образования. Он изучал психологию, социологию и философию. Он стремился расширить горизонты психоаналитической теории, подчеркивая роль социологических, политических, экономических, религиозных и антропологических факторов в формировании личности. Его интерпретация личности начинается с анализа условий существования человека и их изменений, начиная с конца Средневековья (конец XV в.) по наше время. По завершении своего исторического анализа Э. Фромм сделал вывод о том, что неотъемлемой чертой человеческого существования в наше время является одиночество, изоляция и отчужденность. В то же время он был уверен в том, что для каждого исторического периода было характерно прогрессивное развитие индивидуальности по мере того, как люди боролись за достижение большей личной свободы в развитии всех своих потенциальных возможностей. Однако значительная степень автономии и свободы выбора, которыми наслаждаются люди, живущие в современном западном обществе, были достигнуты ценой утраты чувства полной безопасности и появления ощущения личной незначимости.

С точки зрения Э. Фромма, перед сегодняшними мужчинами и женщинами стоит болезненная дилемма. Невиданная свобода от жестких социальных, политических, экономических и религиозных ограничений (как это имеет место сегодня в американской культуре) потребовала компенсации в виде чувства безопасности и чувства принадлежности к социуму. Э. Фромм

полагал, что эта *пропасть между свободой и безопасностью* стала причиной беспримерных трудностей в человеческом существовании. Люди борются за свободу и автономию, но сама эта борьба вызывает чувство отчуждения от природы и общества. Люди нуждаются в том, чтобы обладать властью над своей жизнью и иметь право выбора, но им также необходимо чувствовать себя объединенными и связанными с другими людьми. Интенсивность этого конфликта и способы его разрешения зависят, согласно Э. Фромму, от экономических и политических систем обществ. Как люди преодолевают чувства одиночества, собственной незначимости и отчужденности, сопутствующие свободе? Один путь — отказаться от свободы и подавить свою индивидуальность.

Э. Фромм описал несколько стратегий, используемых людьми, чтобы “убежать от свободы”. Первый из них — *авторитаризм*, определяемый как тенденция соединить самого себя с кем-то или чем-то внешним, чтобы обрести силу, утраченную индивидуальным “Я”. Авторитаризм проявляется как в мазохистских, так и в садистских тенденциях. При мазохистской форме авторитаризма люди проявляют в отношениях с окружающими чрезмерную зависимость, подчиненность и беспомощность. Садистская форма, наоборот, выражается в эксплуатации других, доминировании и контроле над ними. Э. Фромм утверждал, что у одного и того же индивидуума обычно присутствуют обе тенденции. Например, в высокоавторитарной военной структуре человек может добровольно подчиняться командам высших офицеров и унижать или жестоко эксплуатировать подчиненных. Второй способ бегства — *деструктивность*. Следуя этой тенденции, человек пытается преодолеть чувство неполноценности, уничтожая или покоряя других. По Э. Фромму, долг, патриотизм и любовь — общераспространенные примеры рационализации деструктивных действий.

Наконец, люди могут избавиться от одиночества и отчужденности путем абсолютного подчинения социальным нормам, регулирующим поведение. Термин “*конформность автомата*”

Э. Фромм применял к человеку, который использует данную стратегию, благодаря чему он становится абсолютно таким, как другие, и ведет себя так, как общепринято. “Индивидуум прекращает быть самим собой; он превращается в такой тип личности, какого требует модель культуры, и поэтому становится абсолютно похожим на других — таким, каким они хотят его видеть”. Э. Фромм полагал, что подобная потеря индивидуальности прочно укоренилась в социальном характере большинства современных людей. Как животные с защитной окраской, люди с конформностью автоматов становятся неотличимыми от своего окружения. Они разделяют те же ценности, преследуют те же карьерные цели, приобретают те же продукты, мыслят и чувствуют, как почти каждый в их культуре.

Согласно Э. Фромму, в противовес трем перечисленным механизмам бегства от свободы существует также опыт позитивной свободы, благодаря которому можно избавиться от чувства одиночества и отстраненности.

Э. Фромм считал, что люди могут быть автономными и уникальными, не теряя при этом ощущения единения с другими людьми и обществом. Он называл вид свободы, при которой человек чувствует себя частью мира и в то же время не зависит от него, *позитивной свободой*. Достижение позитивной свободы требует от людей спонтанной активности в жизни. Он отмечал, что спонтанную активность мы наблюдаем у детей, которые обычно действуют в соответствии со своей внутренней природой, а не согласно социальным нормам и запретам. В своей книге “Искусство любви”, одной из наиболее известных, Э. Фромм подчеркивал, что любовь и труд — это ключевые компоненты, с помощью которых осуществляется развитие позитивной свободы посредством проявления спонтанной активности. Благодаря любви и труду люди вновь объединяются с другими, не жертвуя при этом своим ощущением индивидуальности или целостности.

Э. Фромм утверждал, что конфликт между стремлением к свободе и стремлением к безопасности представляет собой наиболее мощную мотивационную силу в жизни людей. Дихотомия

“свобода — безопасность”, этот универсальный и неизбежный факт природы человека, обусловлен экзистенциальными потребностями. Э. Фромм выделил пять основных экзистенциальных потребностей человека.

Потребность в установлении связей. Чтобы преодолеть ощущение изоляции от природы и отчужденности, всем людям необходимо о ком-то заботиться, принимать в ком-то участие и нести ответственность за кого-то. Идеальный путь связи с миром осуществляется посредством “продуктивной любви”, помогающей людям трудиться вместе и в то же время сохранять свою индивидуальность. Если потребность в установлении связей не удовлетворена, люди становятся нарциссичными: они отстаивают только свои эгоистические интересы и не способны доверяться другим.

Потребность в преодолении. Все люди нуждаются в преодолении своей пассивной животной природы, чтобы стать активными и творческими созидателями собственной жизни. Оптимальное разрешение этой потребности заключается в созидании. Дело созидания (идеи, искусство, материальные ценности или воспитание детей) позволяет людям подняться над случайностью и пассивностью их существования и тем самым достичь чувства свободы и собственной значимости. Невозможность удовлетворения этой жизненно важной потребности является причиной деструктивности.

Потребность в корнях. Люди нуждаются в том, чтобы ощущать себя неотъемлемой частью мира. Согласно Э. Фромму, эта потребность возникает с самого появления на свет, когда разрываются биологические связи с матерью. К концу детства каждый человек отказывается от безопасности, которую обеспечивает родительская опека. В поздней зрелости каждый человек сталкивается с реальностью отрыва от самой жизни, когда приближается смерть. Поэтому на протяжении всей своей жизни люди испытывают потребность в корнях, основах, в чувстве стабильности и прочности, сходном с ощущением безопасности, которое в детстве давала связь с матерью. Наоборот, те, кто сохраняют

симбиотические связи со своими родителями, домом или сообществом как способ удовлетворения своей потребности в корнях, не способны ощущать свою личностную целостность и свободу.

Потребность в идентичности. Э. Фромм считал, что все люди испытывают внутреннюю потребность тождества с самими собой; в идентичности, благодаря которой они чувствуют свою непохожесть на других и осознают, кто и что они на самом деле. Каждый человек должен быть способным сказать: “Я — это я”. Индивидуумы с ясным и отчетливым осознанием своей индивидуальности воспринимают себя как хозяев своей жизни, а не как постоянно следующих чьим-то указаниям. Копирование чьего-либо поведения, доходящее даже до степени слепой конформности, не дает возможности человеку достичь подлинного чувства идентичности.

Потребность в системе взглядов и преданности. Наконец, согласно Э. Фромму, людям необходима стабильная и постоянная опора для объяснения сложности мира. Эта система ориентации представляет собой совокупность убеждений, позволяющих людям воспринимать и постигать реальность, без чего они постоянно оказывались бы в тупике и были неспособны действовать целеустремленно. Э. Фромм особо подчеркивал значение формирования объективного и рационального взгляда на природу и общество. Он утверждал, что рациональный подход абсолютно необходим для сохранения здоровья, в том числе и психического.

Люди нуждаются также и в объекте преданности, в посвящении себя чему-то или кому-то (высшей цели или Богу), в чем заключался бы для них смысл жизни.

Такое посвящение дает возможность преодоления изолированного существования и наделяет жизнь смыслом.

Рассматривая человеческие потребности в экономико-политическом контексте, Э. Фромм утверждал, что выражение и удовлетворение этих потребностей зависит от типа социальных условий, в которых живет индивидуум.

В сущности, возможности удовлетворения экзистенциальных потребностей, которые предоставляет людям определен-

ное общество, формируют у них структуру личности — то, что Э. Фромм называл “основными ориентациями характера”. Более того, в теории Э. Фромма, как и у З. Фрейда, ориентации характера человека рассматриваются как стабильные и не меняющиеся со временем.

Э. Фромм выделял пять **социальных типов характера**, преобладающих в современных обществах. Эти социальные типы, или формы установления отношений с другими, представляют собой взаимодействие экзистенциальных потребностей и социального контекста, в котором живут люди. Э. Фромм разделил их на два больших класса: непродуктивные (нездоровые) и продуктивные (здоровые) типы. К категории непродуктивных относятся рецептивный, эксплуатирующий, накапливающий и рыночный типы характера. Категорию продуктивных представляет тип идеального психического здоровья в понимании Э. Фромма. Ни один из этих типов характера не существует в чистом виде, поскольку непродуктивные и продуктивные качества сочетаются у разных людей в разных пропорциях. Следовательно, влияние данного социального типа характера на психическое здоровье или болезнь зависит от соотношения позитивных и негативных черт, проявляющихся у индивидуума.

Рецептивные типы убеждены в том, что источник всего хорошего в жизни находится вне их самих. Они открыто зависимы и пассивны, не способны делать что-либо без посторонней помощи и думают, что их основная задача в жизни, скорее, быть любимыми, чем любить. Рецептивных индивидуумов можно охарактеризовать как пассивных, доверчивых и сентиментальных. Если отбросить крайности, то люди с рецептивной ориентацией могут быть оптимистичными и идеалистичными.

Эксплуатирующие типы берут все, что им нужно или о чем они мечтают, силой или изобретательностью. Они тоже неспособны к творчеству, и поэтому добиваются любви, обладания, идей и эмоций, заимствуя у других. Негативными чертами эксплуатирующего характера являются агрессивность, надменность и самонадеянность, эгоцентризм и склонность к соблазне-

нию. К положительным качествам относятся уверенность в себе, чувство собственного достоинства и импульсивность.

Накапливающие типы пытаются обладать как можно большим количеством материальных благ, власти и любви; они стремятся избегать любых поползновений на свои накопления. В отличие от первых двух типов “накопители” тяготеют к прошлому, их отпугивает все новое. Они напоминают анально-удерживающую личность по Фрейду: ригидные, подозрительные и упрямые. Согласно Э. Фромму, у них есть и некоторые положительные особенности — предусмотрительность, лояльность и сдержанность.

Рыночный тип исходит из убеждения, что личность оценивается как товар, который можно продать или выгодно обменять. Эти люди заинтересованы в сохранении приятной внешности, в знакомствах с нужными людьми и готовы продемонстрировать любую личностную черту, которая повысила бы их шансы на успех в деле продажи себя потенциальным заказчикам. Их отношения с окружающими поверхностны, их девиз — “Я такой, каким вы хотите меня видеть”. Кроме предельной отстраненности, рыночная ориентация может быть описана с помощью следующих ключевых черт характера: оппортунистический, бесцельный, бестактный, неразборчивый в средствах и опустошенный. Их положительные качества — открытость, любознательность и щедрость. Э. Фромм рассматривал “рыночную” личность как продукт современного капиталистического общества, сформировавшегося в США и западноевропейских странах.

В противоположность непродуктивной ориентации *продуктивный характер* представляет собой, с точки зрения Э. Фромма, конечную цель в развитии человека. Этот тип — независимый, честный, спокойный, любящий, творческий и совершающий социально полезные поступки. Из работ Э. Фромма видно, что он рассматривал эту ориентацию как ответ на противоречия человеческого существования, присущие обществу. В ней проявляется способность человека к продуктивному логическому мышлению, любви и труду. Благодаря продуктивному мышлению люди

узнают, кто они такие, и поэтому освобождаются от самообмана. Сила продуктивной любви дает возможность людям горячо любить все живое на Земле (биофилия). Э. Фромм определял биофилию с помощью таких качеств, как забота, ответственность, уважение и знание. Наконец, продуктивный труд обеспечивает возможность производства предметов, необходимых для жизни, благодаря творческому самовыражению. Результатом реализации всех вышеперечисленных сил, свойственных всем людям, является зрелая и целостная структура характера.

По существу, продуктивная ориентация в гуманистической теории Э. Фромма — идеальное состояние человека. Вряд ли кто-нибудь достигал всех характеристик продуктивной личности. В то же время ученый был убежден, что в результате коренной социальной реформы продуктивная ориентация может стать доминирующим типом в любой культуре. Совершенное общество рисовалось Э. Фромму таким, в котором находят удовлетворение базисные потребности человека. Он называл это общество гуманистическим общинным социализмом.

Теория Э. Фромма пытается показать, как обширные социокультурные влияния взаимодействуют с уникальными человеческими потребностями в процессе формирования личности. Его принципиальный тезис заключался в том, что структура характера (типы личности) связана с определенными социальными структурами.

4.4. Деятельность как специфический вид активности человека

Деятельность можно определить как специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, включая самого себя и условия своего существования. В деятельности человек создает предметы материальной и духовной культуры, преобразует свои способности, сохраняет и совершенствует природу, строит

общество, создает то, что без его активности не существовало в природе. Творческий характер человеческой деятельности проявляется в том, что благодаря ей он выходит за пределы своей природной ограниченности, т. е. превосходит свои же генотипически обусловленные возможности. Вследствие продуктивного, творческого характера своей деятельности человек создал знаковые системы, орудия воздействия на себя и природу.

Категория деятельности многогранна (рис. 4.5).

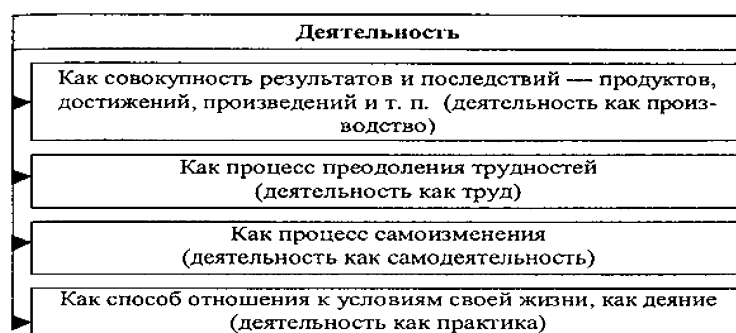


Рис. 4.5. Особенности деятельности

Любая деятельность складывается из элементов. Первым элементом деятельности является *движение*. По физиологической основе все движения человека могут быть разделены на две группы: врожденные (безусловно-рефлекторные) и приобретенные (условно-рефлекторные). Подавляющее количество движений, включая даже такой элементарный, общий с животными акт, как передвижение в пространстве, человек приобретает в жизненном опыте, т. е. большинство его движений являются условно-рефлекторными. Лишь очень незначительное количество движений (крик, моргание) являются врожденными.

Другим элементом деятельности является *действие*. Система движений, направленных на предмет с целью его присвоения или изменения, называется действием. В отличие от движений, которые связаны с моторной функцией организма, действия

изначально носят социальный характер: они зависят от предметов, созданных предшествующими поколениями, с которыми сталкивается человек.

Самыми простыми действиями являются предметные. Ребенок учится есть ложкой, мыть руки с мылом, вытирать их полотенцем. В самих предметах, созданных руками человека, заложен способ действия с ними. Ребенок постепенно овладевает предметным миром, и соответственно с этим происходит развитие его действий. Из случайных соприкосновений с предметами постепенно развиваются целенаправленные действия.

Действия могут быть направлены не только на предмет, но и на окружающих людей. Тогда они становятся актом поведения: поступком, если они соответствуют установившимся в обществе нормам поведения, или проступком, если противоречат им. Классовые нормы морали определяют разноречивую оценку поступка представителями различных общественных классов.

В психологии различают физические (внешние, моторные) действия с предметами и умственные (внутренние, психические) действия с психическими реальностями. Исследования психологов Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, П. Я. Гальперина, Н. Ф. Талызиной показали, что умственные действия формируются вначале как внешние, предметные и постепенно переносятся во внутренний план. Перевод внешнего действия во внутренний план называется интериоризацией.

По степени осознанности целей (“зачем я это делаю”) и последствий (“к чему это может привести”) действия подразделяются на импульсивные и волевые. Импульсивные действия характеризуются малой степенью осознанности целей и возможных последствий. Возникшие в сознании образ или слово, команда сразу же вызывают действие. Импульсивные действия часто встречаются у младших школьников и подростков — это обычные случаи незлостного, случайного нарушения дисциплины.

Волевые действия предполагают продуманность целей и возможных последствий. Совокупность действий, объединенных

общей целью и выполняющих определенную общественную функцию, составляет деятельность.

Деятельность человека имеет следующие основные характеристики: мотив, цель, предмет, структура и средства. *Мотивом деятельности* называется то, что побуждает ее, ради чего она осуществляется. В качестве мотива обычно выступает конкретная потребность, которая в ходе и с помощью данной деятельности удовлетворяется.

Мотивы человеческой деятельности могут быть самыми различными; органическими, функциональными, материальными, социальными, духовными. Органические мотивы направлены на удовлетворение естественных потребностей организма (у человека — на создание условий, в наибольшей степени этому способствующих). Такие мотивы связаны с ростом, самосохранением и развитием. Это производство продуктов питания, жилища, одежды. Функциональные мотивы удовлетворяются с помощью разного рода культурных форм активности, например игр и занятий спортом. Материальные мотивы побуждают человека к деятельности, направленной на создание предметов домашнего обихода, различных вещей и инструментов, непосредственно в виде продуктов, обслуживающих естественные потребности. Социальные мотивы порождают различные виды деятельности, направленные на то, чтобы занять определенное место в обществе, получить признание и уважение со стороны окружающих людей. Духовные мотивы лежат в основе тех видов деятельности, которые связаны с самосовершенствованием человека. Тип деятельности обычно определяется по ее доминирующему мотиву (доминирующему потому, что всякая человеческая деятельность полимотивирована, т. е. побуждается несколькими различными мотивами).

В качестве *цели деятельности* выступает ее продукт. Он может представлять собой реальный физический предмет, создаваемый человеком, определенные знания, умения и навыки, приобретаемые в ходе деятельности, творческий результат (мысль, идея, теория, произведения искусства).

Цель деятельности не равнозначна ее мотиву, хотя иногда мотив и цель деятельности могут совпадать друг с другом. Различные виды деятельности, имеющие одну и ту же цель, могут побуждаться и поддерживаться различными мотивами. Напротив, в основе ряда деятельностей с разными конечными целями могут лежать одни и те же мотивы.

Предметом деятельности называется то, с чем она непосредственно имеет дело. Так, например, предметом познавательной деятельности является всякого рода информация, предметом учебной деятельности — знания, умения и навыки, предметом трудовой деятельности — создаваемый материальный продукт.

Всякая деятельность имеет определенную *структуру*. В ней обычно выделяются действия и операции как основные составляющие деятельности. Действием называют часть деятельности, имеющую вполне самостоятельную, осознанную человеком цель. Например, действием, включенным в структуру познавательной деятельности, можно назвать получение книги, ее чтение; действиями, входящими в состав трудовой деятельности, можно считать знакомство с задачей, поиск необходимых инструментов и материалов, разработку проекта, технологии изготовления предмета; действиями, связанными с творчеством, являются формулировка замысла, поэтапная его реализация в продукте творческой работы.

Операцией именуют способ осуществления действия. Сколько есть различных способов выполнения действия, столько можно выделить различных операций. Характер операции зависит от условий выполнения действия, от имеющихся у человека умений и навыков, от наличных инструментов и средств осуществления действия. Разные люди, к примеру, запоминают информацию и пишут по-разному. Это значит, что действие по написанию текста или запоминанию материала они осуществляют при помощи различных операций. Предпочитаемые человеком операции характеризуют его индивидуальный стиль деятельности.

В качестве *средств осуществления деятельности* для человека выступают те инструменты, которыми он пользуется, выполняя те или иные действия и операции. Развитие средств деятельности ведет к ее совершенствованию, в результате чего деятельность становится более продуктивной и качественной.

Мотивация деятельности в ходе ее развития не остается неизменной. Так, например, у трудовой или творческой деятельности со временем могут появиться другие мотивы, а прежние отойти на второй план. Иногда действие, ранее включенное в состав деятельности, может выделиться из нее и приобрести самостоятельный статус, превратиться в деятельность с собственным мотивом. В этом случае отмечается факт рождения новой деятельности.

С возрастом по мере развития человека происходит изменение мотивации его деятельности. Если человек изменяется как личность, то мотивы его деятельности преобразуются. Прогрессивное развитие человека характеризуется движением мотивов в сторону их все большего одухотворения (от органических к материальным, от материальных к социальным, от социальных к творческим, от творческих к нравственным).

Всякая человеческая деятельность имеет внешние и внутренние компоненты. К внутренним относятся анатомо-физиологические структуры и процессы, участвующие в управлении деятельностью со стороны центральной нервной системы, а также психологические процессы и состояния, включенные в регуляцию деятельности. К внешним компонентам можно отнести разнообразные движения, связанные с практическим выполнением деятельности.

Соотношение внутренних и внешних компонентов деятельности не является постоянным. По мере развития и преобразования деятельности осуществляется систематический переход внешних компонентов во внутренние. Он сопровождается их интериоризацией и автоматизацией. При возникновении каких-либо затруднений в деятельности, при ее становлении, связанном с нарушениями внутренних компонентов, происхо-

дит обратный переход — экстериоризация: сокращенные, автоматизированные компоненты деятельности разворачиваются, проявляются вовне, внутренние вновь становятся внешними, сознательно контролируемые.

Виды человеческой деятельности. У современного человека имеется множество различных видов деятельности, число которых примерно соответствует количеству имеющихся потребностей. Для того чтобы представить и описать все виды деятельности, необходимо перечислить наиболее важные для данного человека потребности. Но такая задача на практике представляется непростой, так как число разнообразных потребностей велико и они индивидуально варьируются.

Проще определить основные параметры, в соответствии с которыми можно описывать систему человеческих потребностей, и далее, пользуясь ими, давать характеристики видов деятельности, присущих конкретному человеку. Таких параметров три: сила, количество и качество потребностей.

Под **силой потребности** имеется в виду значение соответствующей потребности для человека, ее актуальность, частота возникновения и побудительный потенциал. Более сильная потребность является более значимой, возникает чаще, доминирует над другими потребностями и заставляет человека вести себя таким образом, чтобы в первую очередь была удовлетворена именно данная потребность.

Количество — это число разнообразных потребностей, имеющихся у человека и время от времени становящихся для него актуальными. Есть люди, у которых число потребностей относительно невелико, и они вполне успешно справляются с их систематическим удовлетворением, получая удовольствие от жизни. Но есть такие, которые имеют множество различных, порой противоречащих друг друга, несовместимых потребностей.

Актуализация таких потребностей требует одновременного включения человека в различные виды деятельности, причем нередко возникают конфликты между разнонаправленными по-

требностями и ощущается дефицит времени, необходимого для их удовлетворения. Такие люди обычно жалуются на нехватку времени и испытывают неудовлетворение от жизни, в частности от того, что вовремя не успевают делать все дела.

Деятельность всегда регулируется определенными ценностями и целями. Ценность отвечает на вопрос: “Для чего нужна та или иная деятельность?”. Цель — это идеальный образ продукта. Она воплощается, опредмечивается в продукте, который выступает результатом преобразованного предмета деятельности (рис. 4.6).

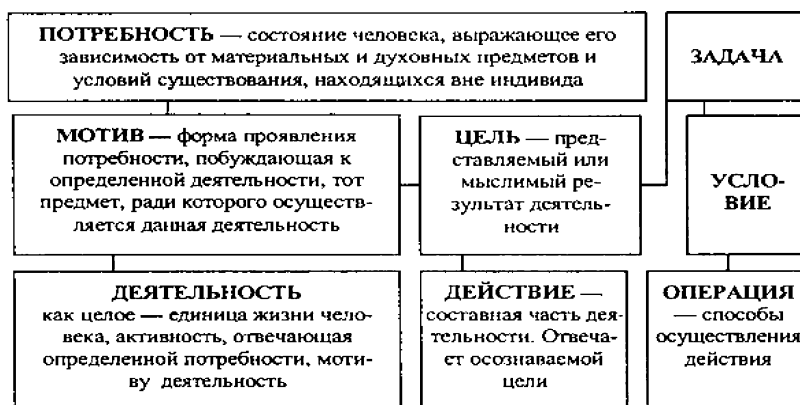


Рис. 4.6. Психологическое строение индивидуальной деятельности (по А. Н. Леонтьеву)

В соответствии с описанными параметрами, характеризующими систему человеческих потребностей, можно индивидуально представить и описать совокупность деятельностей, характерных для отдельно взятого человека и для групп людей. В этом случае по каждому из названных параметров и по разнообразию их сочетаний можно составить и предложить классификации видов человеческой деятельности.

Но есть и другой путь: обобщить и выделить основные виды деятельности, свойственные всем людям. Они будут соответство-

вать общим потребностям, которые можно обнаружить практически у всех без исключения людей, а точнее — видам социальной человеческой активности, в которые неизбежно включается каждый человек в процессе своего индивидуального развития. Это общение, игра, учение и труд. Их следует рассматривать в качестве основных видов деятельности людей.

Общение — первый вид деятельности, возникающий в процессе индивидуального развития человека, за ним следуют игра, учение и труд. Все эти виды деятельности носят развивающий характер, т. е. при включении и активном участии в них ребенка происходит его интеллектуальное и личностное развитие.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
2. Что входит в структуру личности?
3. Раскройте содержание понятия “человек”.
4. Раскройте содержание понятия “индивид”.
5. Раскройте содержание понятия “личность”.
6. Раскройте содержание понятия “индивидуальность”.
7. Изложите суть понятия “психика”.
8. Объясните суть понятия “сознание”.
9. Какие факторы способствуют возникновению человеческого сознания?
10. Как подходят к рассмотрению сознания современная психология и религия?
 11. Что такое сон?
 12. Какую роль в нашей жизни играет сон?
 13. Что такое гипноз?
 14. Что составляет физиологические основы сна?
 15. Что представляют из себя специфические состояния психики?
16. Что такое “Я-концепция” и какова ее роль в регуляции поведения человека?

17. Какие основные личностные структуры по З. Фрейду вы знаете? Охарактеризуйте их.

18. Согласны ли вы с З. Фрейдом в том, что половое влечение и агрессия — два основных мотива, лежащие в основе человеческого поведения?

19. Какие психосексуальные стадии развития личности выделял З. Фрейд?

20. Разделяете ли вы позицию К. Юнга в отношении существования коллективного бессознательного?

21. Опишите концепцию архетипов К. Юнга.

22. Как формируется индивидуальный стиль жизни по мнению А. Адлера?

23. В чем роль компенсации в развитии личности?

24. На каких основаниях строится типология А. Адлера?

25. В чем причина появления психологической тревоги в концепции К. Хорни?

26. Как пересмотрела К. Хорни понятие психологической защиты?

27. Из какой области заимствовал У. Шелдон термины для определения основных типов телосложения?

28. Какие У. Шелдон выделил типы темперамента?

29. Согласны ли вы с мнением Э. Фромма о том, что большинство людей сегодня наслаждаются значительной свободой и автономией, но платят за это одиночеством, отсутствием чувства безопасности и отчужденностью?

30. Считаете ли вы, что “рыночная” ориентация характера по Э. Фромму представляет собой доминирующий тип личности в нашем обществе?

31. Что такое деятельность?

32. Назовите основные элементы деятельности.

33. Раскройте основные характеристики деятельности.

34. Что такое мотивация деятельности?

35. В чем особенность выделения видов деятельности? Назовите основные виды деятельности.

Глава 5. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ ОБЩЕНИЯ

5.1. Психология общения

Существование множества различных определений понятия “общения” связано с различными взглядами ученых на эту проблему. В кратком психологическом словаре предлагается определить общение как “сложный многоплановый процесс установления и развития конфликтов между людьми, который включает в себя обмен информацией, выработку единой стратегии и взаимодействия, восприятие и понимание другого человека”. А. А. Бодалев предлагает рассматривать общение как “взаимодействие людей, содержанием которого является обмен информацией с помощью различных средств коммуникации для установления взаимоотношений между людьми”. А. А. Леонтьев понимает общение не как индивидуальный, а как социальный феномен”, субъект которого “следует рассматривать не изолированно”. Точка зрения А. А. Леонтьева на “общение как вид деятельности” поддерживают и другие авторы, например В. Н. Панферов.

Проблема общения рассматривается также в трудах философов, социологов (Б. Д. Парыгина, Л. П. Бугевои, М. С. Каган, В. С. Коробейников и др.).

Исходя из этого обилия взглядов на проблему общения, ее нужно рассматривать с философской, социологической и психологической сторон.

Философский подход основывается на том, что именно общественная концепция обосновывает общение как способ осу-

ществления внутренней эволюции социальной структуры общества, группы при диалектическом взаимодействии личности и общества.

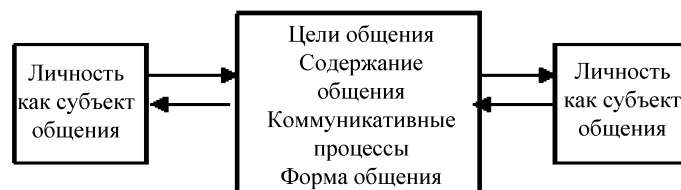
При психологическом подходе общение определяется как специфическая форма деятельности и как самостоятельный процесс взаимодействия, необходимый для реализации других видов деятельности личности. Психологи отмечают наличие главной потребности у личности — в общении — как важного фактора самоформирования личности.

Общение характеризуется содержанием, функциями и средствами.

Содержание общения может быть различным:

- передача информации;
- восприятие друг друга;
- взаимооценка партнерами друг друга;
- взаимовлияние партнеров;
- взаимодействие партнеров;
- управление деятельностью и т. д.

Базовую модель общения можно изобразить как некую систему (см. рисунок).



Базовая модель общения

В представленной системе необходимо выделить следующие подсистемы:

1. Личность как субъект общения в коммуникативной роли воздействующего.

2. Личность как субъект общения в коммуникативной роли воспринимающего.

3. Коммуникативно-организационная (куда входят цели, содержание, процессы и формы общения).

4. Психосоциальный контакт общения, т. е. фундамент, на базе которого разворачивается общение. Исходя из базовой модели, можно выделить и другие, более частные модели общения.

Комфортно-психологические модели общения:

- *Познавательная* модель общения, в которой передается информация, значимая для другого субъекта общения.

- *Экспрессивная* модель общения, в которой передаются чувства, оценки, состояние друг друга.

- *Суггестивная* модель общения, в которой оказывается внушающее воздействие.

- *Убеждающая* модель общения, в которой посредством логических доказательств субъектами действия оказывается влияние друг на друга.

- *Ритуальная* модель общения, в которой формируется система психологической поддержки норм отношений.

Дискомфортно-психологические модели общения:

- Модель “*заискивающего*” общения.

- Модель “*обвиняющего*” общения.

- Модель “*расчетливого*” общения.

- Модель “*отстраненного*” общения и др.

Можно выделить несколько **аспектов изучения общения:**

1. Информационно-коммуникативный (вид личностной коммуникации, в процессе которой осуществляется обмен информацией).

2. Интеракционный — общение анализируется как взаимодействие индивидов в процессе кооперации.

3. Перцептивный аспект общения включает процесс восприятия друг друга партнерами.

4. Гносеологический аспект — человек выступает как субъект и объект социального познания.

5. Аксиологический — общение между партнерами выступает как процесс обмена ценностями.

6. Нормативный аспект — регулирует поведение индивидов исходя из четырех нормативных поведенческих правил (уважение личности, нравственная объяснимость поступков, терпимость к человеческим недостаткам, жесткий самоконтроль).

7. Семиотический аспект — общение выступает как специфическая знаковая система: язык, мимика, поза, взгляд собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл той или иной человеческой фразы.

8. Социально-практический аспект — обмен деятельностью, способностями, умениями и навыками.

Функции общения выделяются в соответствии с содержанием общения. Имеется несколько классификаций функций общения. В. Н. Панферов выделяет их шесть:

- коммуникативная (осуществление взаимосвязи людей на уровне индивидуального, группового и общественного взаимодействия);
- информационная (обмен информацией между людьми);
- когнитивная (осмысление значений на основе представлений, воображения и фантазии);
- эмотивная (проявление эмоциональной связи индивида с действительностью);
- конативная (управление и коррекция взаимных позиций)
- креативная (развитие людей и формирование новых отношений между ними).

В других источниках выделяют четыре основные функции общения:

- инструментальную (общение выступает как социальный механизм управления и передачи информации, необходимый для совершения определенного действия);
- синдикативную (общение оказывается средством объединения людей);
- самовыражения (общение выступает как форма взаимопонимания, психологического контекста);
- трансляционную (передача конкретных способов деятельности, оценок);

и дополнительные:

- экспрессивную (взаимопонимание переживаний и эмоциональных состояний);
- социального контроля (регламентация поведения и деятельности);
- социализации (формирование навыков взаимодействия в обществе в соответствии с принятыми нормами и правилами) и др.

Общение страдает, если нарушена или отсутствует хотя бы одна из перечисленных функций, поэтому при анализе реальных процессов общения полезно вначале проводить диагностику представленности этих функций, а затем принимать меры для их коррекции.

Структура общения. Понятие “общение” является сложным, следовательно, необходимо обозначить его структуру. В психологической литературе при характеристике структуры общения выделяют обычно три ее взаимосвязанных стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную. *Коммуникативная сторона общения* состоит в обмене информацией между людьми. Понимание человека человеком связано с установлением и сохранением коммуникации.

Источники информации в общении:

- сигналы непосредственно от другого человека;
- сигналы от собственных сенсорно-перцептивных систем;
- информация об итогах деятельности;
- информация от внутреннего опыта;
- информация о вероятном будущем.

В зависимости от требований момента на передний план выступают разные источники информации и разное их содержание.

Человек должен уметь каким-то образом отличать “хорошую” информацию от “плохой”. Каким образом это происходит? Интересное объяснение предложил психолог Б. Ф. Поршнев. Он пришел к выводу, что речь является способом внушения, или суггестии, но имеется “налицо и встречная психологическая активность, называемая контрсуггестией, противовнушением, которая содержит в себе способы защиты от действия речи”.

Б. Ф. Поршнев выделил три вида контрсуггестии: избегание, авторитет и непонимание. Избегание подразумевает уклонение от контактов с партнером (человек невнимателен, не слушает, не смотрит на собеседника, находит повод отвлечься). Избегание проявляется не только в уходе от общения с другим человеком, но и в уклонении от определенных ситуаций. Например, люди, которые не хотят, чтобы на их мнение или решение оказывали влияние, просто не приходят на заседания или на назначенную встречу.

Действие авторитета заключается в том, что, разделив всех людей на авторитетных и остальных, человек доверяет только первым и отказывает в доверии другим. Можно найти много оснований для присвоения конкретному человеку авторитета (статус, превосходство в параметрах, привлекательность в конкретных ситуациях и т. п.). Определяются основания собственной историей и основными ценностями. Эффективность общения будет зависеть от характера формирования представлений об авторитете у собеседника. Иногда опасная информация может исходить и от людей, которым мы в целом доверяем. В таком случае защититься мы можем с помощью своеобразного непонимания самого сообщения.

Практически для всех людей важно, чтобы их слушали и слышали. Для всех, кто заинтересован в эффективной коммуникации, важно уметь преодолевать психологические барьеры, т. е. уметь управлять вниманием. Существует целая группа приемов привлечения внимания:

1) прием “нейтральной фразы”. В начале общения произносится фраза, не связанная с основной темой, но имеющая смысл и ценность для всех присутствующих;

2) прием “завлечения”. Говорящий вначале высказывается очень тихо, непонятно, неразборчиво, что заставляет других вслушиваться;

3) прием установления зрительного контакта. Пристально глядя на человека, мы привлекаем его внимание; уходя от взгляда, мы показываем, что не желаем общаться. Но в общении важно не только привлечь внимание, но и его поддержать.

Первая группа приемов поддержания внимания — приемы “изоляции” (для говорящего — изолировать общение от внешних факторов — шума, освещения, разговора; для слушающего — уметь изолироваться от внутренних факторов — например, обдумывания своих реплик или просто ожидания конца речи вместо слушания).

Вторая группа приемов связана с “навязыванием ритма”. Внимание человека постоянно колеблется, поэтому, изменяя характеристики голоса и речи, мы не даем возможности собеседнику расслабиться и пропустить нужную информацию.

И, наконец, третья группа приемов поддержания — приемы акцентировки. Обратит внимание на нужную информацию можно с помощью определенных слов (“прошу обратить внимание на...”), “важно отметить, что...” и т. п.) или за счет контраста с окружающим фоном.

Для правильного понимания процесса общения важно представлять себе действия своего партнера, которые осуществляются в определенных ситуациях. *Второй стороной общения является интерактивная*, которая заключается в организации взаимодействия между индивидами, т. е. обмену не только знаниями, но и действиями.

Одним из возможных способов понимания ситуации общения является восприятие позиций относительно друг друга. Подход к анализу ситуации в зависимости от позиций развивал американский психолог Э. Берн (1910–1970) в русле транзакционного анализа и его последователи (Т. Харрис, М. Джеймс и Д. Джонджевал и др.). С точки зрения Э. Берна, вступая в контакт, люди находятся в одном из базовых состояний: ребенок, взрослый или родитель. Состояние ребенка — это актуализация установок и поведения, выработанных в детстве (эмоциональность, подвижность, игривость или подавленность и т. п.). Состояние взрослого обращено к реальной действительности (внимательность, максимальная направленность к партнеру). Родитель — это такое состояние эго, чувства и установки которого относятся к роли родителя (критичность, снисходительность, надменность, обеспо-

коенность и т. п.). Успех общения зависит от того, соответствуют ли друг другу эго-состояния коммуникантов. Так, благоприятными для общения являются такие пары эго-состояний, как “ребенок — ребенок”, “взрослый — взрослый”, “родитель — ребенок”. Для успеха в общении все другие сочетания эго-состояний должны быть приведены к вышеперечисленным.

Третьей важной стороной общения является перцептивная. Она означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой почве взаимопонимания. С точки зрения восприятия важно верно сформировать первое впечатление. Психологи обнаружили, что образ другого человека может строиться по разным типовым схемам. Часто применяется схема восприятия по типу переоценки качеств людей. При встрече с человеком, превосходящим нас по важному партнеру, мы оцениваем его более положительно. А если мы имеем дело с человеком, которого мы превосходим, то мы его недооцениваем. Следует при этом знать, что превосходство фиксируется по одному параметру, а недооценка происходит по нескольким параметрам. Эта ошибка в восприятии имеет свое название — фактор превосходства.

Не менее важным параметром при восприятии другого человека является то, нравится нам внешне этот человек или нет. Если человек внешне нам нравится, то мы склонны считать его более умным, интересным и т. д. Эта ошибка в восприятии связана с переоценкой или недооценкой свойств человека и называется фактором привлекательности.

Следующая схема связана с фактором “отношения к нам”. Те люди, которые к нам относятся хорошо, кажутся нам лучше тех, кто к нам относится плохо.

При формировании первого впечатления эти схемы восприятия людей называются эффектом ореола. Эффект ореола проявляется в том, что при формировании первого впечатления общее позитивное впечатление о человеке приводит к переоценке неизвестного человека. Из этого следует, что наше первичное впечатление всегда ошибочно. Но это не так. Специальные ис-

следования показывают, что взрослый человек, имеющий опыт общения, способен точно определить характеристики партнера, эта точность бывает только в нейтральных ситуациях. В реальной жизни всегда присутствует тот или иной процент ошибок.

При длительном общении продолжают действовать результаты первого впечатления. В постоянном общении при этом становится важным более глубокое и объективное понимание партнера. Известно, что способности адекватного восприятия других индивидов у разных людей различные. Почему? Некоторые считают, что это зависит от жизненного опыта.

Психологические исследования показывают, что весь внешний облик (лицо человека, его жесты, мимика, походка, манера стоять, сидеть) несет информацию о его эмоциональных состояниях, об отношении к окружающим, к себе.

Для того чтобы понимать партнера в общении, необходимы не только знания и опыт — нужна направленность на него (желание понять, о чем он думает, отчего переживает и т. п.). Механизмом этого типа восприятия другого является *эмпатия*. Она основана на умении поставить себя на место другого, почувствовать его состояние и позицию и все это учесть в своем поведении.

Важно в общении учитывать пути и механизмы построения взаимодействия. Как на практике человек объясняет поведение других людей? В психологии возникло целое направление: исследование процессов и результатов каузальной атрибуции (приписывания причин) поведения. Когда происходит каузальная атрибуция? Тогда, когда возникают трудности при совместной деятельности. Например, работник опаздывает на работу и может по-разному трактовать причину опоздания — это связано с атрибуцией (можно видеть причину опоздания в обстоятельствах, т. е. мотивировать внешней атрибуцией; можно искать причину в себе, т. е. мотивировать внутренней атрибуцией). Важным при понимании сущности общения является вопрос о средствах и механизмах воздействия участников общения друг на друга.

Главным средством общения является язык — система знаков, служащая средством человеческого общения. Знаком явля-

ется любой материальный объект (предмет, явление, событие). Общее содержание, которое вкладывается в знак, называется его значением. Усваивая значения знаков, способы их организации для передачи сообщения, люди учатся разговаривать на том или ином языке.

Все знаки подразделяются следующим образом:

- интенциональные — специально производимые для передачи информации;
- неинтенциональные — непреднамеренно выдающие эту информацию.

В качестве неинтенциональных знаков могут выступать признаки эмоций (волнение выдают дрожащие руки), особенности произношения, акцент могут стать показателем места происхождения, социальной среды человека. Эти знаки говорят о самом человеке, поэтому важно научиться их замечать и верно расшифровывать.

Основными механизмами познания другого человека в процессе общения являются: идентификация, эмпатия и рефлексия.

Идентификация означает простой факт, что одним из способов понимания другого человека является уподобление себя ему. В ситуации взаимодействия люди часто пользуются таким приемом, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место.

Эмпатия — это способность к постижению эмоционального состояния другого человека. Человек может отождествлять себя с партнером по общению, принимать его точку зрения. Процесс понимания друг друга осложняется явлением рефлексии. Это не просто знание или понимание партнера, а знание того, как партнер понимает меня, своеобразный процесс зеркальных отношений друг с другом.

Общение включает в себя и определенные способы воздействия партнеров друг на друга. К ним относятся: заражение, внушение, убеждение и подражание.

Заражение — это бессознательная подверженность определенным психическим состояниям. Оно проявляется через

передачу определенного эмоционального состояния (например, “болевание” на стадионах во время спортивных состязаний).

Внушение — это целенаправленное неаргументированное воздействие одного человека на другого. Внушение — это эмоционально-волевое воздействие. Внушение зависит от возраста, от утомленности. Решающим условием эффективного внушения является авторитет внушающего.

Убеждение — аргументированное воздействие на сознание личности.

Подражание — воспроизведение черт поведения другого человека, усвоение предложенных образцов поведения.

В научной литературе выделяют следующие **виды общения**:

- “Контакт масок” — формальное общение, когда отсутствует стремление понять собеседника, используются привычные маски (вежливости, скромности, безразличия и т. п., набор выражений лица, жестов, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику).

- Примитивное общение — когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект. Если нужен человек, то активно вступают с ним в контакт, если он мешает — отталкивают. При получении желаемого теряют дальнейший интерес к собеседнику и не скрывают этого.

- Формально ролевое общение — это такое общение, когда регламентировано и содержание, и средства общения. Вместо знания личности партнера обходятся знанием его социальной роли.

- Деловое общение учитывает особенности личности партнера, его характера, возраста, но интересы дела являются более значимыми.

- Духовное, межличностное общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личностные особенности, может предвидеть его реакции, учитывает интересы и убеждения партнера.

- Манипулятивное общение направлено на извлечение выгоды от собеседника путем использования разных приемов (лесть, обман, демонстрация доброты и т. п.) в зависимости от особенностей его личности.

- Светское общение характеризует беспредметность (люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях). Это общение закрытое, так как точка зрения людей по тому или иному вопросу не имеет никакого значения и не определяет характера коммуникаций.

Выделяют различные *виды общения по специфике обратной связи*. Общение может быть *непосредственным* и *опосредованным, межличностным и массовым*. Непосредственное общение — это прямое общение “лицом к лицу”, когда субъекты взаимодействия находятся рядом и общаются посредством речи. Непосредственное общение является наиболее полноценным видом взаимодействия, потому что индивиды получают максимальную информацию.

Прямое непосредственное общение является двусторонним и характеризуется полной и оперативной обратной связью. Опосредованное или косвенное общение происходит в ситуации, когда индивиды отдалены друг от друга временем или расстоянием, например, если они разговаривают по телефону или пишут письма. Обратная связь здесь затруднена. Человек при этом не получает полной информации. Опосредованное общение, так же как и непосредственное, может осуществляться между двумя субъектами и в группе.

Массовое общение представляет собой множественные контакты незнакомых людей, а также коммуникацию, опосредованную различными видами массовой информации. Массовое общение может быть прямым и опосредованным. Прямое массовое общение происходит на различных митингах, больших собраниях, демонстрациях, во всех больших социальных группах: толпе, публике, аудитории, массе.

Опосредованное массовое общение чаще всего носит односторонний характер и связано с массовой культурой и средствами массовой коммуникации.

Существует также *квазиобщение*, т. е. мнимое общение, вообразимое, кажущееся. Если индивид систематически смотрит

какую-либо передачу, у него создаются иллюзия знакомства с ведущими, ощущение, что он их хорошо знает.

Можно выделить также **уровни общения**. Самый простой уровень общения — *фатический* (от лат. *fatuus* — глупый). Он предполагает простой обмен репликами для поддержания разговора в условиях, когда общающиеся особенно не заинтересованы во взаимодействии, но вынуждены общаться. Иногда этот уровень обозначают как конвенциональный (конвенция — соглашение).

Еще один уровень общения — *информационный*. На этом уровне происходит обмен полезной для собеседника новой информацией. Информационный уровень не связан только с языковым содержанием разговора. Важны и невербальные средства общения.

Личностный уровень общения характеризует такое взаимодействие, при котором люди способны к глубокому самораскрытию и пониманию личности другого человека, самого себя. Этот уровень взаимодействия возникает в особых ситуациях и при определенных условиях, когда у человека появляются вдохновение, чувства, и определяется как духовный, связанный с нравственными ценностями. Результатом такого общения выступает нравственное совершенствование людей.

По критерию равноправия партнеров общение людей друг с другом может быть диалогическим или монологическим.

Диалогическое общение осуществляется тогда, когда собеседники положительно настроены по отношению друг к другу и воспринимают себя в качестве равноправных партнеров. У любого собеседника признается право на собственное мнение, даже без полного согласия общающихся. Диалог позволяет решать проблемы совместными усилиями общающихся.

Такое общение всегда направлено на собеседника и ведется людьми от своего собственного мнения: их чувства и желания являются открытыми; позволяет достичь глубокого взаимопонимания, самораскрытия и самоактуализации. Диалогическое общение исключает игры, неестественное поведение и способствует развитию доверия людей друг к другу.

Монологическое общение бывает при неравноправных позициях партнеров и может быть императивным и манипулятивным. Императивное общение проявляется в стремлении одного из общающихся доминировать над другим, управлять поведением другого; человек не скрывает, что принуждение партнера — его основная задача. Если человек желает скрыть стремление подчинить своей воле другого человека во время взаимодействия, то такое общение уже приобретает манипулятивный характер. Манипулятор стремится использовать партнера таким образом, чтобы тот этого не заметил, прибегая к игре, притворству. На первый план выступают стремление психологически воздействовать на других людей; отношение к другому человеку как средству достижения собственных целей; стремление получить односторонний выигрыш; скрытый характер воздействия; игра на слабостях других людей.

Существует несколько точек зрения на существование уровней общения.

Американский психолог Э. Т. Шостром считает, что существует два основных уровня и два типа общения — манипуляция и актуализация. Манипуляция — это отношение и обращение с людьми как с вещами. Актуализация — это признание независимости другого и его права быть другим; это естественность, полнота личностной, эмоциональной жизни в данный миг.

Советский исследователь В.Н. Сагатовский определяет четыре уровня общения:

1. Уровень манипуляции.
2. Уровень “рефлексивной игры”. Собеседники в общем признают, что у каждого из них есть свои цели и планы взаимоотношений, но стремятся в общении “обыграть” партнера и показать несостоятельность его планов.
3. Уровень правового общения. Главным является согласование поведения на основе норм и правил, которые должны выполняться партнерами.
4. Уровень нравственного общения. Взаимодействие происходит на основе единения внутренних, духовных начал.

Американский психолог Э. Берн считает, что можно выделить шесть основных способов общения:

- “нуль-общение” — уход в себя (например, молчаливая очередь у кабинета врача, пассажиры в метро). Никто при таком общении не говорит, но все приглядываются друг к другу (симпатичен — несимпатичен, кто это и т. п.);
- ритуалы — это формированные обществом нормы общения (здороваться, благодарить, прощаться и т. п.);
- работа — каждый знает, что такое плодотворное рабочее общение;
- развлечения — в этом варианте общения тоже много формализации. Каждый знает, какой тон принят для встреч с близкими, какой — для общения в незнакомой компании;
- игры — это повторяющееся общение на двух уровнях, когда человек изображает одно, на деле имеет в виду совсем другое (например, разговор врача и пациента);
- близость — это высший уровень общения. Человек обращается к другому “всеми силами души”. Близость может быть и односторонней (“ослепление чувств”).

Таким образом, современный человек, стремящийся научиться понимать себя и других, должен знать, что такое общение, его структуру (устройство), чтобы учитывать в общении разницу уровней, несовпадение позиций и суметь переориентироваться по ходу взаимодействия, “услышать” другого, найти с ним “общий язык”.

5.2. Вербальные и невербальные элементы общения. Анализ индивидуальных реакций и поведения

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный — от лат. *verbalis* — устный, словесный) и неречевой (невербальный) каналы общения.

Вербальные коммуникации. Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как спо-

соб воздействия на собеседника. В *структуру речевого общения* входят:

1. Значение и смысл слов, фраз (“Разум человека проявляется в ясности его речи”). Играет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации.

2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция речи. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.

3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыкание, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки — кашель; нулевые звуки — паузы, а также звуки назализации — “хм-хм”, “э-э-э” и др. Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют 7%, звуки интонации — 38%, неречевое взаимодействие — 53%.

Посредством языка происходит переход от восприятий и представлений к понятиям, протекает процесс оперирования понятиями. В речи человек отражает и фиксирует свои мысли, чувства и благодаря этому имеет возможность подвергать их анализу как лежащий вне его идеальный объект. Выражая свои мысли и чувства, человек отчетливее уясняет их сам. Он понимает себя, только испытав на других понятность своих слов. Язык и сознание едины. Но единство — это не тождество. Обе стороны этого единства отличаются друг от друга: сознание отражает действительность, а язык обозначает ее и выражает в мысли. Речь — это не мышление, иначе величайшие болтуны должны были бы быть величайшими мыслителями.

Язык и сознание образуют противоречивое единство. Язык влияет на сознание: его исторически сложившиеся нормы, спец-

ифичные у каждого народа, в одном и том же объекте оттеняют различные признаки. Однако зависимость мышления от языка не является абсолютной. Мышление детерминируется главным образом своими связями с действительностью, язык же может лишь частично модифицировать форму и стиль мышления.

Состояние проблемы соотношения мышления и языка еще далеко до завершения, оно содержит еще множество интересных аспектов для исследования.

Речь — это язык в действии. Язык — система знаков, включающая слова с их значениями и синтаксис — набор правил, по которым строятся предложения. *Основные функции языка:*

1) средство существования, передачи и усвоения общественно-исторического опыта человечества;

2) средство общения (коммуникации);

3) орудие интеллектуальной деятельности (восприятия, памяти, мышления, воображения). Речь является формой существования мысли. “Язык есть практическое, существующее для других людей и для меня самого действительное сознание” (К. Маркс). Все психические процессы с помощью речи становятся произвольно управляемыми.

Невербальные коммуникации. Особенностью языка жестов и телодвижений является то, что его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания, и отсутствие возможности подделать эти импульсы позволяет нам доверять этому языку больше, чем обычному речевому каналу общения. Психологами установлено, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80% коммуникации осуществляется за счет невербальных средств выражения, и только 20–40% информации передается с помощью вербальных.

Эти данные заставляют нас задуматься над значением “невербалики” для психологии общения и взаимопонимания людей, обратить особое внимание на значение жестов и мимики человека, а также порождают желание овладеть искусством толкования этого особого языка — языка телодвижений, на котором все мы с вами разговариваем, даже не осознавая этого.

Невербальные коммуникации включает следующие *основные знаковые системы*:

- оптико-кинетическая (кинетика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций, мимика — изучает движение мышц лица, жестика — исследует жестовые движения отдельных частей тела, пантомимика — изучает моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку);

- пара- и экстралингвистическая. Представляет собой “добавки” к вербальной коммуникации. Это система вокализации — качество голоса, его диапазон, тональность;

- визуальный контакт, или контакт глаз. Главную роль играет движение глаз, выражение лица. Отмечается более 20 000 описаний выражений лица;

- организация пространства и времени коммуникативного процесса (проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении).

Выделяют следующие зоны дистанций в человеческом контакте:

- интимная зона (от 15 до 45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди;

- личная или персональная зона (15–120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами;

- социальная (120–400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах;

- публичная зона (более 400 см) подразумевает общение с большой группой людей — в лекционной аудитории.

Каждая из систем использует собственную знаковую систему. Анализ всех систем невербальной коммуникации показывает, что они, несомненно, играют очень большую роль. Сама по себе информация, исходящая от коммуникатора, может быть двух типов.

1. Побудительная информация выражается в приказе, совете, просьбе. Она рассчитана на то, чтобы стимулировать какое-то действие.

2. Констатирующая информация выступает в форме сообщения, она имеет место в различных образовательных системах и не предполагает изменение поведения.

Поведение. Большинство исследователей разделяют мнение, что словесный (вербальный) канал используется для передачи информации, в то время как невербальный канал применяется для “обсуждения” межличностных отношений, а в некоторых случаях используется вместо словесных сообщений.

Наше поведение целиком направлено на удовлетворение потребностей, обретая в этом свой смысл. Мы можем считать поведение разумным в том случае, если оно определяется потребностями и мотивами, к тому же если оно целенаправленно.

Под *нормальным поведением* мы подразумеваем поведение, адекватное реальности. Большой области нормального поведения противостоит такая же большая область *поведения, отклоняющегося от нормы*. Мы считаем поведение нормальным в том случае, если оно находится в рамках ожиданий окружения. Эти ожидания и определяют, является ли демонстрируемое поведение нормальным, аномальным или нарушенным.

Инстинктивное поведение. Инстинктивные действия представляют собой врожденные способы совершения движений, которые обеспечивают проявление первичных инстинктов.

Приобретенное поведение. В результате получаемых уроков или самокритичного наблюдения за самим собой и соответствующей тренировки поведение, “вознаграждаемое” окружением, закрепляется, а влекущее за собой наказание — редуцируется. Это распространяется на все формы проявления поведения.

Заимствованное поведение. Заимствованное поведение можно разделить:

- 1) на “открытое” самостоятельно;
- 2) подражательное (общность людей в значительной степени воздействует на наше поведение; если мы не хотим оказаться за пределами той или иной общности, то тогда мы вынуждены перенимать (заимствовать) знаки (речь) и образцы поведения

ния (язык тела). Процесс заимствования протекает в большинстве случаев бессознательно и незаметно для нас самих).

Реактивное поведение. Наше поведение обосновывается внутренними и внешними раздражителями. Мы воспринимаем что-то, у нас сложилось мысленное впечатление, и сначала мы отвечаем на него тем или иным артикулированным чувством, происходящим из какого-то внутреннего переживания. Мы “переработали” раздражитель. Как “перерабатывается” побочный раздражитель и какие реакции следуют в ответ, зависит от ряда факторов:

- *Настроение.* В компании, где все отношения гармоничны, мы реагируем иначе, чем если бы мы пребывали в разладе с нашим окружением;

- *Стимул.* В любом, неважно какими причинами и каким чувством вызванном настроении в той или иной степени присутствует определенный стимул. Чем больше стимулов “заложено” в нашей личности, тем активнее мы реагируем на раздражители;

- *Средства.* На тот или иной раздражитель мы можем отреагировать словесно и (или) на языке тела. Результаты переработки раздражителя определяют, каким средством мы воспользуемся.

Различная степень участия этих трех описанных факторов воздействия зависит от ситуации и обуславливается характером личности. Они могут либо заменяться, либо усиливать друг друга. В зависимости от настроения стимул может усиливаться или ослабляться.

Адекватное и неадекватное поведение. Поведение может быть качественно и количественно адекватным и неадекватным.

1. *Качественно и количественно адекватное поведение* — когда ситуация, переживаемая в данный момент, “обрабатывается” непредвзято и открыто, получает верную оценку своей специфики и интенсивности. Ей следует соответствующая по смыслу реакция.

2. *Качественно адекватное и количественно неадекватное поведение* — специфически верный и подходящий по качеству

способ поведения, который совершенно правилен по существу или по содержанию, но по интенсивности (количественно) не соответствует ситуации. Поведение либо слишком “сильное”, либо слишком “слабое”. Слишком сильным поведение может стать в том случае, если отказывает сдерживающий аппарат (например, когда у подвыпивших людей наблюдаются чересчур размашистые, неестественные движения).

Поведение может быть количественно неадекватным и при звукообразовании (если смех начинается с громкого вскрика или если кто-нибудь в определенной ситуации смеется слишком громко). К количественно неадекватным манерам поведения относится и излишне слабое поведение. Его причиной является эмоциональная вялость, слабость, недостаточная жизненная сила. Там, где необходимо и следовало бы отреагировать сильно, мощно, либо вообще не происходит никакой реакции, либо совершается весьма слабое ответное действие или реакция.

3. Качественно неадекватное и количественно адекватное поведение. Если нас кто-то либо понимает неверно, либо вообще не понимает, или если сложившуюся ситуацию либо не учитывают, либо оценивают неверно, тогда может возникнуть поведение, которое хотя и будет правильным и подходящим в своих проявлениях и “количествах”, но не будет соответствовать качественно. К качественно неадекватному поведению приводят следующие причины:

- если кто-либо на протяжении длительного времени “копит в себе” раздражение (гнев);
- если отсутствует способность контактировать с окружением (безучастный, словно окаменевший участник в общем-то веселой компании);
- если человек одержим сверхценными идеями и ни для чего другого уже не остается места.

4. Качественно и количественно неадекватное поведение. Поведение может быть количественно и качественно несовершенно и качественно незавершенным. Если какой-либо человек, долгое время подавлявший в себе гнев, вызванный определенными си-

туациями, вдруг “взрывается”, то в большинстве случаев качество и количество оказываются утрированными. Поведение является качественно незавершенным в том случае, если оно не достигает ожидаемой окружением степени оформленности. Причиной этого могут служить “сбои” внутри самой личности и “помехи”, возникающие из-за воздействия окружения.

Реакция на поведение. Любая активная деятельность, любое поведение того или иного индивида вызывают различную реакцию у окружающих: терпимость, поощрение, осуждение. Терпимое поведение в большинстве случаев сохраняется. Поощряемое поведение усиливается, поскольку человек стремится к признанию со стороны своего социального окружения. Осуждаемое поведение подавляется (лишь в редких случаях забывается и исключается) или практикуется в таком окружении, где его терпят или поощряют.

Символическое поведение. Мы понимаем образ действий, когда то, что должно быть сообщено, выражается не конкретно, а посредством того или иного символа.

Альтернативное поведение. То есть различное по своим характеристикам поведение может иметь одно и то же значение.

Комбинированное поведение. Помимо сигналов, каждый из которых самостоятельно имеет определенное значение, есть и такие, которые становятся понятны только во взаимосвязи с другими. Это происходит, когда мы имеем дело с комбинированным поведением: в нем присутствуют принципиально важные элементы, значение которых модифицировано при помощи других элементов.

Реликтовое поведение. Это остаток форм поведения, выживших на языке тела, которые на более ранней стадии культурного развития выражали определенное отношение или намерение. Реликты человеческого поведения (квадратный рот, высунутый язык) можно наблюдать и в наши дни, как правило, в репертуаре детского поведения. Личное реликтовое поведение “произрастает” из собственного опыта, в большинстве случаев раннего детства, и представляет собой поведение, развившееся

самостоятельно. Общее реликтовое поведение берет свое начало в ранних периодах развития культуры и является заимствованным поведением.

Агрессивное поведение. Психология определяет агрессию как наступательное поведение, обусловленное аффектом. Наша агрессивность может проявляться по отношению к другим людям, к различным общественным институтам (государство, школа, церковь) и по отношению к нашему собственному “Я”.

Оскорбительное поведение. Почти любое действие может оказаться оскорбительным, если оно несвоевременно или неуместно.

Отказ. Поведение отказа (отвода) может быть продемонстрировано прямым прикосновением и отталкиванием партнера или за счет вытягивания руки с находящейся в вертикальном положении ладонью.

Насмешка. Тот, кто насмехается, выражает свою враждебность, маскируя ее несерьезным поведением. Сюда же относится скрытое веселье (ладонь прикрывает рот), когда смех сдавлен.

Символическое оскорбление. В той или иной культуре мы встречаем разные жесты для выражения символического оскорбления. Если кто-то “сыт кем-то по горло”, то об этом сигнализируется поднятой к горлу рукой, ладонь которой смотрит вниз. Постукивание указательным пальцем по виску — символ того, что у человека “не все дома”. Плевок кому-либо под ноги или в чью-либо сторону, — также символическое оскорбление.

Раздражители и реакции. *Раздражители* могут пробуждать в нас те или иные пережитые события и чувства. Тот или иной настрой определяет вид реакции. Находясь в приятной компании, мы реагируем на раздражитель иначе, чем если бы мы оказались в напряженной обстановке. Наше чувство, возникающее в ответ на раздражитель, складывается из двух компонентов: настроения и движущей силы. Следствием движущей силы является то, что наше настроение проявляется в том или ином движении. Из всего этого мы можем заключить следующее: душевные порывы тесно связаны с физическими движениями.

В зависимости от силы чувства или от двигательной силы физическое проявление этого может быть более конкретным, более сильным или более продолжительным.

Под *реакциями* мы понимаем обратные действия, контрудар или ответ на раздражитель, т. е. реакции представляют собой вызванный раздражителем образ действий. Они противопостоят спонтанным действиям, возможным “невызванным” действиям живых существ, например рефлексорным или инстинктивным движениям.

Определенные физические или психофизические реакции, в том числе в форме предпочитаемых вегетативных и мимических выразительных явлений, сверхчувствительности, психомоторных особенностей, часто бывают врожденными. Остальные способы реагирования разучиваются. Исследования психологии обучения свидетельствуют о том, что в результате жизненных процессов какой-либо определенный раздражитель постепенно превращается в пусковой элемент определенной реакции.

Различаются следующие специфические возможности реагирования: спастись бегством, бороться, прятаться, звать на помощь, унимать нападающего, подчиниться или соответственно сдаться. Параллельно и в сочетании с ними, а также в зависимости от личностных критериев возникают и другие реакции.

Примитивная реакция или действие. Раздражитель как бы в обход развитой целостной личности приводит к мгновенным импульсивным действиям, реакциям, “проявлению” подсознательных механизмов (взрывные реакции за счет помрачения сознания). Такое поведение является неспецифичным для личности. К группе примитивных реакций относятся также рефлекс замирания, оцепенение от ужаса (также потеря сознания) — пассивные реакции.

Активной примитивной реакцией является, к примеру, “ураган движений”, когда активная самозащита протекает бесконтрольно. Две противоположные манеры поведения — рефлекс замирания и ураган движений — являются выражением психики, не способной к оказанию сильного сопротивления. Ча-

сто одна реакция переходит в другую. После оцепенения часто возникает торопливая деятельность (плач, всхлипывания, бегство прочь). При известных обстоятельствах кратковременное состояние физической слабости может способствовать возникновению примитивных реакций.

Личностная реакция. Раздражитель перерабатывается интрапсихически. Реакция соответствует личности в целом, является отчетливым выражением целостной индивидуальности, поэтому строго специфичны, ограничены предрасположением характера.

Неадекватная реакция. Поведение или реакция не соответствует причинности происходящего или даже противоречит ей, может быть неадекватной как по качеству, так и по количеству.

Ужас (вид примитивной реакции). Непроизвольно возникает как реакция на неожиданные душевные потрясения, психомоторные чередования. Такие реакции вызываются факторами внезапности.

Паника. Возникает тогда, когда в коллективе по прошествии определенного периода достигается готовность к панике. Накопившийся страх неожиданно выплескивается наружу в виде паники и приводит к страху обдуманных действий. В такой ситуации срабатывают автоматизмы, например рефлекс бегства и ураган движений. Наступает слепота относительно реальных возможностей для спасения. В большинстве случаев панические реакции завершаются истощением охваченного ими человека.

Истерия. Истеричные люди преобразуют психические (травматические) повреждения раннего детства в физические симптомы и страдания. Используемое при этом вытеснение представляет собой процесс мнимого забывания, которое происходит хоть и преднамеренно, но бессознательно. За счет этого сбой прежние сознательные переживания становятся бессознательными.

Конверсивные реакции. Подобные реакции в виде выразительной жестикуляции или демонстративных действий служат для привлечения к себе внимания взрослых (и других людей).

Психосоматические реакции. Психосоматическое симптомообразование в психоанализе интерпретируется как защита от конфликтов. Возникновение и течение психосоматических заболеваний — реакции на раздражитель в следующих видах: эмоция, вегетативное дисрегулирование, функциональное нарушение, морфологическое изменение. Приведем некоторые из психосоматических нарушений, наступающих после воздействия раздражителей.

Нарушение дыхания. Может возникать, если эмоциональные воздействия затрагивают произвольную дыхательную и непроизвольную бронхиальную мускулатуру.

Бронхиальная астма. Может быть вызвана стрессовыми ситуациями и инфекциями. Механизм приступа может приводиться в действие уже одним представлением аллергенов (веществ, вызывающих приступ) даже при их отсутствии. И в этом случае мы имеем дело с принципом условного рефлекса. Бронхиальная астма часто наблюдается у инфантильных лиц с боязливо-упрямым или сверхуступчивым поведением.

Расстройство пищеварительного тракта. В подобных расстройствах часто проявляется тот или иной конфликт. Часто мы имеем дело с расстройствами, обусловленными ситуацией. Их основой могут являться агрессивные проблемы отношений и депрессивно-вынужденные невротические защитные формы.

Отказ от пищи. Такое поведение чаще наблюдается у женщин, чем у мужчин, причем в соотношении 10 : 1. Прежде всего это относится к девушкам в период полового созревания.

Излишний вес. Может возникать из-за любви поесть или обжорства, а также вследствие функциональных расстройств, которые могут быть обусловлены психологически. Часто с излишним весом связаны симптомы незрелости, недоверия, фригидности.

Кожные изменения. Вызываются в большинстве случаев неспецифическими эмоциональными состояниями. “Запускающим” раздражителем при зуде служит боязнь, напряженность и подавленная в себе агрессивность.

Головная боль. Головная боль, в особенности если речь идет об изнуряющей ее форме, обуславливается эмоциональным стрессом. Мигрень чаще встречается у негибких личностей с честолюбивыми устремлениями. При этом мигрень может проявляться в приступах, если соответствующий человек не отвечает предъявляемым требованиям.

Сексуальные нарушения. Сексуальность представляет собой один из наиболее важных очагов конфликтов. Большая часть общего поведения находит свое отражение в сексуальной способности переживать и реагировать. Нарушения в этой области дают возможность наиболее точно понять своеобразие всей личности.

Движения тела. Зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняющие выразительно-регулятивную функцию в общении, называют кинесическими средствами общения.

Виды движений. Размашистые, словно охватывающие движения демонстрируют уверенность говорящего и свидетельствуют о том, что ему нечего скрывать. По малозаметным движениям, которые к тому же часто совершаются украдкой, можно судить о том, что говорящий не хочет привлекать к себе внимание. Подобные движения кажутся незначительными, неприятзательными, простыми, тактично сдержанными и корректными.

Темпы движений. Темпы движений подразделяются на спокойный, оживленный и быстрый. Спокойное чередование движений свидетельствует о самообладании и концентрации. В этом случае можно говорить о жестах “большого человека”. Демонстративная невозмутимость часто несет на себе отпечаток неискренности, как будто пытаются изобразить личность, превосходящую других. Спокойные движения импонируют и пробуждают внимание к себе. Они уместны в тех случаях, когда хотят быть понятыми и когда хотят вызвать доверие.

Оживленные движения являются выражением импульсивности, веселого настроения, восхищения, а также несдержанности и гнева. Тот, кто демонстрирует оживленный язык поз тела, хочет либо увлечь за собой других, либо запугать их. Быстрые

движения бывают, как правило, обусловлены живым темпераментом.

Направления движений:

Движения вперед. Свидетельствуют об интересе к тому объекту, в направлении которого мы движемся. Этот интерес может быть обусловлен позитивно или негативно, буквально или объективно. Точное значение можно вывести из дополнительно подаваемых сигналов.

Движения назад. Демонстрируют тенденцию к отдалению. Нередко уход предваряет бегство, причем сила раздражителя является определяющей в отношении того, совершается уход (отступление) из-за неприятного ощущения или же он (оно) переходит в бегство.

Движения в сторону. Они ассоциируются с уклончивым поведением. Наклоненная в сторону часть тела ощущает себя уязвленной. Если мы “уклоняемся от слов”, то голова при этом поворачивается в сторону.

Движения вверх. К ним относятся также потягивание и желание вытянуться. Они проистекают от стремления производить более сильное и внушительное впечатление.

Движения вниз. Стремление производить словно уменьшенное впечатление также нашло отражение во многих словосочетаниях: “вести себя подобострастно, как на полусогнутых”, “быть подавленным и разбитым”, “повесить голову” и др.

Мимика. Движения мускулатуры лица называются мимикой. Ее не следует путать с физиогномикой (наука, с помощью которой по форме лица можно судить о психических свойствах того или иного человека).

Сильно подвижная мимика. Свидетельствует об оживленности и быстрой сменяемости восприятия впечатлений и внутренних переживаний, о легкой возбудимости от внешних раздражителей. Такая возбудимость может достигать маниакальных размеров.

Малоподвижная мимика. Указывает в принципе на постоянство душевных процессов. Она свидетельствует о редко

изменяющемся, устойчивом настроении. Подобная мимика ассоциируется со спокойствием, постоянством, рассудительностью, надежностью, превосходством и уравновешенностью.

Монотонность и редкая смена форм. Если такое поведение сопровождается медлительностью и слабой напряженностью, то можно сделать вывод не только о психическом однообразии, но и о слабой импульсивности. Причиной этого могут явиться меланхолические двигательные нарушения, скованность или парализованность.

Сопряженная мимика. Большинство мимических процессов состоит из множества отдельных выражений. Высказывания вроде “он разинул рот и раскрыл глаза”, “холодные глаза противоречат смеющемуся рту” и другие свидетельствуют о том, что анализ возможен лишь при наблюдении за отдельными выражениями и на основе выводов, полученных при этом.

Лоб. Согласно физиогномике общий вид лба дает представление о моральных качествах человека и о его характере. По строению, высоте и степени выпуклости, а также по отклонениям от формы делают вывод об основополагающей предрасположенности человека. В краткой форме это выглядит таким образом: квадратный лоб — мужество и мудрость, круглый — с трудом принимающий решения человек. При динамичном поведении мускулатура лба в большинстве случаев выполняет вспомогательную функцию выражения глаз. Из-за связанных с активностью глаз мускульных движений образуются морщины.

Продольные морщины. Продольные морщины над переносицей являются признаком зафиксированного в уме желания. Поэтому их также обозначают как волевые морщины или морщины концентрации.

Вертикальные морщины являются выражением душевного или физического напряжения. Причинами их возникновения могут стать твердая решимость, упрямство, своенравие, недовольство и раздраженность.

Поперечные морщины возникают при поднятых бровях и широко раскрытых глазах. Это свидетельствует о том, что есть

желание воспринять как можно больше. Данное мимическое выражение приобрело известность как мимика страха, ужаса, непонимания, удивления и неожиданного просветления (уяснения чего-то).

Волнистые морщины. Если горизонтальные и вертикальные морщины сливаются друг с другом, то на лбу образуются морщины-“завитушки”. Подобный вид характерен для бесплодного мыслителя, для не очень талантливого, беспомощного, боязливого человека, т. е. для таких людей, которые не знают, что предпринять, оказавшись вдруг в стесненных обстоятельствах.

Глаза. Как “зеркало души”, “залог верности”, “символ жизненной силы” глаза особенно часто соотносятся с психическими состояниями. Глаз действительно очень важный орган. Около 80% чувственных впечатлений человек получает через органы зрения. Мы инстинктивно точно сразу же определяем, какие глаза смотрят на нас: мягкие, нежные, пронизывающие, жесткие, колющие, пустые, невыразительные, стеклянные, тупые, искрящиеся, радостные, пылающие, холодные, отсутствующие или влюбленные. Близко расположенные друг к другу глаза должны означать “идеализм, доходящий до фанатизма, сочувствие и довольно значительную приверженность той или иной теории”. Далеко отстоящие друг от друга глаза должны свидетельствовать о “холодном как лед, трезвом в суждениях и практичном” человеке. Большие и широко расставленные глаза должны характеризовать волевых, надежных, способных к языкам и энергичных людей, в то время как по маленьким глазам можно судить о том, что те, кому они принадлежат, подверженные влиянию, зачастую ненадежные и поверхностные люди.

Вытаращенные глаза. Вытаращенными мы называем такие глаза, которые раскрыты сверх нормы. Широта их раскрытия говорит таким образом о том, что хотят воспринять больше информации, чем обычно. Нередко наряду с вытаращенными глазами отмечается и раскрытый рот. Эта поза выдает стремление ничего не упустить, когда все органы чувств приведены в оптимальную готовность к восприятию.

Полностью раскрытые глаза. Полностью раскрытые глаза (“во все глаза”) говорят об исключительно открытой натуре с повышенной чувственной восприимчивостью и готовностью к духовному, интеллектуальному восприятию, а также об общем интересе.

Открытые глаза. Открытые глаза свидетельствуют об оптимистичном восприятии окружающего. Открытые глаза говорят о состоянии нормального интереса вплоть до оптимистической заинтересованности внешним миром.

Потупленные глаза. Если верхнее веко почти без напряжения прикрыто и закрывает верхнюю часть глаза, то в таком случае говорят о том, что взгляд потуплен. В качестве мимической формы потупленные глаза свидетельствуют о равнодушии, апатии, вялости, эмоциональной ослабленности, отчаянии и надменности. Если одновременно опущены уголки губ, то можно предположить высокомерное или пренебрежительное поведение.

Приоткрытые глаза. Как непосредственная реакция прищуренные глаза означают концентрацию умственных процессов, например осмысление какой-либо идеи. Если это выражение глаз сочетается с их поворотом в сторону, тогда оно выражает состояние нетерпеливого ожидания и лукавства.

Прищуренные глаза. Такое положение глаз выражает подчеркнуто вынужденную меру защиты и вызывается в большинстве случаев воздействием болезненных или обременительных раздражений, например ярким светом, едким дымом или при попадании в глаза инородного тела или вещества (например, мыльной пены). Кроме того, прищуренные глаза служат выражением общего дискомфорта, например физической боли, неприятных мыслей, следствия какого-то неприятного чувства.

Прищуривание одного глаза. Используют в основном для тайного изъяснения с кем-либо. Когда прищуривание происходит с меньшим напряжением, это воспринимается как кокетство, в особенности если при этом голова склоняется набок и на губах появляется соответствующая улыбка.

Глаза, закрытые без напряжения. Во время сна и (или) при желании не воспринимать больше никаких впечатлений глаза закрываются без особого напряжения. Тем самым выражается самоизоляция от внешних впечатлений и уход в себя. Тот, кто закрыл глаза, не хочет, чтобы его беспокоили.

Брови. Наморщенные брови обычно связаны с напряжением, критикой, неудовольствием, выходящим за рамки нормальной физической или духовной деятельности, гневом, бешенством и потрясением. Брови в виде выпуклого полумесяца, наоборот, выражают в определенных ситуациях удивление, недоумение, а в других, в сочетании с улыбкой, — радость, удовольствие.

Нос. Это часть лица, мало подверженная изменениям. Многие физиогномисты считали его форму тесно связанной с врожденными склонностями, силой и темпераментом. Если наморщить нос, то наискосок к спинке носа появится скопление морщин. Они свидетельствуют об отвращении, смущении, дискомфорте и неприязни. Процесс наморщивания носа является составной частью реакции на горечь, когда немного приподнимается и верхняя губа.

Рот. Самая подвижная часть лица. Губы, выпяченные вперед, следует расценивать как враждебный выразительный сигнал, а если они поджаты, то это уже символ ухода в себя, производящий скорее впечатление испуга. Если поджатые губы напряжены, сжаты, этим выражается бессильный гнев. Если рот искажается во время разговора или смеха и чередование движений дисгармонично, то это выражает негативные стремления даже в том случае, если все остальные сигналы носят положительный характер и лицо кажется дружелюбным. Если рот скривлен в одну сторону и это не вызвано состоянием здоровья, тогда можно говорить о склонности данного человека к издевательскому и презрительному отношению.

Приоткрытый, ненапряженный рот с полными губами является, с одной стороны, дружелюбно-любезным, а с другой — смущенным, растерянным. Напряженный рот с выпяченными

губами при позитивной оценке свидетельствует о желании испробовать что-то на вкус, а при негативной — о вожделении. Напряженный рот с тонкими губами в позитивном плане “выдает” скромного, выжидающего человека, а в негативном — замкнутого, склонного скорее к отказу. Судорожно сжатый рот с прикушенными губами при позитивной оценке “выдает” человека решительного, способного добиваться поставленной цели, а при негативной — грубого, необщительного.

Подергивание и дрожание рта являются сигналом тревоги, предупреждением о повышенной нервозности и призывом к осторожности.

Улыбка. Можно допустить, что улыбка возникла из первоначально угрожающего жеста — оскала зубов. Диапазон вариантов охватывает как едва заметное движение уголков рта, открытую улыбку, так и обезоруживающую улыбку. У людей, которые много улыбаются или смеются, со временем лицо вообще приобретает улыбающееся, дружелюбное выражение.

Непринужденная улыбка. Чем свободнее и непринужденнее кажется нам улыбка, тем в большей степени она является выражением наивной, чистой радости.

Вынужденная, деланная улыбка. Такая улыбка “по закону” превращается в движение намерения с довольно небольшим содержанием чувства. Она неожиданно возникает и так же неожиданно исчезает.

Приторная улыбка. Этот вид улыбки можно установить по чуть более заметному растяжению губ. Поэтому такая улыбка производит утрированное, слегка наигранное впечатление, выражая больше того, что испытывают на самом деле.

Усмешка. Основное различие между улыбкой и усмешкой заключается в том, что губы остаются сомкнутыми в довольно напряженном состоянии. За счет этого в этом виде улыбки выражается некоторое волевое усилие. Напряжение может сигнализировать как о внимании, так и о тенденции к господству. Сжатые губы выражают отстраненность. Нередко усмешка содержит в себе и ехидное выражение.

Ухмылка. Это улыбка-гримаса. По такой улыбке можно судить о том, что перед вами наглец, мерзавец или провоцирующий коварный человек. Опущенные вниз уголки рта (“кислая” реакция) придают лицу выражение “переполненного сарказмом” человека.

Кривая улыбка (усмешка). При кривой усмешке (или фальшивом смехе) только один из уголков рта либо приподнимается, либо опускается. Проявляемое таким образом органическое рас-согласование выражает состояние внутреннего разлада.

Уничижительная улыбка. При такой улыбке уголки рта немного опущены. Форма рта выражает одновременно утверждение и отрицание. Уничижительная улыбка является ослабленным вариантом язвительной.

Голова. Голове как носителю важнейших органов человека особое значение отводится и в динамическом языке тела. Многочисленные выразительные модели поведения проявляются, например, в том, что для улучшенного восприятия голова выдвигается вперед, в целях обороны она отводится назад, при уклонении от чего-то — в сторону, а при сближении склоняется вперед.

Голова, свисающая без напряжения. В просторечии говорят: “Он голову повесил”. Таким образом выражаются безволие, апатия, отсутствие порыва и безнадежность. При отсутствии напряжения затылочной мышцы голова падает на грудь.

Склоненная голова. Если при этом взгляд обращен вниз, тогда подобное поведение можно истолковать как подчинение. Если такой наклон головы используется при приветствии, в таком случае мы имеем дело с сознательным, соответствующим вежливости подчинением, т. е. символическим подчинением. В зависимости от степени наклона головы и продолжительности отсутствия зрительного контакта можно говорить либо о нечистой совести, либо о стыдливости, либо о проявлении подчинения.

Взгляд исподлобья при склоненной голове сигнализирует о готовности к борьбе, агрессивности, выдает чувство радости от пребывания в оппозиции и упрямство. Если взгляд направлен слегка в сторону, то по нему можно сделать вывод о коварстве или же об осознании своей вины.

Поднятая голова. Тот, кто предстает перед вами с поднятой головой, чувствует себя свободным и уверенным, не испытывая страха. В соответствии с этим поднятие головы означает чувство собственного достоинства и готовность приступить к какому-либо делу. Если голова задирается вверх, тем самым выражается гордая неприступность и заносчивость.

Вяло откиннутая назад голова. Если голова, которую держали прямо, вяло откидывается назад, это является выражением самоотдачи. По данной позе можно также судить, что тот или иной человек пребывает во власти воспоминаний, удовольствий, испытываемых при наслаждении тем или иным видом искусства, и т. п.

Запрокидывание головы. В качестве спонтанного движения такое поведение в большинстве случаев возникает как реакция на соответствующий раздражитель. В сочетании с пронзительным взглядом откидывание головы производит впечатление наглости, а при повороте всего корпуса в сторону визави — еще и навязчивости. Чем порывистее совершается движение, тем больше в нем заключено нервного возбуждения. Подобным образом могут быть выражены решительный протест и оскорбление чувства собственного достоинства.

При спокойном варианте исполнения можно сделать вывод об авторитарном поведении превосходства. Так может быть выражено либо безмолвное приглашение, либо немой вопрос.

Отворачивание головы. Такое уклоняющееся движение свидетельствует о том, что заинтересованность в том или ином объекте отпала.

Плечи используются главным образом для выделения и уточнения прочих сигналов. Они могут находиться в следующих положениях:

- приподняты, если по соображениям общей опасности и неуверенности защита шеи представляется необходимой;
- опущены, если шея должна быть открыта как сигнал свободы и уверенности в себе;
- подниматься и опускаться, если хотят выразить сомнение и задумчивость, изменения в плане защиты и открытости шеи;

- отведены назад, если грудь хотят выставить вперед, чтобы продемонстрировать предприимчивость, силу и мужество;
- “провисать вперед”, когда человек словно проваливается сам в себя, приобретая “жалкий вид”, выражая отчаяние и чувство слабости;
- выставлены вперед, когда страх и ужас приводят к уменьшению площади, открытой для нападения;
- подниматься и опускаться с одной стороны, когда фраза “я не знаю” выражается с подчеркнутым чувством сожаления.

Верхняя часть туловища. “Он задается” — эта фраза больше ассоциируется с хвастливым “выпячиванием груди” и напоминает “преувеличенное” воздействие в смысле угрожающего поведения или поведения по привлечению к себе внимания.

Жесты — это выразительные движения головой, рукой или кистью, которые совершают с целью общения и которые могут сопровождать размышление или состояние. Различают указательные, подчеркивающие (усиливающие), демонстративные и касательные жесты.

Указательные жесты направлены в сторону предметов или людей с целью обратить на них внимание. Подчеркивающие жесты служат для подкрепления высказываний. Решающее значение придается при этом положению кисти рук. Демонстративные жесты поясняют положение дел. При помощи касательных жестов хотят установить социальный контакт или получить знак внимания со стороны партнера. Они используются также для ослабления значения высказываний.

Различают также произвольные и непроизвольные жесты. Произвольными жестами являются движения головы, рук или кистей, которые совершаются сознательно. Такие движения, если они производятся часто, могут превратиться в непроизвольные жесты. Непроизвольными жестами являются движения, совершаемые бессознательно. Часто их обозначают так же, как рефлекторные движения. Этим жестам не нужно учиться. Как правило, они бывают врожденными (оборонительный рефлекс) или приобретенными.

Все эти виды жестов могут сопровождать, дополнять или заменять какое-либо высказывание. Сопровождающий высказывание жест является в большинстве случаев подчеркивающим и уточняющим.

Жесты при общении несут много информации. Богатейший “алфавит” жестов можно разбить на пять групп:

1. Жесты-иллюстраторы — жесты сообщения, движения телом, руками.

2. Жесты-регуляторы — это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо. Это улыбка, кивок.

3. Жесты-эмблемы — это своеобразные заменители слов или фраз в общении.

4. Жесты-адаптеры — это специфические привычки человека, связанные с движением рук.

5. Жесты-аффекторы — жесты, выражающие через движение тела и мышцы лица определенные эмоции.

Существуют и микрожесты: движение глаз, покраснение щек, увеличенное количество миганий в минуту.

При общении часто возникают следующие виды жестов:

- жесты оценки — почесывание подбородка, вставание и похаживание;

- жесты уверенности — соединение пальцев в купол пирамиды, раскачивание на стуле;

- жесты нервозности и неуверенности — постукивание по столу пальцами;

- жесты самоконтроля — руки сведены за спину;

- жесты ожидания — потирание ладоней;

- жесты отрицаний — сложенные руки на груди.

Жесты выражаются различным положением рук:

Ладони вверх. Такое положение кисти руки необходимо в случае получения чего-либо. Поэтому в пантомиме оно используется как просящее движение. Оно также является жестом открытого изложения и передачи чего-либо. Чем дальше руки с повернутыми вверх кистями протянуты вперед, тем выше степень требовательности.

Показ ладоней и позитивное оценивание такого образа действий могут быть обоснованы и с позиций исторического развития. Тот, кто показывает ладони, как бы говорит тем самым: “Я иду без оружия и с мирными намерениями”.

Ладони вовнутрь. В таком положении ладонь служит как бы инструментом, которым наносят удар, в том числе при символическом “разрушении” проблем, запутанных мыслей и социальных отношений.

Ладони вниз. При таком положении кистей рук действие их направлено на то, чтобы или задавить ростки чего-то пробивающегося вверх, или защититься от чего-то неприятного. При слегка напряженном исполнении это представляет собой предостерегающе-осмотрительный жест и выражает потребность “сдерживать” настроение, взять его под контроль.

Кулак. Мы сжимаем пальцы в кулак, сгибая их к середине ладони. Это направленное вовнутрь движение производится с ощутимым напряжением.

Означает ли поза со сжатыми кулаками концентрацию или агрессию, следует устанавливать по сопровождающей ее мимике.

Заложить руки за спину. Руки, заложенные за спину, свидетельствуют о том, что их владелец не хочет никого беспокоить. Так выражается выжидательное (сдержанное) поведение. Заложив руки за спину, вы как бы на некоторое время вообще хотите отрешиться от мирской суеты. Поэтому данная поза, сохраняемая длительное время, часто наблюдается у сдержанных, пассивных и склонных к созерцанию людей.

Руки в карманах. Если руки засунуты (спрятаны) в карманы, то у собеседника может возникнуть чувство опасности. Он больше не в состоянии уследить за возможными приготовлениями к нападению. Поза “руки в карманах” может нести и компенсационную нагрузку при желании скрыть или преодолеть в себе внутреннюю неуверенность.

Жесты “рука — лицо”. Ладони наших рук превосходно приспособлены и для того, чтобы прикрывать лицо. Во многих жестах “рука — лицо” присутствует желание что-нибудь скрыть. Если

кто-то смеется “в ладошку”, это значит, что он не хочет, чтобы смех заметили. Лицо закрывают при чувстве смущения, стыда, когда хотят продемонстрировать свою реакцию, когда нужно защититься.

Количество жестов “рука — лицо” заметно возрастает, когда кто-нибудь лжет или пытается солгать. Наиболее часто встречающимися у “лжецов” движениями являются следующие: поглаживание подбородка, прикрытие рта, касание носа, потирание щеки, касание или поглаживание волос на голове, потягивание за мочку уха, потирание или почесывание бровей, сжимание губ. Символически эти движения означают либо самонаказание, либо успокоение, либо маскировку.

Вот уже несколько сотен лет невербальные элементы: жесты и телодвижения используются людьми для выражения своей заинтересованности. Примечателен тот факт, что женщины имеют более широкий диапазон сигналов ухаживания, чем мужчины. Отсюда выражение: “Женщина любит ушами, а мужчина — глазами”.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. В чем заключаются различие и общность в определениях понятия “общение”?
2. Какие функции общения выделяют? Дайте им характеристику.
3. В чем сущность трансактного анализа Э. Берна?
4. Какие вы знаете виды общения? Охарактеризуйте их.
5. Что означает понятие “невербальные коммуникации”?
6. Какие виды невербальных коммуникаций вы могли бы назвать?
7. Что несут в себе тесты-оценки при общении?
8. Что такое реактивное поведение?
9. Какие психосоматические нарушения вы могли бы назвать?
10. Какие пространственные зоны (зоны дистанций) вы могли бы назвать?
11. Является ли физиогномика наукой?

Глава 6. ГРУППА И КОЛЛЕКТИВ

6.1. Психология группы и коллектива

В социальной психологии группа рассматривается как объединение индивидов, связанных неформальными или формальными критериями членства, а члены группы, будучи вовлеченными в социальные интеракции, могут взаимодействовать в совместной взаимосвязанной деятельности. Таким образом группа является субъектом деятельности, посредством которой она оказывается включенной в систему общественных отношений.

На определенных этапах развития личности одной из ведущих была потребность в принадлежности к группе. В то же время в процессе развития групповой сплоченности группа вступает в конфликт с индивидуальностью, выступая для нее как тормозящий момент в развитии.

Изучая вопрос о роли группы в развитии личности, важно подчеркнуть, что на определенных этапах группа является необходимым условием развития личности. А. Маслоу и ряд других авторов подчеркивают, что в подростковом и юношеском возрасте потребность в принадлежности к группе — одна из ведущих в развитии личности.

В каждой из групп человек занимает определенное социальное положение, соответствующее той роли, которой, по расчетам других членов группы, он будет придерживаться и которая позволит им ожидать от него определенного поведения.

Человек может быть одновременно членом нескольких групп, и степень его участия в группе различна. Это свойство группы подчинять себе личность, “поглощать” ее подчеркивал известный польский исследователь Я. Щепаньский. Но чаще

всего принадлежность к группе охватывает только некоторые черты личности, и только определенный объем всей жизненной активности человека растрчивается в рамках одной группы.

Группа представляет собой относительно устойчивую совокупность людей, связанных системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами.

Обязательными элементами любой группы являются цели, общие нормы, санкции, групповые ритуалы, отношения, совместная деятельность, предметно-деятельностная среда.

Можно выделить несколько **основных признаков социальной группы**.

1. Наличие интегральных психологических характеристик, включающих общественное мнение, психологический климат, групповые нормы, групповые интересы, установки, которые формируются по мере развития группы.

Интегральные характеристики обуславливаются особым состоянием, возникающим при взаимодействии людей. Единодушие членов группы в значительной степени определяется общественным мнением. Мнения конкретных людей могут существенно расходиться с общественным мнением. Социальный контроль существует в каждой группе, и он также обуславливает формирование и развитие интегральных психологических черт группы.

2. Наличие свойств группы как единого целого. Социальная группа имеет композицию и структуру, групповые процессы, групповые нормы и санкции, социальный контроль.

Композиция представляет собой совокупность свойств группы, важных качеств ее целостности. К ним могут относиться численность группы, ее возрастной или половой состав, национальность или социальное положение членов. Структура группы рассматривается с позиции функций, которые выполняют отдельные ее члены, а также на основе межличностных отношений в ней.

При анализе группы необходимо дать характеристику состояния формальных и неформальных отношений ее членов. Неформальные отношения определяются чувствами, которые

участники взаимодействия испытывают друг к другу, а формальные — обязанностями и правами членов группы, обусловленными ее деятельностью и целью.

К групповым процессам относятся динамические, меняющиеся показатели группы. В группе важную роль играют психологические и организационные процессы сплочения: лидерство и руководство. Различаются уровни развития группы, например, стадии развития коллектива. Любые изменения в социальной группе, ее деятельность, общение, отношения ее членов являются групповыми процессами.

3. Способность людей к согласованным действиям. Это основной признак, поскольку именно единство обеспечивает необходимую общность действий членов группы. Степень согласованности действий зависит от уровня развития группы, социальной ситуации, ее лидера.

4. Осознание людьми принадлежности к группе. Данный признак лежит в основе самоопределения личности.

5. Наличие группового давления, которое заставляет человека строить свое поведение в соответствии с ожиданиями окружающих. Результатом такого давления может быть конформизм — осознанное внешнее согласие с мнением группы при внутреннем расхождении с ним. Конформизм как морально-политическое явление есть осознанное изменение собственных оценок под давлением мнения группы. Исследования американского психолога С. Аша показали, что три четверти людей хотя бы однажды показали конформизм, а его стабильное проявление наблюдалось в 37% случаев.

6. Установление определенных отношений между ее членами.

Для построения **типологии групп** используют такие признаки, как количество человек в группе, общественный статус, уровень группы. *По общественному статусу* группы делятся на формальные и неформальные, *по характеру взаимосвязей* — на реальные и номинальные, *по значимости* — на референтные и группы членства.

По количеству человек выделяют большие группы, малые и микрогруппы. Микрогруппы включают в себя три или два человека. Несмотря на малое количество членов, данные группы все же обладают определенными характеристиками социальной группы. В них преобладают неформальные отношения. К основным признакам этих групп можно отнести чувства дружбы, любви, симпатии, общее дело.

Малая группа — основная социальная среда человека. В ней лично знают друг друга. Все наиболее существенные социальные группы в жизни человека — малые группы. Малую группу часто обозначают как первичную. Она в наибольшей степени влияет на потребности, социальную активность и психологическое состояние человека. Значимость малой группы определяется ценностями индивида. Если он ориентируется на нормы, ценности и мнения членов группы, то она выступает как референтная, с которой индивид соотносит себя как с эталоном, определяющим нормы. Группа при этом представляет собой источник социальных установок и ценностных ориентации субъекта. Ориентируясь на референтную группу, человек оценивает себя, свои поступки, образ жизни и идеалы. Референтная группа имеет две основные функции: нормативную и сравнительную. Референтная группа может выступать лишь как воображаемая общность. Но она все равно способна определять особенности его поведения. Некоторые социальные группы могут обладать временной референтностью, которая затем проходит.

Группы могут быть также условными или реальными. Условные группы людей объединяются по определенному признаку, выделенному исследователем (возраст, пол, профессия и др.). Реальные группы — это группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени и связанные между собой определенными объективными взаимоотношениями.

Одним из важнейших оснований для классификации групп выступает *характер организации*, регулирующий взаимодействие членов группы. По этому основанию выделяются следую-

щие реальные контактные группы: номинальная, ассоциация, кооперация, корпорация, коллектив.

Номинальные группы (конгломераты) — это неорганизованные или случайно организованные группы. Сюда относятся: зрители в театре и кино, случайные члены экскурсионных групп и т. д. Объединение в группы добровольное, временное и определяется сходством интересов.

Ассоциация — группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).

Кооперация — группа, отличающаяся реально и успешно действующей организационной структурой, высоким уровнем групповой подготовленности и сотрудничества. Межличностные отношения и общение в ней носят прежде всего сугубо деловой характер, подчиненный достижению высокого результата и выполнению конкретной задачи в том или ином виде деятельности.

Корпорация — это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки. В этом случае у группы появляется корпоративный дух, который проявляется в противопоставлении группы другим группам, в стремлении осуществлять свои групповые цели.

Высшей формой организованной группы считается коллектив. Коллектив — это группа людей, представляющая собой часть общества, объединенную совместной деятельностью, подчиненную целям этого общества.

К числу характеристик, определяющих уровень развития группы или коллектива, можно отнести следующие: совместимость, сплоченность, сработанность, направленность, самоорганизованность.

Совместимость — это эффект сочетания, взаимодействия индивидов, который показывает максимальную удовлетворенность партнеров друг другом при достаточно высоких энергетических затратах и значительной взаимной идентификации. Различают психофизиологическую и социально-психологическую совместимость.

Сработанность — это эффект сочетания, взаимодействия индивидов, который показывает максимально возможную успешность (в совместной работе) при минимальных энергетических затратах (на деятельность, взаимодействие) на фоне значительной субъективной удовлетворенности совместной работой и высокого взаимопонимания. Сработанность — результат взаимодействия конкретных людей в конкретной деятельности.

Сплоченность — это характеристика единства, взаимосвязанности индивидов. Она предстает как динамическая характеристика развития внутри групповых связей, которые нужно изучать на трех уровнях: эмоциональной привлекательности, ценностно-ориентационного единства, устойчивости к деструктивным (разрушающим) воздействиям.

Группы также рассматривают по их отношению к обществу: позитивному — *просоциальные* либо негативному — *асоциальные*. Любой коллектив — это хорошо организованная просоциальная группа, поскольку ориентирован на пользу обществу. Хорошо организованная асоциальная группа называется корпорацией. Корпорация характеризуется обычно замкнутостью, жесткой централизацией и авторитарным управлением, противопоставлением своих узких интересов общественным (например, хорошо организованная группа преступников). Социальная группа обусловлена взаимодействием двух тенденций — интеграции и дифференциации. Интеграция направлена на противодействие конфликтам и ситуациям, которые угрожают существованию группы как единого целого. Дифференциация — на специализацию взаимосвязей членов группы, основанную на различии их ролей. Поэтому функционирование и развитие группы носит противоречивый характер. Последовательное изменение группы возможно как от низкого к более высокому уровню развития, так и, наоборот, — от высокого уровня развития до простой ассоциации.

Важное социально-психологическое явление в жизни группы — *лидерство*, проявляющееся в преимущественном воздействии одного члена группы (или коллектива) на других. Выделяют

следующие типы лидеров: лидер-организатор, лидер-инициатор, лидер-эрудит, лидер-генератор эмоционального настроения. Очень важно, чтобы руководитель группы (официальное лицо) был лидером. Это влияет на степень и уровень сплоченности группы, психологический климат в ней, взаимоотношения в группе людей разного возраста, пола, профессии, национальности и т. д.

Во многих исследованиях делались попытки выявить качества личности, свойственные лидеру. По-видимому, установление между человеком и группой людей тех или иных отношений власти зависит от внешних обстоятельств, а иногда и просто от случая. Очень часто такие отношения связаны со способностью человека, имеющего доступ к определенным ресурсам или обладающего определенными качествами, привлечь на себя внимание в тот момент, когда группе потребуется руководство ее деятельностью.

Властные отношения в группе в значительной степени обусловлены теми **социально-психологическими ролями**, которые должны выполнять члены группы.

Роли — это ожидаемое поведение, система прав и обязанностей, вытекающих из объективных потребностей общества. Роль матери в современном обществе связана с любовью и заботой по отношению к детям. Детей балуют, отдают им все самое лучшее. Но никто не ожидает таких действий от начальника на работе. Его социальная роль иная.

Человек редко берет на себя ту или иную роль добровольно. Обычно она возлагается на него в результате стечения обстоятельств, в связи с социальными потребностями и характером образования. В процессе социализации ребенок приобретает качества, нужные для ролей, предполагающих власть или, наоборот, требующих подчинения. Известны пять типов социальной власти, которые с раннего возраста испытывает на себе каждый: власть вознаграждения, принуждения, эксперта, авторитета и власть закона.

Важнейшая проблема психологии — **развитие социальной группы**. Эта проблема часто решается в связи с уровнем разви-

тия коллективности. В любой группе отношения развиваются в двух аспектах — коллективизма и индивидуализма.

Коллективизм предполагает приоритет общественного над индивидуальным, а индивидуализм абсолютизирует позиции отдельного индивида.

Идея коллективизма была разработана в отечественной науке А. С. Макаренко. Развитие коллектива зависит от динамики деятельности и отношений, согласованности действий, единства требований к членам коллектива.

Первая стадия развития коллектива характеризуется предъявлением требований только со стороны его руководителя. Это довольно низкий уровень группового сплочения. Люди еще не готовы к общим действиям и групповые нормы пока еще не выработаны.

Вторая стадия вызвана развитием социальных отношений. Формируются групповые нормы и действия. Все большее количество людей способны к согласованным действиям. Требования руководителя поддерживаются наиболее активными членами группы. Создается социальный актив, лидерство.

На третьей стадии в коллективе достигнута согласованность действий всех членов группы. Групповые нормы и действия выработаны. Ожидания, нормы и санкции становятся общими для всех членов коллектива. Социальный контроль со стороны лидера снижается. Но третья стадия не означает застоя в коллективе. Коллектив защищается от застоя новыми способами деятельности, идеями развития, предложенными его членами, существованием так называемых зон неуправляемости и новыми целями коллектива в соответствии с развивающимися потребностями людей.

В коллективе формируются явления, свойственные только совместной жизни людей. Одно из них — социальная фасилитация — социальное облегчение эффективности деятельности и саморазвития каждого члена коллектива. Обучение в группе намного эффективнее, чем индивидуальное. Но отношения в группе должны быть доброжелательными.

Социальная ингибция означает, что деятельность и развитие членов коллектива блокируются неблагоприятным влиянием слаборазвитой группы.

6.2. Межличностные отношения в группах и коллективах

К проблеме межличностных отношений в группе можно подходить с различных сторон. Можно исследовать форму этих отношений, их влияние на личность, на обстановку в группе. И все эти аспекты межличностных отношений важны для современной практики.

Внутригрупповые отношения имеют формальную и неформальную структуру. Они могут определяться как социальным статусом человека, его позицией в системе формальных отношений, так и чувствами, которые люди испытывают друг к другу в процессе совместной деятельности.

Чувство как показатель межличностных отношений рассматривалось многими психологами (Т. Шибутани, Дж. Морено, А. Маслоу, К. Роджерс и др.).

Люди ведут себя в соответствии с нормами. Но чувства определяют особенности восприятия, регулируют поведение.

Чувства — это устойчивые переживания, которые связаны с удовлетворением потребностей. Они направляют взаимные ориентации людей. Чувства имеют определенные социальные функции: определяют готовность человека к определенному способу поведения в конкретной ситуации.

Познавательная функция чувств связана с постижением значимости данного события для самого человека.

Мобилизационная функция чувств проявляется в готовности человека действовать определенным образом. Чувства определяют общий энергетический уровень деятельности человека.

Интегративно-защитная и предупреждающая функции обеспечивают выбор направления деятельности, ориентировку в ситуациях и отношениях.

Не все межличностные отношения сопровождаются чувствами. Человек может и не испытывать никаких чувств по отношению к другому.

Если чувства вступают в противоречие с общественными нормами, то человек часто не осознает их. Проблема некоторых людей заключается в том, что они не совсем понимают, какие именно чувства испытывают в той или иной ситуации, если на осознаваемом и неосознаваемом уровне чувства не совпадают.

Человек стремится избежать негативных переживаний в группе.

Механизмы психологической защиты действуют на подсознательном уровне и представляют собой систему регуляции личности, направленную на устранение негативных переживаний. Нормативный уровень психологической защиты есть у каждого человека. Существуют индивиды, у которых действие психологической защиты является чрезмерным.

Кроме психологической защиты выделяют такие специфические нарушения при переживании человеком отношений в группе, как эмоциональное застревание и эксплозивность. *Эмоциональное застревание* представляет собой состояние, при котором возникшая аффективная реакция фиксируется на длительное время и оказывает влияние на мысли и поведение. Например, пережитая обида надолго “застревает” у злопамятного человека. *Эксплозивность* — повышенная возбудимость, склонность к бурным проявлениям аффекта, неадекватная по силе реакция.

В любой социальной группе, существующей относительно продолжительный период времени, можно наблюдать эмоциональные предпочтения. Американский психолог Дж. Морено, рассматривая совокупность предпочтений членов группы, разработал всемирно известную теорию социометрии. Морено считал, что психологическая комфортность человека зависит от его положения в неформальной структуре отношений в малой группе. Социометрическая структура группы представляет собой совокупность соподчиненных позиций членов группы в

системе межличностных отношений. В нашей стране социометрию как метод изучения межличностных отношений широко использовали И. П. Волков, Е. С. Кузьмин.

Система межличностных отношений включает в себя совокупность симпатий и антипатий, предпочтений и отвержений всех членов группы.

Каждый индивид в группе имеет свой *социометрический статус*, который может быть определен как сумма предпочтений и отвержений, получаемых от других членов. Социометрический статус может быть более высоким или низким в зависимости от того, какие чувства испытывают другие члены группы по отношению к данному субъекту — положительные или отрицательные. Совокупность всех статусов задает статусную иерархию в группе.

Самыми высокостатусными являются так называемые *социометрические звезды* — члены группы, имеющие максимальное количество положительных выборов при небольшом количестве отрицательных выборов. Это люди, к которым обращены симпатии большинства или по крайней мере многих членов группы. Далее идут *высокостатусные*, *среднестатусные* и *низкостатусные* члены группы, определяемые по числу положительных выборов и не имеющие большого числа отрицательных выборов. Есть группы, в которых нет социометрических звезд, а есть только высоко-, средне-, низкостатусные.

На более низкой ступени межгрупповых отношений находятся *изолированные субъекты*, у которых отсутствуют любые выборы, как положительные, так и отрицательные. Позиция изолированного человека в группе — одна из наиболее неблагоприятных.

Отверженные — это такие члены группы, которые имеют большое количество отрицательных выборов и малое количество предпочтений. На последней ступени иерархической лестницы социальных предпочтений находятся *пренебрегаемые*, или *изгой*, — члены группы, не имеющие ни одного положительного выбора при наличии отрицательных.

Часто позицию социометрической звезды рассматривают как позицию лидера. Это не совсем верно, поскольку лидерство связано с вмешательством в процесс действия, а социометрический статус определяется чувствами. Можно встретить субъектов, являющихся одновременно и социометрическими звездами, и лидерами, но такое сочетание является редким. Человек часто утрачивает симпатии окружающих, становясь лидером. Социометрическая звезда вызывает доброе отношение прежде всего потому, что другие люди чувствуют себя психологически комфортно в присутствии данной личности. Что касается лидера, то его социально-психологическая функция связана с управлением.

Проблема совмещения в одном лице лидера и социометрической звезды является крайне острой как для самого человека, так и для группы в целом. Иногда в критических социальных ситуациях это может провоцировать некоторые тенденции фанатического поведения членов группы. В обычной семье роли могут распределяться следующим образом: отец — лидер, мать — социометрическая звезда. Высокостатусные, среднестатусные и низкостатусные члены группы составляют обычно ее большинство.

Изолированные, отверженные и пренебрегаемые члены группы входят в группу риска по критериям межличностных отношений.

Следует обратить особое внимание на позицию изолированного человека. Во многих случаях она оказывается более неблагоприятной, чем позиция отверженного или даже пренебрегаемого. *Негативное отношение к человеку в группе является более благоприятным социальным фактором, чем отсутствие всякого отношения*, поскольку отрицательный стимул лучше, чем его отсутствие. Иногда переход человека из позиции пренебрегаемого в позицию изолированного является большим наказанием. Известен феномен влияния бойкота — прекращения отношений с человеком, отсутствия реагирования на его слова и поступки и проявлений различных чувств по отношению к нему. При бойкоте человек оказывается не в позиции пренебрегаемого, к которому направлены негативные чувства окружаю-

щих, а в позиции изолированного, к которому окружающие совершенно равнодушны.

Изменение социометрического статуса члена группы является важной проблемой. Статус человека часто представляет собой относительно устойчивую величину. Однако с точки зрения развития личности *неизменность социометрического статуса рассматривается как фактор риска*, даже если это высокий статус.

Необходимость изменения социометрического статуса диктуется потребностями человека вырабатывать гибкие стратегии поведения для социальной адаптации в различных группах. Поэтому целесообразно пройти через различные статусы. Сложность проблемы заключается также и в том, что люди по-разному воспринимают и относятся к своему статусу. Большинство имеет представление о том, какой статус они занимают в первичной группе. Среднестатусные члены группы, как правило, воспринимают свое положение адекватно. Но крайние статусные категории вследствие действия психологических защит часто воспринимают отношения других людей к себе неадекватно. Чаще всего именно социометрические звезды и пренебрегаемые члены группы не осознают своего положения в системе межличностных отношений в группе.

Устойчивость социометрического статуса определяется многими факторами, среди которых выделяют следующие: внешний вид (физическая привлекательность, ведущая модальность мимики, оформление облика, невербальный язык); успехи в ведущей деятельности; некоторые свойства характера и темперамента (толерантность, общительность, благорасположение, низкая тревожность, стабильность нервной системы и др.); соответствие ценностей индивида ценностям группы, членом которой он является; положение в других социальных группах. Чтобы изменить статус человека в группе, иногда достаточно только поработать с тем или иным фактором статуса.

Знание социометрического статуса не дает полной информации о положении человека в системе межличностных отношений. Необходимо знать и о таком явлении, как *взаимность эмоциональных предпочтений* членов группы. Даже социоме-

трическая звезда будет чувствовать себя неблагополучно, если ее выбор не имеет взаимности. И наоборот, пренебрегаемый член группы может чувствовать себя вполне благополучно, если его выбор оказался взаимным. Чем больше взаимных выборов имеет член группы, тем более стабильным и благоприятным является его положение в системе межличностных отношений. Группы значительно различаются между собой по взаимности выбора их членов. Если в группе мало взаимных выборов, то в ней будет слабая согласованность действий и эмоциональная неудовлетворенность ее членов межличностными отношениями.

Межличностные отношения в группе включают отношения *межличностного предпочтения*.

Малая группа делится на микрогруппы, и чем больше малая группа, тем большее количество микрогрупп в ней существует. Каждая микрогруппа имеет свою социометрическую структуру. Часто микрогруппа представляет собой компанию друзей, имеющих общие интересы. Иногда объединение людей в микрогруппы может быть вызвано другими причинами, например принадлежностью к определенному социальному слою и т. д.

Выявление системы отвержений в группе необходимо для прогноза ее действий в ситуации конфликта. Отвержения в группе могут быть сгруппированы в три типа.

Первый тип — нормативный, свидетельствующий о благополучии отношений в целом, когда отвержения ярко не выражены, нет лиц, получивших большое количество отрицательных выборов, и все отвержения распределены относительно равномерно. Нет и людей, у которых отвержения преобладали бы над предпочтениями. Второй тип — поляризация отвержений, при которой выделяют две основные микрогруппы, отвергающие друг друга. Третий тип — наиболее неблагоприятный для группы, когда отверженным является только один, выступающий в качестве ответчика за все недоразумения, так называемый “стрелочник”. Иногда в группе негативное отношение к одному человеку со стороны большинства может быть вполне оправданно. Однако такие случаи рассматриваются как исключительные. Если же

группа выбирает “стрелочника” всегда, то можно сделать вывод о неблагоприятном характере межличностных отношений в ней. Даже если отвергаемый покинет группу, будет найден новый “виноватый” на соответствующую роль.

Групповые привычки в системе межличностных отношений формируются точно так же, как и любые другие групповые действия. Привычка относится к форме социального контроля и направляет поведение конкретных людей и группы в целом.

Важнейшими характеристиками системы внутригрупповых предпочтений выступают: социометрический статус, взаимность выбора, наличие устойчивых групп межличностных предпочтений и система отвержений. Несмотря на равную значимость всех характеристик, особое внимание уделяется статусу субъекта. Это обусловлено тем, что, во-первых, статус имеет относительную социальную устойчивость, и субъект часто переносит его из одной группы в другую. Во-вторых, именно динамика статусной иерархии ведет за собой и соответствующие изменения в системе отвержений и отношениях между микрогруппами. Кроме того, понимание человеком своего статуса в системе межличностных отношений оказывает существенное влияние на самооценку личности.

Психологами установлено, что каждый коллектив имеет свое “лицо”, которое определяется психологической структурой отношений, сложившихся в нем. Следует отметить, что чем выше уровень развития коллектива, тем сложнее его внутренняя структура, тем в более сложных взаимоотношениях находятся группировки сотрудников, а следовательно, и управление ими должно быть более гибким. Выявить внутреннюю структуру коллектива и позволяет метод социометрии.

6.3. Формирование психологического климата в коллективе

Социально-психологический климат определяется суммой установок всех членов организации, т. е. их отношениями к тру-

ду и между собой (Е. С. Кузьмин, И. П. Волков, А. Л. Свенцицкий и др.).

Установка личности — это отношение человека к своему труду и коллегам по работе: сотрудничество, конфликтность, самоизоляция и т. п.

Пути, с помощью которых воздействие на поведение людей в организации можно осуществить, различны.

Английский психолог В. Макдугалл (1871–1938) создал теорию инстинктов социального поведения, причиной которых признавал врожденные инстинкты, стремления к цели, которые свойственны и людям, и животным.

С середины 50-х гг. XX в. возникло и получило широкое распространение комплексное междисциплинарное изучение функции и места человека в процессе трудовой деятельности в составе различных социальных групп (производственных, классовых, формальных, неформальных и т. д.).

Поведенческие решения человека определяются основными факторами психологического характера: мотив, восприятие, усвоение, убеждение и отношение. Мотив — нужда, ставшая столь настоящей, что заставляет человека искать пути и способы ее удовлетворения.

Не менее актуальными в психологии поведения являются вопросы этики в управлении организацией.

Общение не только обуславливает совместную коллективную деятельность, но выступает также и важнейшим фактором формирования личности человека, средством воспитания.

Задача социального управления — достижение оптимального соотношения между формальными и неформальными отношениями в коллективе: неформальные отношения могут дополнять, конкретизировать, способствовать развитию формальных отношений; неформальные отношения могут быть безразличными к формальным; неформальные отношения могут активно противодействовать формальным.

Социально-психологический климат персонала представляет собой преобладающий и относительно устойчивый психо-

логический настрой персонала, который находит многообразие форм проявления во всей его жизнедеятельности.

Неформальные отношения создают и поддерживают в коллективе *социально-психологический климат* (СПК) — состояние межличностных отношений, включающих непроеизводственную деятельность коллектива. *Положительный СПК* способствует росту производительности труда и удовлетворению им, сплачивает коллектив, способен компенсировать издержки малопривлекательного труда. *Отрицательный СПК* ухудшает экономические показатели работы, разобщает людей, ведет к распаду коллектива, он всегда может компенсироваться даже очень высокой зарплатой.

Параметры, определяющие СПК:

- *внутренние*: тип отношений в коллективе (демократизм — авторитарность); стиль отношений (личный — бюрократический); степень личной зависимости; развитость взаимопонимания и доброжелательности; степень терпимости к чужому мнению; шкала поощрений и наказаний; стимулирование работников; стиль поведения руководителей;

- *внешние*: условия труда, быта; обстановка в семье; настроение.

СПК способен влиять на развитие качеств личности, необходимых для работы в рыночной экономике: готовность действовать в экстремальной ситуации, принимать нестандартные решения; инициативность и предприимчивость; готовность к участию в управлении; включенность в систему непрерывного обучения; сочетание профессиональной и гуманитарной культуры; профессиональная, квалификационная, территориальная и иная мобильность.

На поведение человека влияют окружающие его люди и явления, коллектив, в котором он работает.

Под влиянием факторов психологического характера формируется и экономическое поведение человека, включающее в себя:

- мотивацию, направленную на изменение своего достояния (в том числе знаний и квалификации);

- мышление, отражающее сугубо экономические связи и связано с включенностью в социально-экономическую практику;
- поступки, основанные, с одной стороны, на традициях, а с другой — на специальных знаниях и умениях, реализуемых в контактах между субъектами экономической деятельности.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Что такое группа? Какие типы групп вы знаете?
2. Что такое малая группа?
3. Расскажите об особенностях взаимоотношений личности и коллектива.
4. Что такое ближайшее социальное окружение?
5. Расскажите об основных стадиях развития группы.
6. Расскажите о природе психологии коллектива.
7. Чем отличается коллектив от малой группы?
8. Раскройте понятие социометрического статуса личности в коллективе. Изменяется ли он?
9. Что вы знаете о социально-психологическом климате и его структуре?

Глава 7. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

7.1. Конфликт как проявление интерактивной стороны общения

В жизни невозможно избежать разногласий, противоречий и конфликтов. Однако в действительности чаще всего не сами конфликты разрушительно действуют на людей и затрудняют их совместную жизнь, а следствия некоторых форм их поведения в конфликтной ситуации: страх, враждебность, угрозы и т. п. Если эти переживания чрезмерно интенсивны и длительны, у людей может возникнуть и закрепиться оборонительная реакция, т. е. поведение, которое вплетается в структуру личности и искажает характер мышления, поступков, чувств и межличностных отношений.

Представители ранних школ управления, в том числе сторонники школы человеческих отношений, считали, что конфликт — это признак неэффективной деятельности организации и плохого управления. В наше время теории и практики управления все чаще склоняются к той точке зрения, что некоторые конфликты даже в самой эффективной организации при самых лучших взаимоотношениях не только возможны, но и желательны. Надо только уметь управлять конфликтом. Роль конфликтов и их регулирования в современном обществе столь велика, что во второй половине XX в. выделилась специальная область знания — конфликтология. Большой вклад в ее развитие внесли социология, философия, политология и, конечно, психология.

Существующие определения конфликта подчеркивают наличие противоречия, которое принимает форму разногласий, если речь идет о взаимодействии людей. Конфликты могут быть скрытыми или явными, но в основе их лежит отсутствие согласия. Поэтому определим *конфликт как отсутствие согласия между двумя или более сторонами — лицами или группами.*

Отсутствие согласия обусловлено наличием разнообразных мнений, взглядов, идей, интересов, точек зрения и т. д. Однако оно, как уже отмечалось, не всегда выражается в форме явного столкновения, конфликта. Это происходит только тогда, когда существующие противоречия, разногласия нарушают нормальное взаимодействие людей, препятствуют достижению поставленных целей. В этом случае люди просто бывают вынуждены каким-либо образом преодолеть разногласия и вступают в открытое конфликтное взаимодействие. В процессе конфликтного взаимодействия его участники получают возможность выражать различные мнения, выявлять больше альтернатив при принятии решения, и именно в этом заключается важный позитивный смысл конфликта. Сказанное, конечно, не означает, что конфликт всегда носит положительный характер.

Негативные последствия страха, враждебности и чувства опасности распространяются и на другие ситуации, участником которых становится данный субъект.

Если конфликты способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений, то их называют функциональными (конструктивными). Конфликты, препятствующие эффективному взаимодействию и принятию решений, называют дисфункциональными (деструктивными).

В соответствии с классификацией американского социолога Л. Козера (1913–2003), конфликты могут быть реалистическими (предметными) или нереалистическими (беспредметными).

Реалистические конфликты вызваны неудовлетворением определенных требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между ними

каких-либо преимуществ и направлены на достижение конкретного результата.

Нереалистические конфликты имеют своей целью открытое выражение накопившихся отрицательных эмоций, обид, враждебности, т. е. острое конфликтное взаимодействие становится здесь не средством достижения конкретного результата, а самоцелью.

В научных исследованиях понятие “конфликт” имеет разнообразные толкования и трактовки, отражая тем самым различные его аспекты.

1. Прежде всего конфликт трактуется через качество отношений между конфликтующими, носящих характер *столкновения* в ситуации межличностного взаимодействия, чему соответствуют следующие определения.

По определению А.Г. Здравомыслова, конфликт — это форма отношений между потенциальными или актуальными субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена *противостоящими* ценностями и нормами, интересами и потребностями.

Конфликт — *столкновение* противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с отрицательными переживаниями.

Конфликт — это *столкновение* противоположных интересов (целей, позиций, мнений, взглядов и др.) на почве соперничества; это отсутствие взаимопонимания по различным вопросам, связанное с острыми эмоциональными переживаниями (А. А. Урбанович).

Конфликт — *столкновение* разнонаправленных целей, интересов и позиций субъектов взаимодействия, а также противостояние мнений, взглядов партнеров по общению, фиксируется ими в жесткой форме (М. Р. Душкина).

Конфликт — качество взаимодействия между людьми (или элементами внутренней структуры личности), выражающееся в

противоборстве сторон ради достижения своих интересов и целей (В. И. Курбатов).

2. Конфликт трактуется через понятие “противоречие”.

Конфликт — наиболее острый способ разрешения значимых *противоречий*, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противостоянии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями и чувствами, переживаемыми ими по отношению друг к другу (С. М. Кашапов).

Конфликт — это такая специфическая организованность деятельности, в которой *противоречие* удерживается в процессе его разрешения (Б. И. Хасанов и др.).

Конфликт — форма проявления *противоречия*, неразрешенного в прошлом или разрешаемого в настоящем, возникающего в ситуации непосредственного взаимодействия субъекта и обусловленного противоположно выбранными целями, объемами конфликтной ситуации, представлениями, осознаваемыми или неосознаваемыми участниками ситуации действиями, направленными на разрешение или снятие данного противоречия (Н. И. Леонов).

Конфликт — наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых *противоречий*, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и сопровождающийся их негативными эмоциями по отношению друг к другу (А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов).

3. В определениях конфликта представлены оба аспекта: и столкновение, и противоречие.

Конфликт социальный (от лат. *conflictus* — столкновение) — предельный случай обострения социальных *противоречий*, выражающийся в *столкновении* различных социальных общностей — классов, наций, государств, социальных групп, социальных институтов и т. п., обусловленном противоположностью или существенным различием их интересов, целей, тенденций развития (Е. М. Бабосов).

В понимании психологии конфликта необходимо также исходить из того, что социальные конфликты являются одним из проявлений такой сферы жизнедеятельности человека, как общение. Последнее характеризуется, в свою очередь, определенными сторонами (коммуникативной, перцептивной, интерактивной), компонентами (субъекты общения, само сообщение, способ связи, язык/правила общения, контекст) и другими характеристиками.

Рассмотренные определения конфликта имеют много схожего, в то же время всегда есть возможность выявления иных аспектов рассмотрения исследуемого явления. По нашему мнению, термин “столкновение” отражает, скорее, физическую сторону конфликта, а не психологическую, поэтому нуждается в конкретизации. Толкование конфликта через противоречие соответствует философско-социологическим традициям рассмотрения конфликтов. В психологии понятие “противоречие” также требует раскрытия своего психологического содержания.

В дополнение к выделенным аспектам необходимо актуализировать прикладной аспект конфликтологической теории. В понимании конфликта необходимо исходить из того, что практика консультативной работы с межличностными конфликтами выдвигает на первый план понятие “проблема”. Проблема в переводе с греческого означает “преграда, трудность, задача”, соответственно, выявление, формулирование, помощь в ее решении/преодолении составляет содержание деятельности психолога/конфликтолога. И именно понятие проблемы, возникающей в ситуации межличностного (межгруппового) взаимодействия, должно быть заложено в определении конфликта.

В этой связи, а также исходя из вышеизложенных трактовок, можно дать следующее определение социального/межличностного конфликта.

Конфликт — это такое взаимодействие субъектов общения, для которого характерно наличие противоречия, противодействий (противоборства/противостояния) и негативных эмоций у конфликтующих, возникающих в связи с про-

блемами удовлетворения значимых для них потребностей и достижения поставленных целей.

Данное определение несколько не противостоит уже известным толкованиям, строится на общей с ними основе.

Оно удовлетворяет следующим требованиям:

1. Конфликт — это характеристика общения как процесса установления и развития контактов между людьми. Одной из сторон общения является интеракция (наряду с коммуникацией и перцепцией) — это взаимодействие партнеров в процессе общения. Соответственно, если нет прямого или опосредованного взаимодействия субъектов, то и не может быть полноценного конфликта. Взаимодействие людей по поводу возникшей проблемы (например, дефицита ресурсов, разного понимания сложившейся ситуации, несоответствия поведения партнера ролевым ожиданиям) может быть и бесконфликтным, а также ограничиваться лишь отдельными проявлениями конфликта.

2. В центре конфликта находится проблема — выступающая как преграда, трудность, задача — преодоление/решение которой рассматривается конфликтующими как условие их дальнейшего развития и продуктивной деятельности. Каждая сторона, участвующая в конфликте, воспринимает конфликтную ситуацию именно в виде проблемы. Формулирование сути проблемы, которая привела к конфликту, является одним из первых шагов в его последующем урегулировании.

Пока еще не приходится говорить о классификации проблем, лежащих в основе конфликта, но активизирующим фактором возникновения проблемы и последующего ее разрешения являются определенные потребности и цели людей. Все поведенческие проблемы (агрессивность, ложь, воровство, жадность, зависть, ревность, обида, переживание несправедливости), проблемы общения (замкнутость, стеснительность, нерешительность, неуверенность, неумение отстаивать свои интересы), эмоциональные проблемы (страхи, тревога, депрессия, эмоциональная неуравновешенность), проблемы, вызванные характером и качеством выполнения деятельности (плохая успеваемость, опозда-

ния и другие нарушения дисциплины, невыполнение своих обязанностей, безответственность), и связанные с ними социальные конфликты имеют в своей основе определенные потребности и цели субъектов взаимодействия.

Следует отметить, что в последние годы многими исследователями отмечается неизбежность конфликтов в нашей жизни, более того, подчеркивается, что они нужны, бывают полезны и приятны (Э. Э. Линчевский). Действительно, многие проблемы, с которыми сталкивается человек в процессе своей жизнедеятельности, являются неизбежными. А вот их решение может быть вполне бесконфликтным, хотя достигается это непросто. К сожалению, чаще всего вместо поиска совместного способа решения проблемы начинают доминировать взаимные упрёки, оскорбления, выявление виновных и проч.

3. Конфликт как сложное интегративное образование характеризуется определенными психологическими компонентами: 1) противоречие составляет когнитивный компонент конфликта; 2) противодействия (противоборство) — поведенческий компонент; 3) негативные эмоции — аффективный компонент; 4) потребности и цели субъектов взаимодействия — мотивационный компонент.

Рассмотрим более подробно каждый из этих компонентов.

Когнитивный компонент. Конфликт характеризуется наличием противоречивых, противоположных, противоборствующих, препятствующих существованию и осуществлению друг друга мнений, позиций, взглядов и установок. Как отмечает Н. В. Гришина, биполярность как наличие и противостояние двух начал обязательно присутствует в любом психологическом конфликте. Идет ли речь о внутриличностном конфликте, межличностном или о межгрупповом — в любом случае в конфликте присутствуют две инстанции, противостоящие друг другу.

Противоречие отражает различия в том, что думают конфликтующие, как воспринимают сложившуюся ситуацию и друг друга, на что обращают внимание, что является для них главным и значимым в конфликте. В этой связи адекватным явля-

ется определение Ю. В. Рождественского (2006), который характеризует противоречие как *речевые действия*, в которых высказываются различия сторон и мнений. Именно специфическое вербальное обрамление проблемы нередко приводит к конфликту (в том числе и в ситуации так называемого беспредметного конфликта). Хотя сами по себе негативные высказывания в адрес другого относятся к виду противодействия. Наличие противоречия активизирует познавательную (когнитивную) деятельность, способствующую развитию, завершению, разрешению конфликта.

Поведенческий компонент представлен различными формами противодействия. *Противодействие* (противоборство, противостояние) — общение, поведение или деятельность, имеющие целью выразить несогласие с оппонентом, ограничить его активность или нанести ему материальный, моральный, иной вид ущерба; это общение и действия, направленные против другого человека, группы, государства, общества (А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов).

Акцент на противоборстве конфликтующих делают многие исследователи. Так, Ю. Г. Запрудский характеризует социальный конфликт как явное или скрытое состояние противоборства объективно расходящихся интересов, целей и тенденций развития социальных объектов, прямое и косвенное столкновение социальных сил на почве противодействия существующему общественному порядку, особую форму исторического движения к новому социальному единству. А. В. Дмитриев понимает социальный конфликт как вид противостояния, при котором стороны стремятся захватить территорию либо ресурсы, угрожают оппозиционным индивидам или группам, их собственности или культуре таким образом, что борьба принимает форму атаки или обороны.

Противодействие отражает негативный характер того, что делают, как поступают конфликтующие по отношению друг к другу. Как правило, это выражается в стремлении нанести моральный (травмировать “Я”), материальный, физический

ущерб оппоненту, потребовать от него определенных действий, которые тот не осуществляет. В результате либо складывается конфликтная ситуация, либо потенциальный конфликт превращается в актуальный. Противодействие в последнем случае выступает в виде инцидента.

Противодействие характеризуется мерой интенсивности. Наименее интенсивное противодействие — корректный спор. Наиболее интенсивное противодействие — физическое уничтожение противника. Интенсивность противодействия определяет остроту конфликта. Важной психологической особенностью противодействия являются трудности в прогнозировании его последствий. Одной из особенностей противодействия является его тенденция к эскалации. На акт противодействия подвергшийся ему дает более жесткий ответ, реакция на это часто бывает еще более интенсивной и т. д. (А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов).

Аффективный компонент конфликта характеризует эмоциональное отношение человека к происходящему, отражает недовольство по поводу ситуации, в которой он оказался. Эмоции символизируют то, что чувствуют, переживают конфликтующие, в том числе и по отношению друг к другу. Это могут быть гнев, негодование, возмущение, ревность, досада, тревога, огорчение, обида, зависть и др. Неприязнь (вражда) между людьми, когда она уже возникла, становится трудно устранимой, так как связанные с ней отрицательные эмоциональные переживания весьма устойчивы, возникают автоматически и с трудом контролируются сознанием.

Правда, могут присутствовать и приятные переживания, такие как воодушевление, радость, торжество, любопытство к развитию событий.

Переживаемые в конфликте эмоции, являясь следствием неудовлетворения/блокирования потребностей, могут выступать причиной конфликтных действий. Так, нередко людьми движет страх, ожидание чего-то неприятного для себя, что вызывает стремление избежать негативных последствий сложив-

шейся ситуации, приводя, в свою очередь, к действиям, усугубляющим ситуацию и приводящим к реальному конфликту.

Переживаемые человеком эмоции являются индикатором перехода конфликтной ситуации в конфликт. Затмевая сознание, эмоции способны заставить нас действовать иррационально. Любому человеку известно, что настроение меняет направление мыслей человека, его восприятие и поведение. Если человек чем-то или кем-то расстроен или раздражен, то он легко находит повод для проявления неудовольствия, нетерпения, страха и др.

Л. А. Китаев-Смык выделяет три направления негативного влияния эмоций на процессы мышления: 1) мнительность, появление ненавязчивых мыслей, образов, сверхнастороженность; 2) уход от решения проблемы: уменьшение активности мышления, потеря интереса к жизни, течение мыслей на месте; 3) осознание неразрешимости проблемы (псевдоуход от нее, мистические акции, поиск нетривиальных решений, уход в мысли о прошлом).

Следует отметить, что люди отличаются индивидуальными проявлениями своих эмоциональных реакций в конфликтной ситуации. Чем более эмоционально уравновешенным и спокойным является человек, тем более он конфликтостойчив. В свою очередь характер переживаемых эмоций зависит от имеющихся у человека установок, ценностей, взглядов, убеждений. Эмоции необходимы, поскольку они, как дрова для огня, обеспечивают активизацию поведения и деятельности, но качество эмоций и результат могут быть различными.

Мотивационный компонент. Мотивы конфликтующих — это побуждения к вступлению в конфликт, связанные с проблемами/препятствиями в удовлетворении потребностей и достижении поставленных субъектами конфликта целей; предстают как совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих конфликтную активность субъекта (А. Я. Анцупов, С. В. Шипилов). Выявить истинные мотивы конфликтующих достаточно сложно, так как зачастую они скрываются от окружающих (или же они не в полной мере осознаются человеком),

предъявляя такую мотивировку конфликтных действий, которая отличается или вовсе не имеет ничего общего с реальными мотивами. Базисным побудителем активности оппонентов в конфликте являются их потребности. Потребности — это состояния субъекта, создаваемые испытываемой оппонентом нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, выступающих источником его активности.

Не секрет, что проблемы возникают из-за невозможности или неспособности участника(ов) конфликта удовлетворить свои потребности, рассматриваемые им(и) как необходимое условие эффективного существования и жизнедеятельности. Потребности присущи как отдельному индивиду, так и социальным группам, обществам и государствам. В этой связи при рассмотрении конфликта нужно всегда выявлять потребности его участников.

В отношениях между людьми часто возникают претензии — выраженное или скрытое недовольство друг другом, обусловленное, как правило, неудовлетворением каких-либо потребностей. При этом на биологическом уровне удовлетворения потребностей претензии возникают из-за отсутствия достаточного количества пищи (либо ее соответствующего качества), жилья (“своей территории”), желаемого партнера по сексу и т. д. Претензии также возникают из-за индивидуальных различий между людьми: предпочтение разной пищи, различных вариантов отдыха, планирования семьи и т. д. На социальном уровне очень сильны конфликтные ситуации, одна часть которых корнями уходит в биологический уровень (материальный доход), а вторая — вытекает из психологической потребности самоутвердиться — быть значимым в обществе. Комплексное и крайнее проявление этой тенденции — власть ради власти, т. е. возможность распоряжаться судьбами себе подобных. При реализации человеком своих потребностей в интеллектуальном и творческом видах деятельности может быть создан продукт, который обеспечит его создателю социальный престиж и материальный достаток. Рост социального престижа в творческой деятельности (умный, талантливый и т. д.) и материальные возможности, которые обе-

спечивают ее результаты (скульптуры, книги, фильмы и т. д.), часто вызывают зависть у других людей и также становятся предлогами для конфликтов, корни которых уходят в первый и второй уровни человеческих потребностей.

Согласно теории А. Маслоу, потребности можно сгруппировать, выделив пять иерархически связанных уровней. К ним относятся потребности: физиологические; в безопасности и защищенности; в любви и привязанности; признании и оценке; в самореализации/самоактуализации. В случае неудовлетворения любой из этих потребностей у человека возникает психическое напряжение, и он может либо стремиться всеми силами к удовлетворению актуальной потребности, либо более усиленно удовлетворять потребности низлежащего уровня.

К. Хорни описала характерные невротические потребности, “аномальность” которых заключается как в их содержательной противоречивости, так и в формальных характеристиках структуры и способов реализации, выражающихся в навязчивой компульсивности, низкой степени осознанности и подконтрольности, а также присущей всей системе невротических потребностей принципиальной ненасыщаемости. К этим потребностям, в частности, относятся:

- потребность в любви и одобрении — желание быть любимым всеми и каждым, а в сущности полное безразличие к партнеру, рассматриваемому как “вещь” или “товар”;
- потребность в поддержке — стремление иметь сильного опекающего партнера, который избавит от страха покинутости и одиночества;
- потребность властвования, доминирования, лидерства — стремление быть “все выше, и выше, и выше...”, желание властвовать, в то же время отказ от принятия на себя ответственности за бремя власти;
- потребность в восхищении, признании, которые становятся мерилем самооценности человека.

Конфликтологический характер этих потребностей состоит в том, что удовлетворение любой из них влечет за собой возник-

новение депривации, фрустрации и соответствующих им негативных поведенческих реакций. Так, чтобы удовлетворить потребность в любви и одобрении, необходимо отказаться от лидерства и доминирования; чтобы всем нравиться, также следует отказаться от честолюбивых замыслов. Работа с данными потребностями возможна, как правило, в рамках оказания специализированной психологической или психотерапевтической помощи.

Мотивы противоборствующих сторон конкретизируются в целях, которые они хотят достичь. Цель — это осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлены действия человека. Целью субъекта в конфликте является его представление о конечном результате конфликта, предвосхищаемый полезный (с точки зрения личности) результат.

Выделяют стратегические и тактические цели оппонентов. Нередко основная цель оппонента — овладение объектом конфликта, ей подчинены тактические цели. В зависимости от развития конфликта эта основная цель может быть заменена на другую (нанесение максимального ущерба оппоненту — материального, морального, психологического), которая в начале конфликта выступала как цель-средство.

Как правило, только наличие всех четырех составляющих проблемного взаимодействия (противоречие, противодействие, негативные эмоции, неудовлетворенные потребности), проявляющихся со стороны всех конфликтующих по отношению друг к другу, свидетельствует о *реальном* двустороннем конфликте. В остальных случаях можно говорить о *потенциальном* конфликте, конфликтной ситуации, напряженности в отношениях, одностороннем конфликте или о его отсутствии.

В современной литературе существует множество **классификаций конфликтов** по различным основаниям.

Так, российский социолог А. Г. Здравомыслов (1928–2009) дает классификацию уровней конфликтующих сторон:

- 1) межиндивидуальные конфликты;
- 2) межгрупповые конфликты и их типы:
 - а) группы интересов;

- б) группы этнонационального характера;
- в) группы, объединенные общностью положения;
- 3) конфликты между ассоциациями;
- 4) внутри- и межинституциональные конфликты;
- 5) конфликты между государственными образованиями;
- 6) конфликты между культурами или типами культур.

Англо-германский социолог Р. Дарендорф (1929–2009) дает одну из наиболее широких классификаций конфликтов:

- По источникам возникновения (конфликты интересов, ценностей, идентификации).
- По социальным последствиям (успешные, безуспешные, созидательные или конструктивные, разрушительные или деструктивные).
- По масштабности (локальные, региональные, межгосударственные, глобальные, микро-, макро- и мегаконфликты).
- По формам борьбы (мирные и немирные).
- По особенностям условий происхождения (эндогенные и экзогенные).
- По отношению субъектов к конфликту (подлинный, случайный, ложный, латентный).
- По использованной сторонами тактике (сражение, игра, дебаты).

Основатель российской конфликто-логической науки А. В. Дмитриев (р. 1934) дает несколько классификаций социальных конфликтов по разным основаниям. К конфликтам по сферам социолог относит: экономические, политические, трудовые, социального обеспечения, образования, образования и проч.

В психологии принято также выделять: мотивационные, когнитивные, ролевые и прочие конфликты.

Немецкий психолог К. Левин (1890–1947) относил *мотивационные конфликты* в большей мере к внутриличностным конфликтам. Другие авторы (Л. Берковиц, М. Дойч, Д. Майерс) описывали мотивационные конфликты как групповые.

Когнитивные конфликты также в литературе описаны как с позиций внутриличностных, так и межгрупповых конфликтов.

Рольевые конфликты: внутриличностные, межличностные и межгрупповые — чаще всего проявляются в деятельностной сфере. В психологической литературе описываются три вида конфликтов: на внутриличностном уровне, на межличностном и межгрупповом. Ф. Лютенс выделяет три типа внутриличностных конфликтов: конфликт ролей; конфликт, вызванный фрустрацией, конфликт целей. Межгрупповые конфликты — это, как правило, конфликты интересов групп в производственной сфере. Но самыми многочисленными являются межличностные конфликты.

Начало конфликта связано по меньшей мере с тремя условиями:

1) первый его участник сознательно и активно действует в ущерб другому участнику путем физических действий, демаршей, заявлений и т. д.;

2) второй участник осознает, что эти действия направлены против него;

3) второй участник в ответ предпринимает активные действия против инициатора конфликта; с этого момента можно считать, что он начался.

Динамика развития конфликта:

- возникновение конфликтной ситуации;
- осознание конфликтной ситуации;
- собственно конфликтное поведение — обоюдно направленные и эмоционально окрашенные действия, которые затрудняют достижение целей, интересов противника и способствуют реализации собственных интересов в ущерб другой стороне;
- разворачивание конфликта или его разрешение зависит от участников, их личностных особенностей, интеллектуальных, материальных возможностей, которые есть у сторон, от сути и масштабов самой проблемы, от позиций окружающих лиц, от представления участников о последствиях конфликта, от стратегии и тактики взаимодействия.

Важным моментом в изучении проблемы конфликтов и их природы является выявление их причин. Анализ социологиче-

ских и социально-психологических исследований позволяет выделить следующие **основные причины конфликтов**:

- *социально-экономические* — конфликты в современном обществе представляют собой порождение и проявление объективно существующих социально-экономических противоречий;
- *социально-психологические* — различия в потребностях, мотивах, целях деятельности и поведении людей;
- *социально-демографические* — различия в установках, мотивах поведения, целях и стремлениях людей, обусловленных их полом, возрастом, принадлежностью к различным национальным образованиям.

Люди так или иначе реагируют на изменение социально-экономической ситуации, преследуя при этом свои интересы и потребности. Естественно, что посягательство на какую-либо потребность является социально-психологической причиной конфликтов. Неравенство в уровне доходов и потребления между самыми богатыми и самыми бедными, отсутствие средних слоев общества, нестабильность экономического, социального и политического развития неизбежно ведут к конфликтам на самых различных уровнях.

Можно выделить несколько **основных причин конфликтов в организациях**:

- *Распределение материальных ресурсов*. Даже в самых крупных и богатых организациях ресурсы всегда ограничены. Необходимость распределять их практически неизбежно ведет к конфликтам. Люди всегда хотят получать не меньше, а больше, и собственные потребности всегда кажутся им более обоснованными.
- *Взаимозависимость задач*. Возможность конфликта существует везде, где один человек (или группа) зависит от другого человека (или группы) в выполнении задач. Например, несколько инженеров, занятых разработкой одного изделия, могут обладать разным уровнем профессиональной квалификации. В этом случае специалисты более высокой квалификации могут быть недовольны тем, что слабые инженеры тормозят вы-

полнение работы, а последние — тем, что от них требуют невозможного. Взаимосвязанность задач при равных возможностях приводит к конфликту.

- *Различия в целях.* Вероятность конфликтов возрастает по мере увеличения организации, когда она разбивается на специализированные подразделения. Например, отдел сбыта может настаивать на производстве более разнообразной продукции, исходя из спроса (потребностей рынка); при этом производственные подразделения заинтересованы в увеличении объема выпуска продукции при минимальных затратах, что обеспечивается выпуском простой однородной продукции. Отдельные работники тоже, как известно, преследуют собственные цели, не совпадающие с целями других.

- *Различия в способах достижения целей.* У руководителей и непосредственных исполнителей могут быть разные взгляды на пути и способы достижения общих целей даже при отсутствии противоречивых интересов. Например, все хотят повысить производительность труда, сделать работу более интересной, но о том, как это сделать, люди могут иметь разные представления. Проблему можно решить по-разному, и каждый считает, что его решение самое лучшее.

- *Неудовлетворительные коммуникации.* Конфликты в организациях очень часто связаны с неудовлетворительными коммуникациями. Неполная или неточная передача информации или отсутствие информации вообще является не только причиной, но и дисфункциональным следствием конфликта. Плохая коммуникация препятствует управлению конфликтами.

- *Различия в психологических особенностях.* Каждый человек обладает определенным темпераментом, характером, потребностями, установками, привычками и т. д., своеобразен и уникален. Порой психологические различия участников совместной деятельности столь велики, что мешают ее осуществлению, повышают вероятность возникновения любого конфликта. В этом случае можно говорить о психологической несовместимости.

Конфликты могут иметь самые разные последствия, как позитивные, так и негативные. Основные последствия конфликтов представлены в табл. 7.1.

Таблица 7.1.

Последствия конфликтов

Позитивные	Негативные
Разрядка напряженности между конфликтующими сторонами	Большие материальные, эмоциональные затраты на участие в конфликте
Большая расположенность сторон к сотрудничеству в будущем	Рост текучести кадров, снижение дисциплины, ухудшение морально-психологического климата в коллективе
Усиление чувства причастности людей к решению проблемы и облегчение его реализации	Представление о другой группе как о враге
Выявление проблемы до начала реализации решения	Чрезмерное увлечение конфликтом в ущерб работе
Расширение набора альтернативных вариантов решения проблемы	Придание большего значения победе в конфликте, чем решению проблемы
Получение новой информации об участниках и мотивах конфликта, о возможных оппонентах	Уменьшение или прекращение сотрудничества между участниками конфликта
Сплочение коллектива организации при противоборстве с внешним врагом	Усиление враждебности между конфликтующими сторонами
Стимулирование к изменению и развитию	Сложное восстановление деловых контактов
Снижение синдрома покорности у подчиненных	Усиление непродуктивной конкуренции с другими группами

7.2. Проблема управления конфликтами

Чтобы эффективно управлять конфликтами, необходимо определить вид конфликта, причины и особенности, а затем применить необходимый для данного типа конфликта способ разрешения.

Для управления внутриличностными конфликтами необходимо знать:

- если это конфликты целей, то главные усилия должны быть направлены на достижение совместимости личных и организационных целей;

- если это конфликты ролей, то следует учитывать их тип (конфликт личности и связанных с ролью ожиданий; конфликт может возникнуть и тогда, когда существуют различные требования к ролям, которые человек должен играть одновременно).

Способов разрешения внутриличностных конфликтов существует много: компромисс, уход, сублимация, идеализация, вытеснение, переориентация, коррекция и т. д. Но вся сложность состоит в том, что самому человеку очень трудно констатировать, выявить и управлять внутриличностным конфликтом. Они очень хорошо описаны в научной литературе, на практике самостоятельно их разрешить очень сложно.

Межличностные конфликты охватывают практически все сферы человеческих отношений. На разных этапах управления ими (прогнозирование, предупреждение, регулирование, разрешение) следует учитывать причины, факторы, взаимные симпатии и антипатии. Существует два основных способа их разрешения: административный и педагогический.

Слишком часто конфликты, возникающие, например, между начальником и подчиненным, сотрудником или клиентом, либо перерастают в борьбу, либо инициируют уход. Ни тот, ни другой вариант не являются эффективным способом управления конфликтом. Психологи и социологи предлагают еще несколько вариантов поведения личности в конфликте. Широкое распространение получила разработанная К. Томасом и Р. Киллменом двухмерная модель поведения личности в конфликтном взаимодействии. В основе этой модели лежат ориентации участников конфликта на свои интересы либо интересы противоположной стороны. Анализируя свои интересы и интересы соперника, конфликтующие стороны выбирают пять стратегий поведения: борьба, уход, уступки, компромисс, сотрудничество.

Групповые конфликты менее распространены на практике, но они всегда более масштабны и тяжелы по своим последствиям. Причины конфликтов, возникающих между личностью и группой, связаны:

- с нарушением ролевых ожиданий;
- неадекватностью внутренней установки статусу личности;
- нарушением групповых норм.

Чтобы эффективно управлять конфликтом “личность — группа”, нужно произвести анализ по этим параметрам, а также выяснить форму его проявления (критика, санкции группы и т. п.).

Конфликты типа “группа — группа” характеризуются своим многообразием и имеют собственные причины и формы проявления и протекания (забастовки, митинги, встречи, переговоры и т. п.). Подробнее методики управления конфликтами этого типа представлены в трудах американских социологов и психологов (Д. Гельдмана, Х. Арнольда, Ст. Роббинса, М. Дилтона).

На разных этапах управления межгрупповыми конфликтами (прогнозирование, предупреждение, регулирование, разрешение) содержание управленческих действий будет различаться. Такое различие наблюдается, например, при разрешении конфликта.

Конфликт типа “личность — группа” разрешается двумя способами: 1) конфликтующая личность признает свои ошибки и исправляет их; 2) конфликтующая личность, интересы которой не могут быть приведены в состояние конгруэнтности с интересами группы, уходит из нее.

Конфликт типа “группа — группа” разрешается или организацией переговорного процесса, или заключением договора в согласовании интересов и позиций конфликтующих сторон.

С практической точки зрения проблема регулирования отношений формируется как задача изменения стереотипов поведения. Как считает Г. М. Андреева, должна происходить замена одних стереотипов — деструктивных — другими, более конструктивными.

Все конфликты рано или поздно заканчиваются, отражая тем самым характерную для них динамику.

Так, Л. Понди рассматривает конфликт как динамичный процесс, протекающий по пяти последовательным этапам: 1) латентный конфликт; 2) осознаваемый конфликт; 3) ощущаемый конфликт; 4) очевидный конфликт; 5) последствия конфликта.

Также в конфликте выделяются: 1) стадия потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей, норм; 2) стадия перехода потенциального конфликта в реальный или осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов; 3) стадия конфликтных действий; 4) стадия снятия или разрешения конфликта (М. А. Поваляева).

Согласно А. Я. Анцупову, С. В. Баклановскому, А. И. Шипилову, динамика конфликта — это ход развития конфликта во времени под воздействием его внутренних механизмов и внешних факторов и условий. Динамика конфликта включает следующие периоды и этапы: 1) латентный период (предконфликтная ситуация); 2) открытый период (инцидент, конфликтное взаимодействие, завершение конфликта); 3) период послеконфликтной ситуации.

Разделение конфликта на периоды и этапы позволяет рассматривать его как явление со сложной динамикой, знание и учет которой дает основания для целенаправленного управления конфликтами.

По мнению С. М. Емельянова, 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. При этом основная цель управления конфликтами заключается в том, чтобы предотвращать деструктивные конфликты и способствовать адекватному разрешению конструктивных.

Несколько иначе по этому поводу высказался в свое время американский психолог Р. Мэй (1909–1994), отмечая, что полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей зада-

чей является превращение деструктивных конфликтов в конструктивные.

Управление конфликтом — это целенаправленное воздействие по устранению (минимизации) причин, породивших конфликт или на коррекцию поведения участников конфликта (Н. П. Дедов, А. В. Морозов и др.); сознательная деятельность, осуществляемая на всех этапах возникновения, развития и завершения конфликта.

Управление конфликтами рассматривается в двух аспектах: внутреннем и внешнем. Первый заключается в управлении собственным поведением в конфликтном взаимодействии. Внешний аспект отражает организационно-технологические стороны управления конфликтами, в котором субъектом управления может выступать руководитель (менеджер), лидер или посредник.

Исследователи выделяют различные методы управления конфликтами:

- методы воздействия на отдельную личность;
- устранения организационных конфликтов;
- стили поведения в конфликтах и др.

Управление конфликтами актуально во всех сферах жизни и деятельности людей. Управленческая деятельность часто предстает как преодоление расхождений в процессе решения производственных задач, а стиль управления — как совокупность методов и приемов, применяемых для достижения намеченных целей и задач в возникающих при этом конфликтных ситуациях.

Управление внешними конфликтами складывается, по мнению разных авторов, из следующих составляющих:

- прогнозирование, предупреждение, стимулирование, регулирование, разрешение конфликта (С. М. Емельянов);
- симптоматика, диагностика, прогнозирование, профилактика, предупреждение, ослабление, урегулирование, разрешение (Н. П. Дедов, А. В. Морозов, А. Я. Анцупов, С. В. Баклановский и др.).

Выделяют также управляющие воздействия, такие как пресечение, гашение, преодоление, устранение конфликта.

Анализ исследований управления конфликтами как целостного и программируемого процесса, осуществляемого как сторонними лицами, так и самими субъектами конфликта, показывает, что в представленных различными авторами этапах управления конфликтом отражены не все этапы либо смешаны этапы управления и внутренней динамики развития конфликта.

Все это потребовало более тщательного рассмотрения составляющих управления конфликтом. Позволим себе представить их в той последовательности, в которой они соотносятся с естественной динамикой конфликта.

Это, в частности, следующие целенаправленные шаги/действия/этапы управления конфликтами:

- профилактика;
- прогнозирование;
- предотвращение;
- диагностика;
- урегулирование/разрешение;
- контроль.

Названные действия соотносятся с естественной динамикой развития любого конфликта.

Профилактика/предупреждение — это целенаправленное воздействие на ситуацию и динамику конфликта, выражающееся в заблаговременном устранении или ослаблении конфликтотогенных факторов, ограничении возможности их возникновения или деструктивного влияния в будущем.

Прогнозирование — обоснованное предположение/заключение о предстоящем возможном возникновении конфликта и особенностях его развития. Своевременный прогноз возможного конфликта в сложившейся ситуации необходим, чтобы как можно раньше определить стратегию и тактику дальнейших действий.

Предотвращение — действия по устранению причин конкретного назревающего конфликта, по разрешению возникшего противоречия неконфликтными способами, принятию мер по изменению ситуации и своего поведения с целью предотвра-

тить конфликт; недопущение перехода конфликтной ситуации в острую фазу.

Диагностика — действия по сбору информации, выявлению условий и закономерностей возникновения, развития и особенностей протекания конфликта с целью его конструктивного регулирования или разрешения.

Урегулирование/разрешение — действия по управлению конфликтом, заключающиеся в уменьшении его деструктивного характера вплоть до завершения и прекращения. При этом урегулирование конфликтов характеризуется привлечением/участием третьих сил, действия которых направлены на завершение/прекращение конфликта. Разрешение конфликта обеспечивается силами его непосредственных участников или же происходит в силу изменения объективных обстоятельств.

Контроль — действия по управлению конфликтами, осуществляемые в виде мероприятий, направленных на отслеживание осуществления и проверку эффективности принятых мер по разрешению/прекращению конфликта.

В связи с представленными действиями/шагами можно говорить о *циклической (круговой) модели* управления конфликтами, которая служит основой для обеспечения психологического сопровождения любой совместной деятельности, чреватой конфликтами.

7.3. Развитие конфликтологической культуры личности

Поскольку конфликты с одной стороны отражают неудовлетворительную ситуацию, которую необходимо менять, а с другой — несут в себе эмоциональный заряд, необходимый для изменения ситуации и разрешения конфликта, необходимо, чтобы у каждого человека выработалось понимающее и возможно принимающее отношение к конфликтам. Требуется целенаправленная работа по подготовке человека к конфликтным условиям жизнедеятельности. Актуальным является развитие конкретных поведенческих умений, касающихся того, как вести

себя в конфликтной ситуации, а также внутренних личностных качеств, обеспечивающих конструктивное решение возникающих проблем.

Совет Европы определил пять ключевых компетенций которыми в совершенстве должны владеть будущие специалисты для успешного функционирования в социуме.

Первое место в этой классификации отводится социальной компетенции как способности быть ответственным, участвовать в принятии групповых решений, разрешать конфликты ненасильственно, участвовать в поддержании и улучшении демократических институтов (симпозиум Совета Европы от 27–30 марта 1996 г.).

Выделение в структуре социальной компетентности способности *разрешать конфликты ненасильственно* свидетельствует о ее важности и необходимости целенаправленного развития. Именно в ситуации конфликта, проблемного взаимодействия проявляется внутренняя сущность личности, когда возникающее нервное напряжение снимает маску поверхностного общения.

Для характеристики конфликтологической осведомленности личности, ее способности прогнозировать, предотвращать, разрешать конфликты исследователями используются два понятия: “конфликтная компетентность” (Л. А. Петровская, Г. Ю. Любимова, Б. И. Хасан) и “конфликтологическая компетентность” (О. И. Денисов, Е. Н. Богданов, В. Г. Зазыкин, М. М. Кашапов, А. А. Кузьмина). Наряду с ними также известны понятия: “конфликтологическая культура” (Г. И. Козырев), “конфликтостойчивость личности” (А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов), “творческое управление конфликтами” (М. М. Кашапов) и др.

В частности, Б. И. Хасан определяет конфликтную компетентность как умение разобраться, насколько точно в конфликте представлены именно те противоречия, которые в этом процессе могут и должны быть разрешены, умение удерживать противоречие в продуктивной конфликтной форме, способствующей его разрешению. Конфликтная компетентность рассматривается им

как одна из ведущих характеристик личности и важная составляющая общей коммуникативной компетентности.

Л. А. Петровская определяет то же понятие как компетентность человека в конфликтной ситуации. Основными ее образующими являются: компетентность участника в собственном Я (Я-компетентность), в потенциале другого участника (участников) и ситуационная компетентность. Л.А. Петровская вкладывает в конфликтную компетентность освоение позиций партнерства, сотрудничества, развитие плюрализма и творческого потенциала личности, а также развитие рефлексии во всех ее проявлениях, повышение культуры саморегуляции во взаимодействии, развитие коммуникативных умений, потенциала сензитивности.

Говоря о компетентности специалистов, занимающихся урегулированием конфликтов, Г.Ю. Любимова указывает на овладение эмоциями, уточнение своих пожеланий и возможностей, формирование установки на сотрудничество, а не конфронтацию.

В целом в качестве психологических составляющих конфликтной компетентности личности разными авторами называются: гибкий индивидуальный стиль управления, особый когнитивный стиль, творческое мышление, открытость, конфликтостойчивость, овладение эмоциями, уточнение своих пожеланий и возможностей, установка на сотрудничество, рефлексивная культура, культура саморегуляции, коммуникативные умения, сензитивность и др.

В результате налицо содержательная перегрузка понятия, связанная со стремлением исследователей выйти за рамки технократичности термина “компетентность”. Перегрузка еще более усугубляется в связи с другим схожим понятием — “конфликтологическая компетентность”.

О формировании конфликтологической компетентности говорит, в частности, М. М. Кашапов, отмечая, что это возможно, если: во-первых, с помощью специальных рефлексивных технологий актуализировать “свернутый” опыт оптимального разрешения конфликтов; во-вторых, с помощью включения в

образовательные процессы специально контролируемых социокультурных конфликтов продуктивной ориентации. Достижение высокого уровня конфликтологической компетентности связано с преодолением разнообразного рода трудностей как внешнего, так и внутреннего плана.

Содержательную характеристику конфликтологической компетентности дает В. Г. Зазыкин, который рассматривает ее как когнитивно-регуляторную подсистему профессионально значимой стороны личности, включающую соответствующие специальные знания и умения.

Разделений понятий “конфликтная компетентность” и “конфликтологическая компетентность” вполне правомерно, но не решает всех проблем и даже создает некоторую путаницу. Сохраняется смещение понятий, что делает их громоздкими для практического применения в целях развития личности специалиста. Подготовка специалиста высокого уровня и квалификации изначально ставится в тупик, поскольку развитие всех перечисленных качеств оказывается очень затруднительным и плохо диагностируемым. Это не означает, что нужно отказываться от развития конфликтологической компетентности, скорее, речь должна идти о нескольких уровнях подготовки в данной области, соотносимых с уровнями естественного психического развития личности. В этой связи актуальной становится идея психологической/конфликтологической культуры личности.

Сформированность конфликтологической культуры отражает качество общения людей. В частности, человек с высокой культурой общения характеризуется не только стремлением эффективно разрешать конфликт, но и способностью понять суть проблемы, ее причины, а также проявлением определенных личностных черт. Согласно А. Я. Анцупову, А. И. Шипилову, развитие культуры анализа и разрешения конфликтов, противоречий в человеческом обществе, противоречий между человеком и природой является одной из глобальных задач современной цивилизации, связанных с самим существованием человечества.

Упоминание о конфликтологической культуре делает, в частности, Г. И. Козырев, отмечая, что для широкого внедрения отношений социального партнерства в регулировании трудовых отношений и разрешения социальных конфликтов необходим, наряду с другими условиями, определенный уровень **конфликтологической культуры** добрая воля потенциальных партнеров.

Н. В. Самсонова использует понятие “конфликтологическая культура специалиста”, отличая его от “конфликтологической культуры личности”. Первое обозначает качественную характеристику профессиональной жизнедеятельности специалиста в конфликтной профессиональной среде. Второе выражается в стремлении (потребность, желание) и умении человека предупреждать и разрешать социальные конфликты: межличностные, межэтнические и межнациональные.

Конфликтологическая культура личности специалиста — это интегративное качество, включающее культуру мышления, культуру чувств, коммуникативную и поведенческую культуру, основывающееся на гуманистических ценностях ответственности, свободы, личностной автономии и самореализации и проявляющееся в оптимальных, соответствующих контексту стилях поведения в конфликте, обеспечивающих конструктивное решение проблем межличностного взаимодействия и профессиональную самореализацию.

Конфликтологическая культура личности является собой высший уровень конфликтологической подготовки человека.

В своем результативном аспекте *конфликтологическая подготовка* — совокупность знаний, умений, способностей и качеств личности, обеспечивающих конструктивное решение проблем и управление конфликтами, возникающими в ходе межличностного взаимодействия в различных ситуациях общения. Конфликтологическая подготовка включает уровни (см. рисунок).

Базовая поисковая активность субъекта, направленная на изменение конфликтной ситуации, выражается в различных формах поведения и прежде всего в “агрессии” (противодействии) или “бегстве” (уходе).



Уровни конфликтологической подготовки личности

Проблема, лежащая в основе конфликта, вызывает у человека стрессовую реакцию и связанное с ней поведение, которое, согласно исследованиям В. В. Аршавского, В. С. Ротенберга и др., может быть активно-оборонительным или пассивно-оборонительным. Первое отличается по критерию поисковой активности, под которой понимается активность, направленная на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза результатов этой активности, но при постоянном учете достигнутых результатов.

Феномен поисковой активности, предложенный В. Ротенбергом, знаменует собой активно-оборонительное поведение, которое противостоит пассивно-оборонительному поведению, т. е. отказу от поиска. Соответственно, для формирования конфликтологической культуры желательно, чтобы человек обладал поисковой активностью и связанной с ней способностью к активно-оборонительному поведению.

Потребность в поиске и способность к поисковому поведению формируется на ранних этапах индивидуального развития. Систематический отрицательный опыт (столкновение с непреодолимыми трудностями) на этих этапах приводит к снижению поисковой активности, а в дальнейшем у взрослых — к реакции по типу отказа от поиска, формированию пассивно-оборонительного поведения. Отказ от поиска опасен и вреден для организма, носит для человека деструктивный характер.

Конфликтологическая грамотность — уровень конфликтологической подготовки, проявляющийся в житейском интуитивном опыте, бытовой осведомленности, мифологическом сознании личности, позволяющий конструктивно решать проблемы и противоречия межличностного взаимодействия, без особого осознания и теоретического понимания механизмов, лежащих в их основе. Свое развитие конфликтологическая грамотность получает уже в дошкольном возрасте, в следовании нормам общения в сюжетно-ролевых играх, играх с правилами, а также в нормах и правилах конструктивного решения проблем на уровне реальной бытовой, межличностной, эмоционально-непосредственной коммуникации.

Конфликтологическая компетентность — это система научных знаний о конфликте и умений управлять им, целенаправленно развиваемых в процессе конфликтологической подготовки применительно к ситуациям учебного и профессионального взаимодействия субъектов общения, а также организованной жизнедеятельности.

Конфликтологическая культура личности неоднородна по своему составу и включает в себя следующие компоненты: культура мышления (КМ); культура чувств (КЧ); коммуникативная культура (КК); поведенческая культура (ПК), — базирующиеся на гуманистических ценностях, составляющих культуру ценностно-смысловой сферы (КЦС)

Содержание названных компонентов характеризуется следующими особенностями.

Культура ценностно-смысловой сферы — совокупность гуманистических ценностей, обуславливающих личностную значимость конструктивного поведения человека в конфликте. Базовыми из них, в частности, являются: ответственность, свобода, личностная автономия и самореализация.

Развитие личности, по Л. С. Выготскому, обусловлено освоением индивидом ценностей культуры, которое опосредовано процессом общения. По его словам, значения и смыслы, зарож-

даясь в отношениях между людьми, в частности, в прямых социальных контактах ребенка со взрослыми, затем посредством интериоризации “вращиваются” в сознание человека. Всякая функция в культурном развитии появляется на сцену дважды, в двух планах: социальном и психологическом; сначала между людьми как категория интерпсихическая, затем — как категория интрапсихическая.

С. Л. Рубинштейн также пишет, что ценности производны от соотношения мира и человека, выражая то, что в мире, включая и то, что создает человек в процессе истории, значимо для человека.

Особое внимание системе ценностей человека уделяется в экзистенциально-гуманистической психологии. А. Маслоу выделяет две основные группы ценностей: Б-ценности (ценности бытия) — высшие, присущие самоактуализирующимся людям (истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, полнота, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия и др.); Д-ценности (дефицитные ценности) — низшие ценности, поскольку они ориентированы на удовлетворение какой-то фрустрированной потребности (мир, покой, сон, отдых, зависимость, безопасность и т. д.). Именно высшие ценности лежат в основе конфликтологической культуры.

Особую роль в конфликтологической культуре личности играют такие ценности, как *свобода, ответственность, автономия*.

Поскольку все люди свободны, никто не обязан поступать так, как не хочется. Человек должен выполнять обязательства, которые он дал (например, взял в долг деньги и обещал вернуть, заключил контракт, дал обещание), но не должен нарушать основные права других людей: право на жизнь, свободу и собственность. В остальных случаях его долженствования не является абсолютно правомерными. Снимая категорию долженствования с других людей, мы значительно снижаем конфликтность ситуации.

За все происходящее с нами именно мы несем ответственность в первую очередь. Человек обвиняющий подчеркивает ответственность других, себя представляет жертвой, а свое поведение — вынужденным. Конфликтующие, как правило, ожидают друг от друга принятия ответственности и признания вины. Принятие ответственности на себя помогает наполовину снизить напряженность в отношениях. Но для этого человек должен иметь достаточно самоуважения.

Принцип автономии предполагает, что между людьми существуют границы. Разные люди имеют разные мнения, оценки, чувства по отношению к одним и тем же вещам. Никто не обязан иметь сходные с нашими взгляды или вести себя в соответствии с нашими желаниями, так как это означает вторжение в автономию другого.

Культура мышления — способность рационально анализировать конфликтную ситуацию, на основе определенных теоретических знаний формулировать суть проблемы, выделять главное и второстепенное, делать выводы, использовать их в своем поведении. Способность мысленно визуализировать возможное дальнейшее развитие событий (антиципация на уровне представлений, творческое воображение), способность представлять образ и ситуацию конфликта с точки зрения всех его участников, установки на сотрудничество, понимание и принятие личности другого, с помощью которых обеспечивается последующая саморегуляция поведения.

Культура чувств — способность воспринимать конструктивный и деструктивный характер своих переживаний и управлять ими, в частности, преодолевать деструктивные переживания — гнев, агрессию, страх, депрессию; способность проявлять оптимизм, сохранять спокойствие, уравновешенность, эмоциональную устойчивость в проблемных ситуациях, проявлять эмпатию, толерантность.

Коммуникативная культура — готовность и способность к диалогу, способность адекватно вербализовать свои и чужие

переживания, владение “я-сообщением”, техниками “активного слушания”, “ассертивного” общения и др.

Поведенческая культура выражается в способности действовать и решать проблемы таким образом, чтобы не допускать конфликта или его эскалации, конструктивно управлять конфликтом на всех его этапах (включая профилактику, прогнозирование, предотвращение, диагностику, урегулирование/разрешение, контроль); предполагает оптимальный в сложившейся ситуации стиль поведения, включая тем самым в себя коммуникативную культуру.

Предложенный состав компонентов конфликтологической культуры личности не является универсальным. Он может быть дополнен и пересмотрен. В частности, культуру мышления, воображения и чувств можно объединить в *когнитивно-эмоциональную культуру*. Отдельно можно выделить *рефлексивную культуру*. Все предложенные компоненты взаимосвязаны друг с другом, их разделение условно и необходимо для более оптимального отслеживания и развития конфликтологической культуры в целом.

К тому же предложенные компоненты конфликтологической культуры соответствуют психологическим компонентам конфликта (*когнитивный, аффективный, поведенческий, мотивационный*).

В каждом отдельно взятом обществе вырабатываются свои нормы и правила поведения в ситуации конфликтного взаимодействия, другое дело, что осваиваются и усваиваются они различными людьми по-разному. Конфликтологическая культура личности является частью общечеловеческой культуры, обеспечивающей стабильность, сохранность и возможность конструктивного развития общества.

Формирование конфликтологической культуры происходит в соответствии с механизмами психосоциального развития человека, представленными в культурно-исторической психологии Л. С. Выготского, согласно которому культурное развитие

включает присвоение ребенком не только культурно заданных средств и действий с предметами, но и культурно заданных отношений с другими людьми, овладение культурно заданными средствами владения собой, своей психической деятельностью, поведением. Только в результате этого развиваются собственно человеческие, высшие психические функции и формируется личность. Высшие психические функции — это результат интериоризации социальных отношений. Переходя во внутренний план, социальные отношения преобразуются в стратегии и правила, которые, в свою очередь, становятся структурной основой психического функционирования.

Качество подготовки современного специалиста связывается в значительной мере с использованием эффективных технологий обучений, среди которых, наряду с проблемным, программированным, развивающим, личностно ориентированным и др., особое место занимает контекстное обучение.

Термин “контекстное обучение” появился в начале 80-х гг. XX в. в работах А. А. Вербицкого. Главный вопрос, который решался им в ходе разработки теории и технологий контекстного обучения, заключался в следующем: как перейти от учения к труду, имея дело не с профессиональными реалиями, а с их информационными, знаковыми моделями и формами учебной деятельности. Ответ дает теория контекстного обучения: нужно создать психологические, педагогические и методические условия трансформации учебной деятельности в профессиональную — с постепенной сменой потребностей и мотивов, целей, действий (поступков), средств, предмета и результатов обучающихся. Для этого необходимо последовательно моделировать в формах учебной деятельности профессиональную деятельность специалистов со стороны ее предметно-технологических (*предметный контекст*) и социальных (*социальный контекст*) составляющих. Моделирование предметного и социального (социокультурного) контекстов будущей профессиональной деятельности в формах познавательной деятельности придает учению

личностный смысл, порождает интерес к “присвоению” содержания профессионального образования.

В контекстном обучении выделены три базовые формы деятельности обучающихся и множество переходных форм.

1. *Учебная деятельность* в своем классическом виде реализуется на лекциях и семинарских занятиях, где главная роль отводится передаче студентам и последующему усвоению и воспроизведению ими учебной информации. Однако уже на проблемной лекции или семинаре-дискуссии намечаются предметный и социальный контексты будущей профессиональной деятельности: моделируются действия специалистов, обсуждающих теоретические, противоречивые по своей сути вопросы и проблемы.

2. *Квазипрофессиональная деятельность* — в ходе которой в аудитории и на языке науки моделируются условия, содержание и динамика производства, отношения занятых в нем людей, как это имеет место, например, в деловой игре.

3. *Учебно-профессиональная деятельность* в ходе которой студент выполняет реальные исследовательские (УИРС, НИРС, подготовка дипломной работы) или практические функции (производственная практика). Оставаясь учебной, работа студентов оказывается по своим целям, содержанию, формам и технологиям фактически профессиональной деятельностью. На этом этапе непосредственно осуществляется процесс трансформации учебной деятельности в профессиональную.

В качестве промежуточных могут выступать любые формы, обеспечивающие поэтапную трансформацию одной базовой формы деятельности студентов в другую. Это проблемные лекции, семинары-дискуссии, групповые практические занятия, анализ конкретных производственных ситуаций, спецкурсы, спецсеминары и т. п. Перечисленным базовым формам деятельности студентов в контекстном обучении соответствуют три обучающие модели: семиотическая, имитационная, социальная.

Таблица 7.2
Концептуальная модель формирования конфликтологической культуры личности
специалиста в контекстном обучении

Базовые компоненты модели	1. Модель конфликтологической культуры личности				
	Содержание компонентов				
1	2	3	4	5	
Структурные компоненты социального конфликта	Проблема	Противоречие	Негативные эмоции и чувства	Противодействие	
Психологические компоненты конфликтного взаимодействия	Потребностно-мотивационный	Когнитивный	Аффективный	Поведенческий	
Структурные компоненты конфликтной личности	Культура ценностно-смысловой сферы	Культура мышления	Культура эмоционально чувственной сферы	Коммуникативно-поведенческая культура	
Содержание компонентов конфликтной культуры (способности и качества личности)	Ценности личности: ответственность, свобода, личностная автономия и самореализация	Способности к рефлексии, рациональному анализу конфликтной ситуации, принятию решений о контекстуально-обусловленных стратегиях и тактиках поведения	Способность осознавать конструктивный и деструктивный характер переживаемых эмоций и чувств, осуществлять их саморегуляцию, проявлять эмоциональную устойчивость в проблемных ситуациях	Способность к конструктивному диалогу, управлению конфликтом, контекстно-сообразному стилю поведения в конфликте	
2. Особенности формирования компонентов конфликтологической культуры личности специалиста в контекстном обучении					
Виды деятельности в контекстном обучении	Цели и содержание деятельности по формированию конфликтологической культуры личности специалиста				
Учебная деятельность по осознанию и овладению понятиями, умениями их	Формирование понятий: конфликт, текст, конфликт-	Формирование понятий о когнитивном компоненте	Формирование понятий о здоровых и нездоровых негатив-	Формирование понятий о стилях поведения в конфликте,	

Окончание табл. 7.2

1	2	3	4	5
использовать в анализе и управлении конфликтами (лекции и семинарские занятия)	тологическая культура личности, проблема, мотивы, ценности, ответственность, свобода, личностная автономия и самореализация	конфликта, культуре мышления	ных эмоциях, эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости	коммуникативно-поведенческой культуре личности, технологиях управления и разрешения конфликтов
К вазипрофессиональная деятельность (деловые и ролевые игры, тренинги, написание эссе, решение ситуационных задач)	Развитие умения выявлять причины (мотивацию) конфликтного взаимодействия; способности учитывать контекст, в котором происходит конфликт, ценности, стиль поведения, преодолевать влияние внутренних иррациональных установок и взглядов на восприятие и взаимодействие с другими людьми	Развитие умений структурного функционального анализа конфликта, рефлексии, рационального мышления	Развитие умений преодоления деструктивных эмоциональных состояний (тревоги, паники, отчаяния, страха, агрессии и др.), способности к эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости, конфликтности	Развитие коммуникативных умений, конкретных практических умений диагностировать, предотвращать, регулировать, разрешать конфликт в соответствии с контекстом его протекания
У чебно-профессиональная деятельность (производственная практика, курсовые и дипломные работы (проекты) на реальном материале)	Обретение опыта реализации сформированных компонентов конфликтологической культуры во время производственной практики, при написании курсовых и дипломных работ (проектов) на конфликтологическую тематику, в условиях реальной жизнедеятельности			

Семиотическая обучающая модель представляет собой вербальные или письменные тексты, содержащие теоретическую информацию о конкретной области профессиональной культуры и предполагающие ее индивидуальное присвоение каждым студентом (лекционный материал, традиционные учебные задачи, задания и т. п.). Единицей работы студента является речевое действие.

Имитационная обучающая модель — это моделируемая ситуация будущей профессиональной деятельности, требующая анализа и принятия решений на основе теоретической информации. Единица работы студента — предметное действие, основная цель которого — практическое преобразование имитируемых профессиональных ситуаций.

Социальная обучающая модель — это типовая проблемная ситуация или фрагмент профессиональной деятельности, которые анализируются и преобразуются в формах совместной деятельности студентов. Работа в интерактивных группах как социальных моделях профессиональной среды приводит к формированию не только предметной, но и социальной компетентности будущего специалиста. Основной единицей активности студента является поступок, т. е. действие, направленное на другого человека, предполагающее его отклик и с учетом этого — коррекцию действия.

Таким образом, согласно А.А. Вербицкому, *контекстным* называется обучение, в котором на языке наук и с помощью всей системы форм, методов и средств обучения (традиционных и новых) последовательно моделируется предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности студентов.

Формирование конфликтологической культуры личности специалиста — это активное преобразование внутреннего мира человека, направленное на развитие способностей и качеств его личности, обеспечивающих конструктивное решение проблем межличностного взаимодействия в процессе будущей

профессиональной деятельности. В табл. 7.2 представлена концептуальная модель формирования конфликтологической культуры личности в контекстной образовательной среде.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Дайте определение понятию “конфликт”.
2. Какие аспекты конфликта отражаются в различных определениях, даваемых этому понятию?
3. Что такое конфликтная ситуация?
4. Обозначьте структуру конфликта.
5. Перечислите классификации конфликтов.
6. Раскройте динамику конфликта.
7. В чем заключается сущность управления конфликтом?
8. Раскройте сущность понятия “конфликтологическая культура личности”.
9. Раскройте понятие “контекстное обучение”.
10. Расскажите об уровнях формирования конфликтологической культуры личности и дайте их характеристику.

Глава 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ

8.1. Психологическая характеристика экстремальных условий деятельности

Проблема обеспечения эффективности деятельности человека и его функционального состояния в дестабилизированных, в том числе особых и экстремальных условиях, является важной практической задачей.

Деятельность работников некоторых профессий протекает в условиях, связанных с опасностью для жизни, с высокой психологической значимостью принимаемых решений, вынужденным темпом деятельности или монотонностью работы, необходимостью совмещения различных по цели действий и переработки больших объемов и потоков информации при остром лимите времени.

В настоящее время такие условия относят к категории особых и экстремальных. Исследователи различают экстремальные и сверхэкстремальные условия деятельности. Последние обуславливают патологические изменения в организме человека и вызывают нарушения процесса деятельности вплоть до невозможности ее продолжения.

Экстремальные условия деятельности предъявляют повышенные требования к персоналу. В литературе наряду с понятием экстремальных условий деятельности используются такие, как “особые”, “необычные”, “чрезвычайные” и т. п. условия. При этом к особым условиям деятельности чаще относят ситуации с временным действием дестабилизирующих факторов или ре-

альной вероятностью их возникновения, а к экстремальным — с постоянным действием этих факторов.

К экстремальным факторам относятся любые факторы (условия), вызывающие или обуславливающие духовное, психическое и/или физическое напряжение (функций) организма, выходящее за пределы нормы. Данные факторы могут вызвать или обусловить возникновение экстремальных и/или патологических состояний. Выделяют две группы экстремальных факторов: физико-химические факторы среды и информационно-семантические факторы, относящиеся к структуре деятельности. Первые включают в себя физические факторы (микrokлиматические, радиационные, барические, механические) и химические факторы (количественное изменение обычных компонентов воздуха, качественное изменение газового состава среды, механические примеси в воздухе). Вторые — информационные (недостаток информации, избыток информации, ложность информации) и семантические, угрожающие индивиду и/или коллективу.

Взаимосвязь и взаимообусловленность психофизиологических функций персонала, решающего задачи профессиональной деятельности в особых условиях, вынуждает его сталкиваться с многочисленными трудностями, преодолевать сопротивление окружающей среды и требуют всякий раз оценивать возможности персонала и его функциональную устойчивость в измененных условиях его жизнедеятельности.

Под функциональной устойчивостью персонала понимается выполнение им профессиональной деятельности с определенным уровнем качества и функционального состояния, обеспечивающего успешное решение поставленных перед ним задач.

Для оценки и прогнозирования достаточной эффективности деятельности персонала необходимо установление предельно допустимых характеристик воздействующих на человека факторов, влияющих на результативность выполняемых функций. При этом необходимо рассматривать изменения характеристик психических функций и функциональных состояний персонала, а также динамику его работоспособности. Деятельность челове-

ка в особых и экстремальных условиях является причиной многих функциональных состояний, вызванных динамическим рас-
согласованием, которое характеризуется нарушением адекватности психофизиологических и поведенческих реакций человека. Исследователи подчеркивают важность процесса регуляции функционального состояния человека в особых условиях деятельности, в которых “не сформировались необходимые функциональные состояния” (Л. Г. Дикая и Л. П. Гримак). Это приводит к возникновению психической напряженности, имеющей три вида: оптимальную, экстремальную и сверхэкстремальную.

Экстремальная напряженность вызывается условиями, требующими мобилизации “буферных” резервов организма, а сверхэкстремальная возникает в условиях необходимости реализации “аварийных” резервов организма.

В настоящее время со всей очевидностью установлено, что ситуационное поведение персонала и его активность в преодолении экстремальных условий напрямую зависят от его индивидуально-психологических (личностных) особенностей, способностей, развитых в процессе предшествующего социально-профессионального опыта.

Структура мотивов, потребностей, ценностных ориентаций, установок и система отношений к окружающей действительности могут являться определяющими регуляторами способов поведения человека, нервно-психической устойчивости личности и степени ее зависимости от непосредственного ситуационного воздействия и оказывать существенное влияние на психические процессы, которые несут на себе “отпечаток” индивидуального своеобразия личности.

8.2. Поведение личности в экстремальных условиях

Состояние психической напряженности возникает при выполнении человеком продуктивной деятельности в трудных условиях и оказывает сильное влияние на ее эффективность.

Характер этого влияния определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией и т. д.

В литературе имеются многочисленные описания порождающих психическую напряженность воздействий и ситуаций, которые называют стрессорами.

Экстремальность как особенность стрессоров. При употреблении этого понятия обычно ясно, что речь идет не о нормальных, обычных условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах. Они характеризуются интенсивным, нередко сверхсильным воздействием (например, шум при испытании реактивных двигателей на стенде). Экстремальность в этом случае создается не только максимизацией, но и минимизацией интенсивности (например, ограничение информации, сенсорная депривация).

Психотравмирующее воздействие неблагоприятных факторов, сопровождающих особую ситуацию, может оказывать сильный дестабилизирующий эффект, влияющий на деятельность и функциональное состояние человека.

Реальная опасность аварийной ситуации может вызывать как патологические (психоэмоциональные, физиологические) реакции людей, так и пограничные реактивные состояния (психогении). Если для первых характерна психологическая адекватность реакций: прямая зависимость степени их выражения от конкретной ситуации и небольшая продолжительность, то для психогенных расстройств свойственны болезненные состояния, выводящие персонал из строя, лишаящие его возможности продуктивного межличностного общения и целенаправленных действий.

При психологически адекватных реакциях имеет место адекватная мобилизация функциональных возможностей человека, соответствующая требованиям, предъявляемым конкретной обстановкой. При этом, как правило, сохраняется работоспособность, возможность общения с окружающими, критическое отношение к своему поведению, поиск оптимальных вариантов выхода из сложного положения, стремление выяснить истинные размеры стихийного бедствия, аварии или катастрофы.

Такие реакции характеризуются состоянием стресса, аффекта, психической напряженности.

Психогенные расстройства, обусловленные сверхсильными внешними воздействиями, характерными для чрезвычайных ситуаций, иногда приводят людей к паническим, полностью безотчетным действиям.

В тяжелых случаях могут быть расстройства сознания и различные психопатологические реакции неадекватного характера (неврозы, реактивные психозы и аффективно-шоковые реакции).

Массовый страх перед реальной или воображаемой опасностью может блокировать способность рациональной оценки сложной обстановки и сам процесс совместного противодействия. Авторитет руководителя и его четкие, последовательные действия по управлению персоналом в данном случае имеют существенное значение для прекращения панических реакций.

Снижение психической напряженности способствует организации целенаправленных защитных мероприятий.

Степень неопределенности ситуации, новизна, внезапность возникновения, быстротечность развития, степень сложности и опасности; лимит времени на анализ ситуации, выработку и принятие решения; отсутствие дополнительной информации или высокий темп ее поступления — создают нервные состояния и часто приводят к стрессу.

Модель функциональной саморегуляции персонала в экстремальных условиях приведена на рисунке.

Функциональная устойчивость человека в экстремальных условиях. Как правило, преодолению страха помогает прежде всего чувство личной ответственности, осознание значимости происходящего. Готовность персонала к действиям в экстремальных условиях имеет порой большее значение, чем профессиональный опыт вообще. Уровень психологической подготовки персонала к деятельности в экстремальных условиях — один из важнейших факторов, влияющих на надежность в целом. Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом



Поведение человека в особой ситуации

начале развития аварийной ситуации или катастрофы, возникновения стихийного бедствия, могут привести к тяжелым,

порой непоправимым последствиям. Очевидно, что для работы в системах, подверженных опасности возникновения особых ситуаций, необходим профессиональный отбор персонала с использованием строгих критериев, позволяющих прогнозировать надежность его функционирования в экстремальных условиях. Профессиональная пригодность может оцениваться во время медицинского и психологического обследования. Обеспечение эффективной деятельности в опасных ситуациях предъявляет к состоянию здоровья работников достаточно высокие требования и делает необходимым его постоянный контроль.

Психологический отбор должен быть ориентирован на определение биологически устойчивых психофизических функций, на оценку состояния анализаторных систем и типологических свойств высшей нервной деятельности, фрустрационной толерантности и психических состояний. Всестороннее изучение динамической функциональной структуры и социально-психологических качеств личности является важным направлением в определении надежности персонала в экстремальных условиях.

8.3. Стратегии познавательного поведения и их влияние на эффективность деятельности в особых условиях

Специфика поведения человека в неопределенной или опасной ситуации и степень целесообразности предпринимаемых им действий зависят от его способности прогнозировать развитие событий, характера выдвигаемых гипотез, правильности оценки состояния внешней среды и самооценки. При этом могут иметь место объективно-продуктивная (логическая), субъективно-продуктивная (псевдологическая) или непродуктивные стратегии познавательного поведения человека.

Лицам, которым присуща *объективно-продуктивная (логическая) стратегия*, свойственны глубина и широта выдвига-

емых гипотез, четкое представление существа работы техники при возникновении непредвиденных обстоятельств или технических отказов, объективное восприятие обстановки.

Они самокритичны, хорошо представляют свои достоинства и недостатки, понимают партнеров по своей группе, верно определяют свое место и возможности в ее структуре (полностью представляемой ими), владеют рациональными способами укрепления внутригрупповых взаимосвязей.

Осуществляя деятельность в экстремальных условиях, эти лица не боятся брать ответственность на себя, быстро адаптируются к ситуации и находят рациональные пути и способы выхода из сложного положения, чем способствуют минимизации социально-экономических потерь.

Благодаря хорошей и быстрой ориентации в происходящем они действуют целесообразно и последовательно.

Такой характер действий, как правило, обусловлен глубоким анализом ситуации, детализацией и структурированием складывающейся обстановки, критическим осмыслением реальных возможностей, подготовки, умения и навыков персонала, его способности противостоять и целенаправленно действовать в условиях дестабилизации обстановки.

Сопоставление стратегий познавательного поведения приведено в таблице.

В отличие от этого, лица, для которых характерна **субъективно-продуктивная (псевдологическая) стратегия** познавательного поведения, пытаются снять неопределенность ситуации, склонны строить широкие, недостаточно обоснованные гипотезы и настаивать на их правильности.

Аналогичным образом они ведут себя и при оценке технических неполадок. Их суждения часто безапелляционны: с мнением других и возникающими противоречиями лица этого типа, как правило, считаются мало.

Наряду с объективными данными, их воображение и память включают много субъективных домыслов, причем предположения и гипотезы преподносятся как непререкаемые истины.

Стратегии познавательного поведения личности

Стратегия	Опосредованные факторы				Эффективность управления
	Индивидуальный стиль диагностики	Особенности выработки решения	Действия персонала	Внутригрупповые отношения	
Объективно-продуктивная	Объективно-адекватная интерпретация признаков особой ситуации	Логическая обоснованность, продуманность в деталях, наличие конструктивного плана	Целенаправленные рациональные действия	Групповая интеграция, сплоченность, доверие, самокритичность, взаимопомощь	Высокая
Субъективно-продуктивная	Субъективно-неадекватная интерпретация признаков особой ситуации	Субъективные домыслы, безапелляционность суждений, импульсивность, поспешность	Реализация недостаточно обоснованных решений, ситуационно неточные действия	Позиционная борьба, авторитаризм, субъективная переоценка или недооценка персонала	Умеренная
Объективно-непродуктивная	Поверхностно-формальная интерпретация признаков особой ситуации	Ригидность, фрагментарность, формализм	Выжидательная позиция поведения, уход от ответственности	Потеря групповой уверенности, стихийное лидерство, подчиненное поведение	Пониженная
Субъективно-непродуктивная	Субъективно-искаженная оценка ситуации, предубежденная позиция	Ложные гипотезы, противоречие здравому смыслу, шаблонность, конформизм	Самоудовлетворенность, пассивность, переключение ответственности	Групповая дезадаптация, отсутствие инициативы, стремление к самосохранению	Низкая
Псевдопродуктивная	Поверхностное восприятие ситуации без ее логического анализа	Беспорядочное использование исходной информации, отсутствие плана	Незавершенность, хаотичность действий, несуетливость, паника	Педантизм в соблюдении инструкций, низкая групповая продуктивность	Низкая

В процессе принятия решения они опираются преимущественно на личный опыт, умения, навыки, больше доверяя интуиции, чем логическим способам преобразования информации. Для некоторых руководителей такого типа характерны импульсивные, поспешные, не продуманные в деталях решения и действия.

Во внутригрупповых взаимоотношениях и при управлении персоналом они склонны переоценивать себя, вырабатывать скороспелые, часто ложные суждения о партнерах, направленные в сторону преувеличения как положительных, так и отрицательных качеств последних.

Такие недостаточно мотивированные суждения, авторитарно проецируемые в групповую структуру, могут надолго затормозить динамику внутригрупповых взаимоотношений на стадии позиционных связей, препятствуя эффективному взаимодействию сотрудников организации.

Лица, которым свойственны **непродуктивные познавательные стратегии**, отличаются шаблонностью поведения, пассивностью, безынициативностью, повышенным конформизмом. Они, как правило, ограничиваются самыми необходимыми регламентированными действиями, переключая ответственность за выполнение задач на других. Достаточно четко реализуя несложную заданную программу, они даже не пытаются выработать самостоятельное решение.

В групповой работе для лиц такого специфического типа характерно подчиненное поведение при отсутствии желания разобраться в сути происходящего.

В экстремальных условиях они обычно проявляют пассивность в поисках оптимального решения, уходя от ответственности, и в опасной ситуации чаще занимаются самоспасением, чем заботятся о сохранности имущества, и т. п.

Сочетание непродуктивности с субъективностью у лиц данного типа может способствовать инертности их ложных суждений, настаиванию на своей позиции вопреки очевидным фактам, а иногда и здравому смыслу.

В действительности значительное влияние на конкретную деятельность могут оказывать профессиональные знания, жизненный и практический опыт, мотивация деятельности, подготовленность, тренированность, состояние социальной и физической среды.

Вопросы для самоконтроля и обсуждения

1. Дайте психологическую характеристику экстремальных условий деятельности.
2. Можно ли регулировать функциональное состояние личности в экстремальных условиях?
3. Какие факторы способствуют устойчивости человека в экстремальных условиях?
4. Назовите и раскройте содержание основных стратегий познавательного поведения в ситуации неопределенности.

ГЛОССАРИЙ

А

АБСОЛЮТНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ — способность ощущать едва заметные, слабые раздражения.

АБСТРАКЦИЯ (ОТВЛЕЧЕНИЕ) — мыслительная операция, основанная на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных. Это выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которые в действительности как самостоятельные не существуют.

АГГЛЮТИНАЦИЯ — создание новых образов на основе “склеивания”, объединения отдельных представлений в единое целое.

АДАПТАЦИЯ (лат. adaptatio — приспособление) — приспособление к внешним условиям, эффективное взаимодействие организма со средой.

АДАПТАЦИЯ (сенсорная) — изменение чувствительности, происходящее вследствие приспособления органа чувств к действующим на него раздражителям.

АДЕКВАТНЫЙ (лат. adaequatus — приравненный) — соответствующий.

АКСЕЛЕРАЦИЯ (лат. acceleratio — ускорение) — ускорение развития организма.

АКТИВНОСТЬ — 1) деятельность, состояние живых организмов как условие их существования в мире; 2) степень энергичности воздействия на внешний мир, преодоление препятствий (волевой компонент). Высокая активность у холериков, сангвников и флегматиков и низкая — у меланхоликов.

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА — яркая выраженность группы черт характера, представляющих крайний вариант нор-

мы, но не приводящая еще к социальной дезадаптации. А. накладывают отпечаток на поведение личности, а при неблагоприятных условиях могут переходить в болезни (психопатии).

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ (от лат. *ambo* — оба, *valentia* — сила) — одновременное переживание противоположных эмоций и чувств (например, радости и горя, смеха и печали).

АМНЕЗИЯ — нарушение памяти, возникающее при различных локальных поражениях мозга; охватывает периоды от нескольких минут до нескольких лет. Выделяют также формы функционального нарушения памяти: А. постгипнотическая и А. защитная.

АНАЛИЗ — мыслительная операция разделения предметов и явлений на части. Например, чтобы решить любую задачу, надо сначала мысленно разделить ее на две части: что известно и что надо узнать. Изучая растение, мы мысленно выделяем в нем части: корень, ствол, листья и т. д.

АНАЛИЗАТОР — сложный комплекс анатомических структур, ответственный за прием и анализ сенсорной информации. Каждый А. состоит из трех частей: 1) периферического отдела, называемого рецептором (воспринимающая часть А., его основная функция — трансформация внешней энергии в нервный процесс); 2) проводящих нервных путей; 3) корковых отделов (центральные отделы А.), в которых происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов. Для возникновения ощущения необходимо задействовать все составные части А.

АНКЕТИРОВАНИЕ — исследование с использованием анкет для получения первичной информации.

АНТИЦИПАЦИЯ (лат. *anticipatio* — предугадывание событий) — способность предвидеть появление результатов действий до того, как они будут реально осуществлены или восприняты (“опережающее отражение”); готовность к предстоящим событиям на основе прежнего жизненного опыта.

АНТРОПОГЕНЕЗ — развитие человека как вида.

АПАТИЯ (греч. *apatheia* — бесстрашие) — психическое состояние, проявляющееся в потере интереса, безразличии к окружающему, падении активности психики.

АПЕРЦЕПЦИЯ (от лат. *ad* — при и *perceptio* — восприятие) — зависимость восприятия от предшествующего опыта субъекта, его общего содержания, направленности личности, стоящих перед ним задач, мотивов его деятельности, убеждений и интересов, эмоциональных состояний.

АРХЕТИПЫ — наследственно передающиеся первичные идеи (идеи Бога, зла и др.). Архетипы проявляются в сновидениях, встречаются в виде символов в искусстве, литературе, архитектуре, религии и т. д.

АСТЕНИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР — тип акцентуаций характера, для которого характерны: уклонение от любой ответственности, растворение и подчинение собственных потребностей в потребностях других, повышенная эмотивность и др.

АТРИБУЦИЯ (от англ. *attributo* — приписывать, наделять) — описание или надделение, особенно приписывание, конкретной черты или характеристики человеку.

АТТРАКЦИЯ — процесс формирования привлекательности человека для воспринимающего, результатом чего является развитие межличностных отношений; продукт этого процесса.

АУТИЗМ — нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств; уход человека от реальности в мир фантазий и грез.

АФФЕКТ (лат. *affectus* — душевное волнение) — эмоциональное проявление, быстро овладевающее человеком, бурно протекающее, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля. А. возникает в экстремальных условиях, когда субъект не находит выхода из возникшей ситуации.

Б

БЕСЕДА — один из методов психологии, предусматривающий прямое или косвенное получение сведений путем речевого общения.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — 1) совокупность психических процессов, актов и состояний, обусловленных явлениями действительности, во влиянии которых субъект не отдает себе отчета; 2) форма психического отражения, в которой образ действительности и отношение к ней субъекта не выступают как предмет специальной рефлексии, составляя нерасчлененное целое.

БИХЕВИОРИЗМ — механистическое направление в психологии, возникшее в США в начале XX в. По мнению представителей этой школы, предметом изучения психологии может быть только поведение человека, под которым понимают действия, поступки, порожденные исключительно внешними причинами, роль сознания отрицалась. Основоположники — Д. Уотсон, Э. Торндайк.

БОДРСТВОВАНИЕ — функциональное состояние, связанное с напряжением физиологических и психических механизмов регуляции деятельности. Это оптимальное рабочее состояние, в котором человек действует эффективно. Б. способствует самореализации личности, но далее переходит в утомление.

БРЕД — расстройство, при котором возникают непоколебимые суждения и умозаключения, не соответствующие действительности.

В

ВАЛИДНОСТЬ теста (от англ. validate — подтверждать, объявлять действительным) — мера соответствия результатов исследования цели тестирования, объективным внешним критериям. Мерой В. обычно выступает коэффициент корреляции результатов по тесту с результатами по другим валидным тестам или по профессиональному критерию.

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — вид деятельности, в котором формируются качественные изменения личности в данный период, например игра в период дошкольного детства.

ВЕРИФИКАЦИЯ (от лат. verus — истинный и facere — делать) — точное, экспериментально подтвержденное определение объема конкретного понятия, конкретной категории. Осо-

бенностью психологических категорий является то, что многие из них не поддаются точной В.

ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ — анализатор, позволяющий оценивать положение в пространстве и изменение направления движения.

ВНИМАНИЕ — направленность и сосредоточенность психической деятельности человека в данный момент времени на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. Это процесс сознательного или бессознательного (полусознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой.

ВНИМАНИЕ ВНЕШНЕЕ (чувственное) — по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств.

ВНИМАНИЕ ВНУТРЕННЕЕ (интеллектуальное) — связано с сосредоточенностью и направленностью мысли.

ВНИМАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ — не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным потребностям человека.

ВНИМАНИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ — возникающее стихийно, не связано с участием воли, носит пассивный характер, так как навязывается внешними по отношению к цели деятельности событиями. Проявляется в ориентировочной реакции. Его стимулируют все новые, интересные, сильные раздражители.

ВНИМАНИЕ ОПОСРЕДОВАННОЕ — регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

ВНИМАНИЕ ПОСЛЕПРОИЗВОЛЬНОЕ — вид внимания, который появляется при вхождении в деятельность после произвольного внимания. При этом сохраняется целенаправленность деятельности, но снижается напряженность (появляется как бы “второе дыхание”). Это высшая форма профессионального внимания (Н.Ф. Добрынин).

ВНИМАНИЕ ПРИРОДНОЕ — врожденная способность избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны.

ВНИМАНИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ — вид внимания, для которого характерно наличие сознательной цели и волевого усилия. Носит активный характер, опосредовано социально выработанными способами поведения и по происхождению связано с трудовой деятельностью. Стимулами являются потребности, мотивы, необходимость и значимость стимулов.

ВНИМАНИЕ: СЛАБОСТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ — нарушение при многих психических заболеваниях и состояниях (астения, гиперметаморфоз и др.).

ВНИМАНИЕ СОЦИАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННОЕ — складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным, сознательным реагированием на объекты.

ВНИМАНИЯ КОЛЕБАНИЯ — периодическое кратковременное, непроизвольное ослабление и усиление сосредоточенности.

ВНИМАНИЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ — степень или интенсивность сосредоточенности внимания. Слабая концентрация проявляется в многочисленных ошибках на внимание (“глупых” ошибках), неспособности замечать свои и чужие ошибки при проверке и т. д.

ВНИМАНИЯ ОБЪЕМ — число объектов или отдельных элементов стимула, которые могут быть восприняты за время одного короткого представления.

ВНИМАНИЯ ОТВЛЕКАЕМОСТЬ — 1) непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой; 2) нарушение внимания, его устойчивости.

ВНИМАНИЯ УСТОЙЧИВОСТЬ — способность в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимания.

ВНУШАЕМОСТЬ — предрасположенность личности к внушению, полярное негативизму.

ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ — высший уровень произвольной регуляции. Характеризуется намерением, целенаправленностью, осознанностью, принятием решений, идущих от субъек-

та. Реализуется в условиях преодоления субъективных и объективных трудностей, изменений в мотивационно-побудительной сфере деятельности и нацелена на совершенствование субъектом своего поведения, деятельности и собственной личности.

ВОЛЯ — процесс сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, выраженный в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

ВООБРАЖЕНИЕ (ФАНТАЗИЯ) — психический процесс, который заключается в создании новых образов на основе данных прошлого опыта.

ВООБРАЖЕНИЕ АБСТРАКТНОЕ — создание обобщенных, схематических, символических образов. Например, искусство импрессионистов, кубистов и др.

ВООБРАЖЕНИЕ: АГГЛЮТИНАЦИЯ — создание новых образов на основе “склеивания”, объединения отдельных представлений в единое целое. Например, русалка, троллейбус, аккордеон и т. п.

ВООБРАЖЕНИЕ АКТИВНОЕ — характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию усилием воли вызывает у себя соответствующие образы.

ВООБРАЖЕНИЕ: АКЦЕНТИРОВАНИЕ — подчеркивание тех или иных черт, чаще наиболее существенных, типичных признаков образа. При помощи этого приема создаются дружеские шаржи и злые карикатуры.

ВООБРАЖЕНИЕ ВОССОЗДАЮЩЕЕ — вид воображения, в ходе которого у человека возникают новые образы на основе описаний, схем, чертежей, мысленных и материальных моделей.

ВООБРАЖЕНИЕ: ГИПЕРБОЛА — преувеличение всех особенностей изображаемого персонажа, образа или его частей (великан, трехглавый змей, многорукий будда и проч.).

ВООБРАЖЕНИЕ: КОМБИНИРОВАНИЕ — простое перемещение или перегруппировка элементов; не механическое сочетание сторон разных предметов, а результат сложной аналитико-синтетической деятельности, в процессе которой су-

щественно преобразуются и сами элементы, из которых строится новый образ.

ВООБРАЖЕНИЕ КОНКРЕТНОЕ — создание реальных, конкретных, единичных, натуральных образов. Например, живопись Шишкина, Репина и др.

ВООБРАЖЕНИЯ КРИТИЧНОСТЬ — определяется тем, в какой степени фантастические образы, создаваемые человеком, сближаются с реальной действительностью.

ВООБРАЖЕНИЕ ПАССИВНОЕ — протекает у человека спонтанно, без заранее поставленной цели, помимо его воли и желания.

ВООБРАЖЕНИЕ ПРОДУКТИВНОЕ — вид воображения, в котором действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздается.

ВООБРАЖЕНИЕ РЕАЛИСТИЧЕСКОЕ — вид воображения, в котором наиболее полно и глубоко отражается действительность, предвосхищается развитие событий.

ВООБРАЖЕНИЯ СИЛА — характеризуется степенью яркости возникающих образов.

ВООБРАЖЕНИЯ СХЕМАТИЗАЦИЯ — наиболее существенный способ переработки представлений в образы воображения, идущий по пути обобщения существенных признаков. При схематизации отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, а черты сходства четко выступают.

ВООБРАЖЕНИЕ ТВОРЧЕСКОЕ — вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи. Создает несуществующие объекты, маловероятные или невероятные.

ВООБРАЖЕНИЕ ФАНТАСТИЧЕСКОЕ — вид воображения, в ходе которого человек создает неправдоподобные образы, элементы которых в жизни несовместимы.

ВООБРАЖЕНИЯ ТИПИЗАЦИЯ — синтез отдельных представлений. Для нее характерно выделение существенного, повторяющегося в однородных фактах и воплощение их в конкретном образе.

ВООБРАЖЕНИЯ ШИРОТА — определяется количеством образов, которые способен создать человек.

ВОСПРИЯТИЕ — 1) психический процесс целостного отражения предметов и явлений окружающего мира, действующих на органы чувств в данный момент; 2) субъективный образ предмета, явления или процесса, непосредственно воздействующего на анализатор или систему анализаторов (перцептивный образ); 3) процесс формирования этого образа или система действий, направленных на ознакомление с предметом, воздействующим на органы чувств.

ВОСПРИЯТИЕ ВКУСОВОЕ — восприятие на основе вкусовой чувствительности.

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ — отражение длительности, скорости и последовательности явлений действительности.

ВОСПРИЯТИЕ ГЛУБИНЫ — зрительное восприятие мира в трех измерениях. Это восприятие удаленности объектов от наблюдателя и восприятие трехмерности самих объектов.

ВОСПРИЯТИЕ ДВИЖЕНИЯ — отражение изменений положения предмета в пространстве и во времени (отражение направления и скорости).

ВОСПРИЯТИЕ ЗРИТЕЛЬНОЕ — восприятие преимущественно в системе зрительного анализатора. Посредством зрения человек сразу воспринимает целый образ предмета.

ВОСПРИЯТИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ (непреднамеренное) — восприятие без намерения, постановки цели. Выступает как компонент какой-то другой деятельности.

ВОСПРИЯТИЕ ОБОНЯТЕЛЬНОЕ — восприятие на основе обонятельной чувствительности.

ВОСПРИЯТИЕ ОСЯЗАТЕЛЬНОЕ — восприятие на основе кожных и двигательных ощущений.

ВОСПРИЯТИЕ ПОДПОРОГОВОЕ (бессознательное) — феномен, когда информация преодолевает физиологический порог, но не достигает порога осознанного восприятия, тем не менее воздействует на организм и способна вызвать ответные реакции.

ВОСПРИЯТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЕ (преднамеренное) — связано с постановкой определенной задачи, цели. Оно характеризуется целенаправленностью, плановостью и систематичностью.

ВОСПРИЯТИЕ ПРОСТРАНСТВА — отражение пространственных форм вещей, их величины, формы, расположения относительно друг друга и направления.

ВОСПРИЯТИЕ СИМУЛЬТАННОЕ — развернутое в пространстве, одномоментное, обобщенное, целостное.

ВОСПРИЯТИЕ СУКЦЕССИВНОЕ — развернутое во времени, поэтапное наблюдение.

ВОСПРИЯТИЕ СЛУХОВОЕ — восприятие в системе слухового анализатора. В процессе социальной истории человечества сложились две системы слухового восприятия, или системы кодов: ритмико-мелодическая (или музыкальная) и фонематическая (или система звуковых кодов языка), — которые и организуют воспринимаемые человеком звуки в сложные системы слухового восприятия.

ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА ЧЕЛОВЕКОМ — процесс психологического познания людьми друг друга в условиях непосредственного общения.

ВОСПРИЯТИЯ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ — особенность восприятия, при которой из огромного числа воздействий некоторые выделяются с большей отчетливостью и осознанностью, чем остальные.

ВОСПРИЯТИЯ ИСТОРИЧНОСТЬ — включенность восприятия человека в процесс исторического развития его сознания.

ВОСПРИЯТИЯ КОНСТАНТНОСТЬ (от лат. constants — постоянный) — свойство восприятия воспроизводить предмет относительно постоянным образом при изменении условий его восприятия (освещенности, удаленности, угла зрения, формы, величины и т. п.).

ВОСПРИЯТИЯ ОБОБЩЕННОСТЬ — одно из самых важных свойств восприятия (А. Р. Лурия), выражающееся в том, что восприятие — всегда совместное отражение единичного и общего. Этому способствует и название предмета, поскольку слово обобщает восприятие.

ВОСПРИЯТИЯ ОСМЫСЛЕННОСТЬ (категориальность) — способность восприятия осознавать предмет, который оно отображает, выявить предметное значение его сенсорных данных.

ВОСПРИЯТИЯ ПРЕДМЕТНОСТЬ — способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов.

ВОСПРИЯТИЯ СТРУКТУРНОСТЬ — расчлененность и специфическая взаимосвязь частей воспринимаемого предмета (его структура).

ВОСПРИЯТИЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ — особенность восприятия, заключающаяся в отражении объектов в совокупности их свойств.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ — процесс извлечения информации, хранящейся в памяти. В процессе В. происходит восстановление первоначальной информации, основанное только на частичном припоминании основного материала, путем реконструкции прошлого опыта. Извлечение информации может быть на разных уровнях: узнавание (при повторном восприятии); воспоминание (при отсутствии объекта); припоминание (активная форма воспроизведения, требующая усилий).

ВПЕЧАТЛИТЕЛЬНОСТЬ — свойство личности, выражающееся в доминировании впечатлений (в частности, межличностных отношений) над познавательной функцией восприятий мира.

ВЫДЕРЖКА (самообладание) — умение сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, в умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие, а также воздерживаться от того, что хочется сделать, но что представляется неразумным или неправильным.

ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ — преобразованные под влиянием жизни в обществе, обучения и воспитания психические процессы человека. Понятие введено Л.С. Высотским в рамках культурно-исторической теории развития.

ВЫТЕСНЕНИЕ — один из механизмов психологической защиты (в психоаналитической теории личности). Под влиянием В. из сознания выводятся в сферу бессознательного сведения (импульсы), вызывающие у личности сильные эмоциональные переживания. Вытесненные импульсы, как правило, неприемлемы для сознания по своим морально-этическим особенностям.

Г

ГАЛЛЮЦИНАЦИИ (лат. *hallucinatio* — бред, видения) — расстройства восприятия, при которых кажущиеся образы возникают без реальных объектов, что, однако, не исключает возможности произвольного, опосредованного отражения в галлюцинации прежнего жизненного опыта больного. Г. считаются классическими показателями психического расстройства.

ГЕНИАЛЬНОСТЬ — высшая степень творческих проявлений личности, делающая ее выдающейся в соответствующей области или сфере деятельности. Является общественной оценкой достижений личности.

ГЕНОТИП — совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

ГЕРОНТОЛОГИЯ — психология старости, изучает психологию пожилых людей и процессы старения.

ГЕШТАЛЬТА ЗАКОНЫ — факторы, влияющие на перцептивную организацию зрительного поля, законы, по которым отдельные элементы объединяются в единое целое (фигуру) и фигура выделяется из фона. К этим законам относят, например: 1) закон сходства: в фигуру объединяются элементы, сходные по форме, цвету, размеру, текстуре и проч.; 2) закон близости: чем ближе (при прочих равных условиях) объекты друг к другу в зрительном поле, тем с большей вероятностью они организуются в единые, целостные образы (фигуры).

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ — одна из школ современной зарубежной психологии, использующая для объяснения сложных психических явлений принцип их целостности (“гешт-

тальты”, от нем. *gestalt* — целостная форма, образ, структура). Это направление, возникшее в Германии в 1-й четверти XX в., выдвинуло в качестве основного объяснительного принципа психологии целостное объединение элементов психической жизни, не сводимое к сумме составляющих его частей. Представители: М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Келер, К. Левин и др. Выдвигая на первый план целостный характер восприятия, гештальтпсихологи ввели ряд новых понятий (фигура, фон и др.) и законов. Ими открыто более 100 законов гештальта.

ГНОСЕОЛОГИЯ — философская теория познания.

ГРЕЗЫ — фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

Д

ДЕДУКТИВНОЕ РАССУЖДЕНИЕ (дедукция) — распространение общего положения на частные случаи.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ — процесс, который приводит к нарушению взаимодействия со средой.

ДЕЙСТВИЕ — относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной сознательной цели. Д. может быть как внешним, выполняемым в развернутой форме с участием двигательного аппарата и органов чувств, так и внутренним, выполняемым в уме.

ДЕЙСТВИЯ ВОЛЕВЫЕ — действия, характеризующиеся следующими особенностями: а) имеют целенаправленный характер; б) поставленная цель осознается (отражается во второй сигнальной системе, т. е. обозначается конкретными словами); в) на пути к цели преодолеваются внешние (внутренние) трудности.

ДЕЙСТВИЯ ИМПУЛЬСИВНЫЕ — действия, “запущенные” стимулом, совершаемые мгновенно, без обдумывания, они кратковременны и нередко не мотивированы.

ДЕЙСТВИЯ ИМПУЛЬСИВНЫЕ — поступки, совершаемые произвольно и недостаточно контролируемые сознанием.

ДЕЙСТВИЯ КОНТРОЛЬНЫЕ — действия сличения с образцом.

ДЕЙСТВИЯ МНЕМИЧЕСКИЕ — действия запоминания, удерживания и припоминания какого-либо материала.

ДЕЙСТВИЯ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ — действия, совершаемые без постановки цели, неосознаваемые, совершаемые под воздействием восприятия.

ДЕЙСТВИЯ ПЕРЦЕПТИВНЫЕ — основные структурные единицы процесса восприятия, включающие обнаружение объекта восприятия и соотнесение его с образцами памяти.

ДЕЙСТВИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫЕ — действия, совершаемые с постановкой цели, свободно выбранные, осознанные и мотивированные.

ДЕЙСТВИЯ УМСТВЕННЫЕ — разнообразные действия человека, выполняемые во внутреннем плане сознания. Экспериментально установлено, что в умственные действия обязательно включены моторные, двигательные компоненты.

ДЕТЕРМИНАЦИЯ — генетическая связь явлений (В. Н. Дружинин).

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — 1) внешняя и внутренняя активность человека, регулируемая сознательной целью; 2) специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВЕДУЩАЯ — деятельность, выполнение которой определяет возникновение и формирование основных психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности. В онтогенезе выделяют виды: 1) непосредственное общение младенца со взрослыми; 2) предметно-манипулятивная деятельность в раннем детстве; 3) сюжетно-ролевая игра у дошкольников; 4) учебная деятельность младших школьников; 5) общественно полезная деятельность подростков; 6) профессионально-учебная деятельность в ранней юности; 7) трудовая деятельность в период зрелости (зрелости).

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГРУППОВАЯ — совместная деятельность группы людей.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ — деятельность отдельного индивида.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТВОРЧЕСКАЯ — деятельность человека или коллектива людей по созданию новых оригинальных общественно значимых ценностей.

ДИСКРЕТНЫЙ — разделенный, состоящий из отдельных частей.

ДИССОНАНС КОГНИТИВНЫЙ — эмоциональное состояние, когда у человека одновременно имеются некоторые установки или знания, не согласующиеся между собой, или когда возникает конфликт между убеждениями или внешним поведением.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ — раздел психологической науки, изучающий индивидуально-психологические различия между людьми.

ДОКАЗАТЕЛЬНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ — умение обоснованно, аргументированно мыслить, вскрывая причины явлений, объяснять их с научной точки зрения.

ДОМИНАНТА — преобладающий очаг возбуждения в головном мозге человека, связанный с повышенным вниманием или актуальной потребностью. Способна усиливаться за счет притяжения возбуждений с соседних участков мозга. Понятие введено А. Ухтомским.

Е

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ — понятие и термин, введенные А. Ф. Лазурским: психологический эксперимент, включенный незаметно для исследуемого в его игровую, трудовую или учебную деятельность.

Ж

ЖЕЛАНИЕ — осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному. Эта форма направленности харак-

теризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей ее удовлетворения.

3

ЗАБЫВАНИЕ — процесс, заключающийся в невозможности воспроизведения ранее запечатленной информации. Выполняет защитную функцию, дает памяти отдых. З. происходит по “закону гиперболы” (Г. Эббингауз): чем больше времени с начала запоминания, тем меньше забывается.

ЗАКОН ВЕБЕРА — ФЕХНЕРА — закон психофизики, утверждающий, что сила ощущения пропорциональна логарифму величины (интенсивности) воздействия на органы чувств раздражителя. Главный смысл данной закономерности заключается в том, что интенсивность ощущений возрастает не пропорционально изменению раздражителей, а гораздо медленнее.

ЗАПОМИНАНИЕ — процесс запечатления воспринятой информации с целью последующего ее сохранения.

ЗАЩИТА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ — механизм противостояния тревоге; специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием какого-либо конфликта. З. Фрейд выделил несколько таких защит: уход — физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации; идентификация — процесс присвоения установок и взглядов других людей; проекция — приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому; смещение — подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то (вымещение зла на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей гнев); отрицание — отказ признать, что какая-то ситуация или события имеют место (мать отказывается верить, что ее сын погиб); вытеснение — крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания; регрессия — возвращение к более

онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию; реактивное образование — поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки (например, чтобы скрыть свою влюбленность, подросток будет проявлять агрессию к объекту обожания).

ЗООПСИХОЛОГИЯ — отрасль психологии, изучающая сравнительное развитие психики животных и человека.

И

ИГРА (детская) — вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними, направленный на познание окружающей действительности. И. служит одним из важнейших средств физического, умственного и нравственного воспитания.

ИД (оно) — главная составляющая структуры личности в психоанализе, состоящая из совокупности бессознательных (сексуальных и агрессивных) побуждений; ид функционирует в соответствии с принципом удовольствия.

ИДЕАЛ — представление о достойном подражания образцом человеке, особенностях его личности, поведения и отношениях с людьми.

ИДЕНТИЧНОСТЬ — внутренняя непрерывность и тождественность личности (Э. Эриксон). Обладать идентичностью — значит, во-первых, ощущать себя, свое бытие как личности неизменным, независимо от изменения ситуации, роли, самовосприятия; во-вторых, что прошлое, настоящее и будущее переживаются как единое целое; в-третьих, что человек ощущает связь между собственной непрерывностью и признанием этой непрерывности другими людьми.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ — мысленное уподобление себя другому.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — изучение продуктов труда человека: изобретений, книг, писем и т. п. По

ним можно в известной мере судить об особенностях деятельности, которая привела к их созданию, и включенных в эту деятельность психических процессов. Этот метод используется для изучения психического склада личности по текстам (контент-анализ), по рисункам и проч.

ИЛЛЮЗИИ ВОСПРИЯТИЯ — искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер. Феномен восприятия, существующий только в голове человека и не соответствующий какому-либо реальному явлению или объекту. Могут происходить в разных модальностях, наибольшее их число наблюдается в области зрения.

ИНДИВИД — отдельное живое существо, представитель биологического вида. Человек рождается индивидом, а затем становится личностью благодаря вхождению каждого конкретного индивида в общественные отношения и “интериоризации” этих отношений. Процесс превращения индивида в личность называется персонализацией.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ (от лат. *individuum* — неделимое) — системная организация человека как интегральная целостность, включающая различные уровни его психической организации. Индивидуальные и личностные свойства человека, такое их сочетание, которые отличают данного человека от других людей.

ИНДУКТИВНОЕ РАССУЖДЕНИЕ (индукция) — такое рассуждение, при котором на основе ряда частных суждений (посылок) можно получить общее суждение (вывод).

ИНСАЙТ (англ. *insight* — постижение, озарение) — неожиданное для самого человека внезапное понимание, нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

ИНСТИНКТЫ (лат. *instinctus* — побуждение) — сложные акты поведения, направленные на удовлетворение биологических потребностей и основанные на безусловных рефлексах.

ИНТЕЛЛЕКТ (лат. *intellectus*) — 1) в широком смысле — глобальная, интегральная биопсихическая особенность человека, характеризующая его возможности адаптации (Штерн,

Пиаже); способность решать новые мыслительные задачи без проб и переносить найденные способы на другие ситуации; 2) в узком смысле — общее название познавательных способностей. И. включает мышление, скорость восприятия, объем памяти, время удержания информации и т. п.

ИНТЕЛЛЕКТА МОДЕЛЬ (Дж. Гилфорда) — многомерное явление, некоторое свойство, которое можно оценивать по трем измерениям: характеру, продукту и содержанию. Модель включает 120 различных интеллектуальных процессов, частных способностей. Они, в свою очередь, сводятся к 15 факторам: 5 операций, 4 вида содержания и 6 типов продуктов мыслительной деятельности. К операциям относятся познание, память, оценивание, дивергентное и конвергентное мышление.

ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЕ — метод социальной психологии, заключающийся в сборе информации, полученной в виде ответов на поставленные вопросы.

ИНТЕРЕС — 1) эмоциональная реакция на новое, источник мотивов, научения и творчества. Выражается в мимических движениях — приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ; 2) специфическая форма проявления познавательной потребности, которая обеспечивает направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствует ориентировке личности в окружающей действительности. И. включает эмоциональный, интеллектуальный и поведенческий компоненты.

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ — процесс преобразования внешних, предметных действий во внутренние, умственные.

ИНТЕРПСИХИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ — возникшая во взаимодействии ребенка с другими людьми.

ИНТРОВЕРСИЯ — ориентация на внутренний мир, на собственные переживания.

ИНТРОСПЕКЦИЯ — самонаблюдение — наблюдение, объектом которого являются психические состояния самого субъекта.

ИНТУИЦИЯ — способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

ИНТУИТИВНЫЙ ТИП — характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым.

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЙ (от лат. *irrationalis* — неразумный, бессознательный) — находящийся за пределами разума, несовместимый с рациональным мышлением, не поддающийся логическому объяснению, пониманию.

К

КАТЕГОРИЯ (от греч. *kategoria* — высказывание, суждение) — предельно широкое понятие, в котором отражены наиболее общие и существенные свойства, признаки, связи и отношения предметов, явлений действительности и познания. Категориями психологии, например, являются психика, сознание, деятельность, личность, коллектив; мышление, эмоции, чувства, воля и др.

КОГНИТИВНЫЙ (от лат. *cognitio* — знание) — познавательный.

КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС — некоторое противоречие между двумя или более когнициями.

КОГНИТИВНЫЙ КОНСОНАНС — соответствие между когнициями.

КОГНИЦИЯ — любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ — психология знания, изучает познавательные процессы.

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ — форма бессознательного, принадлежащего человеческому роду; совокупность всех врожденных архетипов.

КОММУНИКАЦИЯ (в психологии) — передача информации при помощи языка и других знаковых средств.

КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА — готовность и способность к диалогу, способность адекватно вербализовывать свои и чужие переживания, владение “я-сообщением”, техниками “активного слушания”, “ассертивного” общения и др.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ — мыслительная операция, противоположная абстракции. Представление чего-либо единичного, что соответствует тому или иному понятию или общему положению.

КОНСТРУКТ (от англ. construct — строить) — своеобразный классификатор — шаблон нашего восприятия других людей и себя.

КОНТЕНТ-АНАЛИЗ (от англ. contents — содержание) — научный метод выявления и оценки характеристик текстов и других носителей информации (видеозаписей, теле- и радиопередач, интервью и т. д.).

КОНТЕКСТНОЕ ОБУЧЕНИЕ — это обучение, в котором на языке наук и с помощью всей системы форм, методов и средств обучения (традиционных и новых) последовательно моделируется предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности студентов.

КОНТРАСТА ЯВЛЕНИЕ — изменение интенсивности и качества ощущения под влиянием предшествующего и сопутствующего раздражителя, например после холодного слабый тепловой раздражитель кажется горячим или одна и та же фигура на черном фоне кажется светлее, а на белом — темнее.

КОНФЛИКТ — это такое взаимодействие субъектов общения, для которого характерно наличие противоречия, противодействий (противоборства/противостояния) и негативных эмоций у конфликтующих, возникающих в связи с проблемами удовлетворения значимых для них потребностей и достижения поставленных целей.

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ — это когнитивно-регуляторная подсистема профессионально значимой стороны личности, включающая соответствующие специальные знания и умения.

КОНФЛИКТОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА — это интегративное качество, включающее

культуру мышления, культуру чувств, коммуникативную и поведенческую культуру, основывающееся на гуманистических ценностях ответственности, свободы, личной автономии и самореализации и проявляющееся в оптимальных, соответствующих контексту стилях поведения в конфликте, обеспечивающих конструктивное решение проблем межличностного взаимодействия и профессиональную самореализацию.

КОНФОРМНОСТЬ (от лат. *conformis* — подобный, сообразный) — соглашательство, приспособленчество, пассивное принятие окружающей среды, существующего порядка, господствующих мнений, отсутствие собственной позиции и слепое подражание любому образу, обладающему наибольшей силой давления, психического принуждения.

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ (от лат. *correlation* — соотношение) — статистический метод оценки меры, формы и характера связи исследуемых свойств или признаков.

КОРРЕЛЯЦИЯ — мера связи явлений действительности или фактов эксперимента, их взаимосвязь.

КРЕАТИВНОСТЬ (от англ. *create* — творить, создавать) — творческая способность. Креативность отлична от интеллекта и является сложным интегральным явлением (А.М. Матюшкин, Я. П. Пономарев).

КРИТИЧНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ — объективная оценка других и себя.

КУЛЬТУРА МЫШЛЕНИЯ — способность рационально анализировать конфликтную ситуацию, на основе определенных теоретических знаний формулировать суть проблемы, выделять главное и второстепенное, делать выводы, использовать их в своем поведении.

КУЛЬТУРА ЧУВСТВ — способность воспринимать конструктивный и деструктивный характер своих переживаний и управлять ими, в частности, преодолевать деструктивные переживания — гнев, агрессию, страх, депрессию; способность проявлять оптимизм, сохранять спокойствие, уравновешенность,

эмоциональную устойчивость в проблемных ситуациях, проявлять эмпатию, толерантность.

Л

ЛАБИЛЬНОСТЬ (от лат. *labilis* — подвижный, нестойкий) — нестабильность функционирования, непостоянство, значительные колебания в амплитуде тех или иных проявлений.

ЛАТЕНТНЫЙ ПЕРИОД (от лат. *latens* — скрытый, тайный) — время между началом действия стимула и возникновением видимой реакции на этот стимул.

ЛИБИДО — общая биологическая энергия.

ЛИЧНОСТИ РАЗВИТИЕ — процесс последовательного развертывания свойств, качеств и характеристик, присущих человеку как индивиду и как члену общества, проявляющихся в его деятельности, общении и взаимодействии с другими людьми. Развитие личности включает этапы: формирование, стабилизация, возрастные изменения, преобразование. Особую роль в развитии личности играет воспитание.

ЛИЧНОСТИ СТРУКТУРА — совокупность устойчивых связей между отдельными чертами, обеспечивающая ее целостность. В деятельностном подходе наиболее популярна четырехкомпонентная структура (модель) личности. Она включает: направленность, способности, характер и самоконтроль (саморегуляцию).

ЛИЧНОСТИ ЧЕРТА — предрасположенность человека вести себя сходным образом в разное время и в разных ситуациях.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОДХОД — принцип психологии, индивидуальный подход к человеку как личности с пониманием ее как отражающей системы, определяющей все другие психические явления.

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ — субъективное отношение личности к явлениям объективной действительности.

ЛИЧНОСТЬ — 1) человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности; 2) системное качество инди-

вида, определяемое включенностью в социальные связи, которое формируется в совместной деятельности и общении.

ЛИЧНОСТИ НАПРАВЛЕННОСТЬ — система устойчивых предпочтений и мотивов личности, задающая главные тенденции поведения личности.

ЛОГИЧНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ — умение соблюдать логический порядок в рассмотрении вопроса, логическую обоснованность рассуждений, строгую логику мышления.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ — перцептивное действие по определению. Этот термин употребляется относительно слуха (определение расположения источника звука в среде), зрения (определение положения стимула в области зрения), осязательных ощущений (определение места стимуляции на коже).

ЛОКУС — место расположения чего-то.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ (интернальный — внутренний) — устойчивое качество личности, выражающееся в принятии человеком ответственности за совершенные им действия и происходящие с ним события, объясняя их своим поведением, ошибками и т. п.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ (экстернальный — внешний) — устойчивая склонность личности приписывать ответственность за все происходящее с ней внешним факторам (случайности, обстоятельствам и др.).

М

МАНИПУЛЯЦИЯ (от фр. manipulation) — обращение с объектами со специальным намерением, особенной целью, как ручное управление, как движения, производимые руками, ручные действия. В психологии — вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями.

МЕТОД (от греч. methodos — путь к чему-либо) — способ деятельности, направленный на достижение определенной

цели; путь осуществления научного исследования, вытекающий из общих теоретических представлений о сущности изучаемых объектов.

МЕТОД БИОГРАФИЧЕСКИЙ — способы исследования, диагностики, коррекции и проектирования жизненного пути личности на основе информации, полученной из биографий, опросников, интервью, свидетельств очевидцев, контент-анализа дневников, писем и т. п.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ — совокупность методов, применяемых в конкретном исследовании и определяемых соответствующей им методологией.

МЕТОД КОМПЛЕКСНЫЙ — исследования разными средствами, разными науками.

МЕТОД ЛОНГИТЮДНЫЙ (от англ. longitude — долгота) — длительное научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических или поведенческих явлений. Изучение психических явлений у одних и тех же испытуемых на протяжении длительного времени (иногда в продолжение ряда лет) и последовательная фиксация ряда существенных изменений в психике испытуемого.

МЕТОД НОМОТЕТИЧЕСКИЙ — метод исследования личности, ориентированный на установление обобщений (Р. Кеттелл, Г. Айзенк).

МЕТОДОЛОГИЯ — система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе.

МЕТОД ПРОЕКТИВНЫЙ — один из методов исследования личности, основанный на выявлении проекций особенностей личности испытуемого в данных эксперимента с последующей интерпретацией. Метод обеспечивается совокупностью проективных методик (проективных тестов), среди которых различают: а) ассоциативные (например, тест Роршаха, тест незаконченных предложений и др.); б) интерпретационные (например, тематический апперцептивный тест (ТАТ), в котором требуется истолковать социальные ситуации, изображенные на картин-

ках; в) экспрессивные (психодрама, рисунок человека, несуществующего животного и др.).

МЕТОД СЕМАНТИЧЕСКОГО ДИФФЕРЕНЦИАЛА — способ изучения содержания и структуры сознания человека через определение им понятий с помощью серии заранее заданных полярных определений типа “сильный — слабый”, “хороший — плохой” и т. п. Метод введен американским психологом Ч. Осгудом.

МЕТОД СРАВНИТЕЛЬНЫЙ — изучение одной и той же функции у разных групп испытуемых.

МЕЧТА — самостоятельное создание новых образов. Воображение, направленное на желаемое будущее.

МИРОВОЗЗРЕНИЕ — система взглядов индивида на природу, общество, человека и их развитие.

МНЕМИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ — действия запоминания, удерживания и припоминания какого-либо материала.

МНЕМОТЕХНИКА (от греч. mnemonika — искусство запоминания). Система приемов, которые способствуют лучшему запоминанию информации и позволяют увеличить объем информации, запоминаемой с первого предъявления.

МОДЕЛИРОВАНИЕ — метод исследования психических закономерностей, который заключается в построении моделей психических явлений и в изучении функционирования этих моделей с использованием полученных результатов в качестве данных о закономерностях функционирования психики.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ (англ. brain storming) — метод интенсификации процесса группового поиска решения проблем. В основу положен принцип разведения во времени двух фаз творческого процесса: генерирования идей и их критической оценки. Основатель метода — А. Осборн.

МОТИВ — внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека, то, что побуждает человека к деятельности и придает ей осмысленность.

МОТИВАЦИЯ — 1) совокупность мотивов, направляющая деятельность и сам внутренний процесс побуждения; 2) процесс

психической регуляции, влияющий на направленность деятельности и количество энергии, мобилизуемой для ее выполнения.

МОТИВ АФФИЛИАЦИИ (от лат. *filiatio* — родовая преемственность) — стремление к таким контактам с людьми, которые предполагают доверие, сотрудничество, присоединение и исключение манипуляции.

МОТИВ ВЛАСТИ — способность лица проводить свою волю вопреки сопротивлению других людей. В основе М. В. лежит потребность чувствовать себя сильным и проявлять свое могущество в действии. Источниками власти являются: вознаграждение, принуждение и нормативная власть (власть знатока).

МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ — устойчивое стремление в достижении результата в работе, желание сделать что-то хорошо и быстро, достичь определенного уровня в каком-либо деле. Включает стремление к мастерству, соперничеству (состязательности, лидерству), удовлетворяющей работе, известности и т. п.

МОТИВ ИЗБЕГАНИЯ НЕУДАЧИ — более или менее устойчивое стремление человека избегать неудач в тех ситуациях жизни, где результаты его деятельности оцениваются другими людьми.

МОТИВИРОВКА — логическое объяснение причин поведения. Может отличаться от действительных мотивов или сознательно использоваться для их маскировки.

МОТИВ ОТВЕРГАНИЯ — проявляется в боязни быть непринятым, отвергнутым значимыми людьми.

МОТИВ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ, АЛЬТРУИЗМ — любовь и бескорыстная забота о других, способность на безвозмездную жертву ради группы, потребность отдавать и чувство ответственности.

МОТИВ УСПЕХА — ориентация на успех в разных видах деятельности в отличие от ориентации на избегание неудач. Люди, ориентированные на успех, предпочитают выбирать средние и трудные задачи, так как предпочитают расчетливо рисковать; а мотивированные на неудачу выбирают либо легкие

задачи (гарантируют успех), либо трудные (так как неудача не воспринимается как личный неуспех).

МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ тип — ему свойственны рациональность и преобладание левого полушария мозга над правым, примат логики над интуицией и чувством.

МЫШЛЕНИЕ — психический процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности.

МЫШЛЕНИЕ АУТИЧЕСКОЕ — мышление, связанное с реализацией желаний, желаемое выдается за действительное.

МЫШЛЕНИЕ ДИВЕРГЕНТНОЕ — продуктивное мышление, служащее средством порождения оригинальных творческих идей. Оно допускает существование нескольких правильных ответов на один и тот же вопрос. Термин введен Дж. Гилфордом.

МЫШЛЕНИЕ ДИСКУРСИВНОЕ — аналитическое, развернутое во времени, поэтапное и значительно осознанное.

МЫШЛЕНИЕ КОНВЕРГЕНТНОЕ — продуктивное мышление, связанное с решением задач, имеющих единственно правильный ответ (Дж. Гилфорд).

МЫШЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (выделены З. И. Калмыковой): быстрота — скорость принятия решения и решения задачи; гибкость — умение находить пути решения задачи, видеть объект под новым углом зрения, его новые, скрытые стороны (свойства); глубина — способность анализировать, сравнивать, находить существенное; доказательность — умение обоснованно, аргументированно мыслить, вскрывая причины явлений, объяснять их с научной точки зрения; критичность — объективная оценка других и себя; логичность — умение соблюдать логический порядок в рассмотрении вопроса, логическую обоснованность рассуждений, строгую логику мышления; пытливость (любопытность) — потребность всегда искать наилучшее решение; самостоятельность — умение использовать общественный опыт и независимость собственной мысли, выражающаяся в предложениях, в которых что-либо утверждается или отрицается.

МЫШЛЕНИЕ ИНТУИТИВНОЕ — вид мышления, характеризующийся свернутостью, одномоментностью, протекающий

без этапов. Это особая форма бессознательной деятельности мозга. Я. А. Пономарев показал, что в мыслительной деятельности осознается цель деятельности, а побочные действия не осознаются и протекают в форме интуиции.

МЫШЛЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОЕ — мышление группы людей при решении проблем и задач.

В практической психологии разработаны различные формы группового решения проблем: групповая дискуссия, мозговой штурм, синектика.

МЫШЛЕНИЕ НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОЕ — форма мыслительного процесса, который осуществляется непосредственно при восприятии окружающей действительности. В этом процессе человек привязан к действительности, а необходимые для мышления образы черпает из кратковременной и оперативной памяти. Доминирует у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

МЫШЛЕНИЯ ОРИГИНАЛЬНОСТЬ — нетривиальность, необычность, новизна идей.

МЫШЛЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ — вид мышления, направленный на решение практических задач: проверку гипотез, решение практических проблем на основе практического опыта (здесь и теперь). Обычно осуществляется при дефиците времени и при ограниченной возможности проверки. В этом виде мышления чаще используются наглядно-действенная и наглядно-образная формы мыслительного процесса.

МЫШЛЕНИЕ ПРЕДМЕТНО-ДЕЙСТВЕННОЕ (наглядно-действенное) — форма мыслительного процесса, опирающаяся на непосредственное восприятие предметов и действия с ними. Субъект выполняет мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение и др.) в действии, работают руки и глаза. Типично для дошкольного возраста (собирает и разбирает пирамидку, машинку). “Поле зрения” ребенка совпадает с полем его действий. Это наиболее элементарная форма мышления, возникающая и используемая взрослым человеком в практической деятельности.

МЫШЛЕНИЕ РЕАЛИСТИЧЕСКОЕ — мышление, направленное на внешний мир, регулируемое логическими законами.

МЫШЛЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ — 1) вообще — процесс повторного производства чего-либо или результат такого процесса; 2) вид мышления, который выражается в способности воспроизводить способы решения задач после обучения или по образцу.

МЫШЛЕНИЕ СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКОЕ (понятийное) — мышление с опорой на понятия, которые отражают сущность предметов и явлений и выражаются в словах, предложениях или других знаках. Человек использует понятия, суждения и умозаключения, из которых строятся различные рассуждения.

МЫШЛЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ — вид мышления, направленный в основном на нахождение общих закономерностей. Это мышление ученых, оно меньше связано с практикой. Использует преимущественно понятийную и образную формы мышления. Теоретическое образное мышление использует для решения задач не понятия, суждения или умозаключения, а различные образы. Теоретическое понятийное мышление обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств.

МЫШЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКОЕ (продуктивное) — вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового. Это способность решать нестандартные задачи, проблемы, находить новые способы мышления (эвристики). Дж. Гилфорд выделил четыре его особенности: 1) оригинальность, необычность идей; 2) семантическая гибкость — способность видеть объект под разными углами зрения; 3) образная гибкость — способность изменять восприятие объекта, чтобы увидеть скрытые его стороны; 4) способность использовать разные идеи в неопределенной ситуации. К особенностям М. Т. относят и характеристики личности (К. Тейлор, К. Кокс, А. М. Матюшкин и др.): толерантность к неопределенности; готовность к преодолению препятствий; внутреннюю мотивацию; умеренную готовность к риску; стремление к признанию и др. Творческое мышление

формируется в детстве на основе задатков в процессе решения творческих задач.

Н

НАБЛЮДЕНИЕ — метод психологии; заключается в фиксации проявлений поведения и получения суждений о субъективных психических явлениях.

НАВЫК — автоматизированный способ выполнения действия, сформированный в процессе упражнения.

НАДЕЖНОСТЬ — постоянство, устойчивость результатов, получаемых с его помощью. Надежность указывает на устойчивость теста к искажающему воздействию случайных шумовых факторов, его точность. Проверяется надежность тестов повторным тестированием.

НАСТРОЕНИЕ — устойчивое, слабо выраженное, сравнительно продолжительное переживание, которое окрашивает поведение и деятельность человека и течение значительного времени. Причины настроения далеко не всегда ясны. Настроение зависит от здоровья человека, его самооценки, уровня притязаний, характера и других личностных свойств.

НАУЧЕНИЕ — формирование нового индивидуального опыта в процессе активного взаимоотношения со средой.

НЕВРОЗ — психическое расстройство, которое возникает в результате нарушения особенно значимых жизненных отношений человека и проявляется в основном психогенно обусловленными эмоциональными и соматовегетативными расстройствами при отсутствии психотических явлений.

НЕГАТИВИЗМ — немотивированная, необоснованная склонность действовать наперекор другим людям, противоречить им, хотя разумные соображения не дают оснований для таких поступков.

НЕОФРЕЙДИЗМ — одно из направлений психологии, представители которого так или иначе опираются на идеи психоанализа З. Фрейда.

О

ОБОБЩЕНИЕ — мыслительная операция объединения предметов и явлений в группы по их общим и существенным признакам. Например, ощущения, восприятия, память, внимание, мышление, речь, воображение можно объединить в группу “познавательные процессы” по их существенному признаку: все они служат для познания окружающего мира.

ОБОНЯНИЕ — вид чувствительности, порождающий специфические ощущения запаха. Вызывается действием химических веществ на рецепторные клетки полости носа и носоглотки. Система классификации запахов, известная как “призма Хеннинга” (цветочный, фруктовый, пряный, смолистый, пригорелый, гнилостный), образует углы призмы с промежуточными качествами, расположенными на плоскостях (имеются и другие классификации). В практике часто используют сравнение данного запаха с известным эталоном (сирень, сена и т. д.).

ОБЩЕНИЕ — взаимодействие двух или более людей, включающее обмен между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.

ОБУСЛОВЛЕННЫЙ — ограниченный условиями, зависимый, причина чего-либо.

ОБЪЕКТИВНЫЙ — существующий вне нас как объект, не зависящий от чьей-нибудь воли, непредвзятый, беспристрастный.

ОДАРЕННОСТЬ — качественно своеобразное сочетание способностей, обуславливающее диапазон его интеллектуальных возможностей, уровней и своеобразие его деятельности. Включает внутренние предпосылки (задатки) и индивидуальные свойства личности (характер, склонности и др.). Дает возможность способностям развиваться в разных направлениях.

ОНТОГЕНЕЗ (от греч. *ontos* — сущее; *genesis* — происходящее, рождение) — происхождение и развитие отдельного организма, биологическое развитие организма от момента рождения до окончания жизни.

ОПРОСНИКИ ЛИЧНОСТНЫЕ — разновидность опросников, направленная на измерение различных особенностей личности. Бывают опросники: а) черт личности; б) типологические; в) мотивов; г) интересов; д) ценностей; е) установок.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — внешний или внутренний контроль над деятельностью, отражающий социальное, морально-правовое отношение к обществу, выражающееся в выполнении принятых нравственных и правовых норм и правил, своего долга.

ОТВРАЩЕНИЕ (отвращивание) — отрицательное эмоциональное переживание, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. В эволюции возникло как защита от отравления. Изображая отвращение, человек морщит нос, кривит губы, отталкивает предмет отвращения, имитирует тошноту.

ОЩУЩЕНИЕ — процесс отражения отдельных свойств предметов объективного мира, как внешней среды, так и собственного организма, возникающий при непосредственном воздействии их на рецепторы (органы чувств).

ОЩУЩЕНИЯ БОЛЕВЫЕ — ощущения, которые сигнализируют об изменениях, происходящих в организме и могущих привести к повреждению органов и тканей.

ОЩУЩЕНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ — основаны на информации, приходящей из полукружных канальцев внутреннего уха. Одна из основных функций системы вестибулярных ощущений — обеспечить устойчивую основу для зрительного наблюдения. За счет существования рефлекторного механизма, который компенсирует каждое движение головы противоположным по направлению движением глаз, перед нами предстает довольно стабильная картина мира (прыгает, не дрожит).

ОЩУЩЕНИЯ ВИБРАЦИОННЫЕ — чувствительность к колебаниям, вызываемым движущимся телом. Вибрационное чувство является промежуточной, переходной формой между

тактильной и слуховой чувствительностью. При нормальном слухе она особенно не выступает, но при поражении слухового органа эта ее функция ясно проявляется.

ОЩУЩЕНИЯ ВКУСОВЫЕ — отражение качества пищи, обеспечение индивида информацией о том, можно ли употребить внутрь данное вещество. Вкусовые ощущения (часто вместе с обонянием) вызываются действием химических свойств веществ, растворенных в слюне или воде, на вкусовые рецепторы (вкусовые почки), расположенные на поверхности языка, задней поверхности глотки, небе и надгортаннике. Система классификации вкусов “тетраэдр Хеннинга”: четыре основных вкуса (сладкий, кислый, соленый, горький) располагаются в углах тетраэдра (четырёхугольной пирамиды), а все другие ощущения вкуса имеют различное расположение, представляющее их как комбинацию двух или более основных вкусовых ощущений. Разные участки языка по-разному чувствительны к разным веществам: к сладкому наиболее чувствителен кончик языка, к кислому — его края, к горькому — область корня языка, к соленому — края языка и середина.

ОЩУЩЕНИЯ ЗРИТЕЛЬНЫЕ — ощущения, стимулом для которых являются электромагнитные излучения с длиной волны примерно от 380 до 780 миллиардных долей метра, а рецепторами — светочувствительные клетки сетчатки глаза.

Служат для отражения света, цвета, тьмы. Цвет возникает при воздействии на рецептор глаза волн разной длины из этого диапазона. Ощущаемые цвета делятся на хроматические (например, цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый) и ахроматические (белый, черный, серый). Цветовой тон содержит около 150 переходов, зависящих от длины действующей на глаз световой волны. Рецептор зрения — специальные клетки сетчатки: палочки и колбочки. Палочки характеризуются высокой чувствительностью к слабой интенсивности света и являются аппаратом ночного (сумеречного) зрения, а колбочки обладают более низкой чувствительностью и представляют собой аппарат дневного зрения.

ОЩУЩЕНИЯ ИНТЕРМОДАЛЬНЫЕ (промежуточные) — ощущения, занимающие промежуточное место между модальностями. Например, вибрационная модальность занимает среднее место между осязанием и зрением. К О. И. относят также ощущения сверхсильных запахов и вкусов, сверхсильных звуков и света. Все эти воздействия вызывают смешанные ощущения, расположенные между обонятельными, слуховыми или зрительными и болевыми ощущениями.

ОЩУЩЕНИЯ ИНТЕРОЦЕПТИВНЫЕ (органические) — объединяют сигналы, доходящие до нас из внутренней среды организма, чувствительность к собственным обменным процессам (голод, жажда, удушье и т. п.). Обычно они замыкаются на субсенсорном (неосознаваемом) подкорковом уровне и осознаются лишь в случае существенного нарушения нормального состояния организма, нарушения необходимого постоянства его внутренней среды (гомеостаз). Возникают благодаря рецепторам, находящимся на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

ОЩУЩЕНИЯ КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ (от греч. kinesis — движение, aisthesis — ощущение, чувство) — отражение положения и перемещения в пространстве тела или его частей, направления и объема движений в различных положениях, сопротивления и тяжести предметов окружающей обстановки. Осуществляется через импульсы, поступающие от проприорецепторов, находящихся в мышцах, сухожилиях, связках, суставах. Играют важную роль в сохранении телом равновесия в различных положениях.

ОЩУЩЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ — к ним относят, например: фоточувствительность кожи — способность ощущать цветовые оттенки кожей руки или кончиками пальцев; “чувство расстояния”, позволяющее слепым определять на расстоянии возникающую преграду. Предполагают, что это связано либо с ощущением тепловых волн кожей лица, либо с отраже-

нием звуковых волн от преграды (по типу радара). Однако эти формы чувствительности еще мало изучены.

ОЩУЩЕНИЯ ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ — вид чувствительности, порождающий специфические ощущения запаха. Обонятельные ощущения вызываются действием химических веществ на рецепторные клетки полости носа и носоглотки. Система классификации запахов, известная как “Призма Хеннинга” (цветочный, фруктовый, пряный, смолистый, пригорелый, гнилостный), образует углы призмы с промежуточными качествами, расположенными на плоскостях.

ОЩУЩЕНИЯ ОСЯЗАТЕЛЬНЫЕ (или кожные) — включают в себя три различных вида ощущений, имеющих свои анализаторы: тактильные (прикосновения и давления), температурные (тепла и холода) и болевые.

Кожные ощущения вызываются действием механических и термических свойств предмета на поверхность кожи. Возникают они при раздражении рецепторов, расположенных в коже в виде окончаний нервных сплетений или в виде специальных нервных образований — телец Майснера, расположенных на ее поверхности, лишенных волос, и телец Пачини, расположенных в глубоких слоях кожи.

ОЩУЩЕНИЯ ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЕ (“глубокая чувствительность”) — ощущения, передающие информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивающие регуляцию наших движений. Включают: ощущение равновесия, или статическое ощущение, двигательное, или кинестетическое, ощущение. Периферические рецепторы этой чувствительности находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках) и называются тельцами Пачини. Периферические рецепторы ощущения равновесия расположены в полукружных каналах внутреннего уха.

ОЩУЩЕНИЯ ПРОТОПАТИЧЕСКИЕ (от греч. *protos* — первый, первичный, *pathos* — болезнь, страдание) — филогенетически более древние ощущения — примитивные и недифференцированные, смешанные с эмоциями и локали-

зованные. Чаще термин употребляется относительно кожной чувствительности. Сюда относятся органические ощущения (голод, жажда и проч.).

ОЩУЩЕНИЯ СЛУХОВЫЕ — ощущения, стимулом для которых являются звуковые волны различной амплитуды и частоты. Звуковые волны — это продольное колебание частиц воздуха, распространяющееся во все стороны от колеблющегося тела, которое служит источником звука. Все звуки, которые воспринимает человеческое ухо, могут быть разделены на две группы: музыкальные (звуки пения, музыкальных инструментов и др.) и шумы (скрипы, шорохи, стуки и т. п.).

ОЩУЩЕНИЯ ТАКТИЛЬНЫЕ — дают информацию о том, что соприкасается с телом субъекта. Это ощущение прикосновения и давления. Иногда выделяют ощущение щекотки.

ОЩУЩЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРНЫЕ — ощущения тепла или холода. На поверхности кожи — холодовых клеток больше (8–23 на 1 кв. см), чем тепловых (0–3 на 1 кв. см), и они находятся ближе к поверхности (на 0,17 мм), чем тепловые (на 0,3 м). Поэтому организм быстрее реагирует на холод, чем на тепло.

ОЩУЩЕНИЯ ЭКСТЕРОЦЕПТИВНЫЕ — по классификации Ч. Шеррингтона — ощущения, обеспечивающие получение сигналов из внешнего мира и создающие основу для нашего сознательного поведения. Сюда входят все пять модальностей ощущений.

ОЩУЩЕНИЯ ЭПИКРИТИЧЕСКИЕ (от греч. epikrisis — суждение, решение) — филогенетически новые ощущения. Они характеризуются более низким порогом раздражения, способностью ощущать легкие прикосновения, точной локализацией внешнего раздражения, более совершенным распознаванием качества внешнего раздражителя. К ним относятся все основные виды ощущений человека.

П

ПАМЯТИ НАРУШЕНИЯ — различного рода амнезии (расстройства памяти в виде нарушения способности запоминать, хранить и воспроизводить информацию) и парамнезии (обма-

ны памяти, нарушение хронологии, “присвоение” чужих мыслей и действий себе).

ПАМЯТЬ — 1) психический процесс отражения предметов и явлений окружающего мира, которые действовали ранее на органы чувств. В отличие от ощущений и восприятий П. отражает лишь то, что было ранее, ощущалось и воспринималось (отдельные свойства и целостные образы предметов и явлений окружающего мира); 2) совокупность процессов запоминания, сохранения, забывания и последующего воспроизведения следов прошлого опыта; 3) в когнитивной психологии — способность живой системы фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результаты этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении; 4) деятельность, имеющая свои цели, мотивы и способы действий (мнемическая).

ПАМЯТЬ “ВЕЧНАЯ”, или третичная, — способность воспроизводить когда-то запечатленную информацию, которая сохраняется на протяжении всей оставшейся жизни.

ПАМЯТЬ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ (биологическая) — память, обусловленная генотипом, передаваемая из поколения в поколение. Это память на биологические события, происходившие в течение веков эволюции биологического вида. Память здесь используется в метафорическом смысле для обозначения генетически закодированной склонности к определенным видам поведения и образцам действия, которые являются рудиментами эволюционно важных изменений вида (страх падения, рефлексорные реакции на падающие предметы).

ПАМЯТЬ ДОЛГОВРЕМЕННАЯ — память, которая удерживает информацию длительное время. Эта память рассчитана не только на длительное хранение, но и на многократное воспроизведение при условии ее сохранения.

ПАМЯТЬ ЗРИТЕЛЬНАЯ — сохранение и воспроизведение зрительных образов. Может быть наиболее выраженной по сравнению с другими видами памяти.

ПАМЯТЬ КРАТКОВРЕМЕННАЯ — память, рассчитанная на хранение информации в течение небольшого промежут-

ка времени, от нескольких до десятков секунд (примерно 20 с), до тех пор, пока содержащаяся в ней информация не будет использована или переведена в долговременную память. Сюда поступает информация, которая получила минимальную обработку или интерпретацию и поэтому ограничена в объеме, она способна вмещать около семи “единиц”.

ПАМЯТЬ ЛОГИЧЕСКАЯ — запоминание, основанное на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Исследования отечественного психолога А. А. Смирнова показали, что Л. П. во много раз продуктивнее механической.

ПАМЯТЬ МГНОВЕННАЯ (иконическая) — удержание точной и полной картины только что воспринятого органами чувств без какой бы то ни было переработки полученной информации. Ее длительность от 0,1 до 0,5 с. За это время мозг решает, нужна ли эта информация и передавать ли ее в кратковременную.

ПАМЯТЬ МЕХАНИЧЕСКАЯ — запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Оно происходит исключительно благодаря повторению, лишенному осознания смысла материала или других операций, подобно организации, логическому выводу или использованию мнемоники и т. д.

ПАМЯТЬ МОТОРНАЯ (двигательная) — запоминание, сохранение и при необходимости воспроизведение различных движений, их координации и последовательности с достаточной точностью. М. П. в значительной мере является автоматизированной, особенно необходима танцорам, спортсменам, хирургам, а также всем людям в процессе обучения движениям.

ПАМЯТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ (натуральная) — память без использования средств. Свойственна и человеку, и животным. Развитую форму этого вида памяти называют эйдетической.

ПАМЯТЬ НЕПРОИЗВОЛЬНАЯ — запоминание и сохранение, происходящие автоматически и без особых усилий со стороны человека, без постановки им перед собой специальной мнемической задачи.

ПАМЯТЬ ОБРАЗНАЯ — память на различные сенсорно-перцептивные образы (зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые, обонятельные).

ПАМЯТИ ОБЪЕМ — важнейшая интегральная характеристика памяти, которая характеризует возможности запоминания и сохранения информации. Объем памяти — число единиц, немедленно воспроизводимых после предъявления.

ПАМЯТЬ ОПЕРАТИВНАЯ — вид памяти, рассчитанный на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия или операции. Это своего рода “рабочая смесь” долговременной и кратковременной памяти. П. О. удерживает информацию до окончания действия, длительность которого может быть различной.

ПАМЯТЬ ОПОСРЕДОВАННАЯ — память с использованием средств (слов, знаков, движений, предметов и т. д.). Изучалась в отечественной психологии Л. С. Выготским, А. Р. Лурия, А. Н. Леонтьевым.

ПАМЯТЬ СЛОВЕСНО-ЛОГИЧЕСКАЯ — напоминание и воспроизведение мыслей. Построена на причинно-следственной связи между запоминаемыми элементами.

ПАМЯТЬ СЛУХОВАЯ — запоминание и точное воспроизведение разнообразных слуховых образов (звуков, музыки, шумов, и т. п.).

ПАМЯТЬ ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ — способность к воспроизведению огромного (может быть, неограниченного) объема информации. Выдающимися мнемическими способностями обладал С. Д. Шершевский, о котором написал А. Р. Лурия в книге “Маленькая книжка о большой памяти”. У него отсутствовали ограничения в объеме запоминания и времени хранения. Например, он с первого предъявления запомнил длинную строфу “Божественной комедии” Данте на незнакомом ему итальянском языке, которую легко повторил при неожиданной проверке через 15 лет.

ПАМЯТЬ ЭЙДЕТИЧЕСКАЯ (от греч. eidos — вид, образ) — способность удерживать образы виденных предметов достаточно

длительное время исключительно ярко и четко. Эйдетики продолжают “видеть” представление визуального стимула некоторое время после того, как он удален. Эйдетики чаще наблюдаются у детей и подростков, чем у взрослых. Нередко встречается у художников и у примитивных народов.

ПАМЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ — память на переживания, эмоции и чувства.

ПАРАПСИХОЛОГИЯ (психотроника) (от греч. para — возле, около) — обозначение гипотез и представлений, относящихся к психическим явлениям, объяснение которых не имеет строгого научного обоснования и к которым относят прежде всего так называемые экстрасенсорные восприятия, т. е. прием информации человеком, не связанный с функционированием известных науке органов чувств (телепатия, ясновидение и проч.).

ПАТОПСИХОЛОГИЯ — отрасль психологии, изучающая отклонения в развитии психики при различных заболеваниях.

ПАТТЕРН (англ. pattern) — 1) модель или образец; 2) структура.

ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ — сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта (действия) на другой объект (действие). Переключение может быть обусловлено требованиями деятельности, либо необходимостью включения в новую деятельность, либо в целях отдыха.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ — процесс превращения человека в личность, приобретения им индивидуальности.

ПЕРЦЕПТИВНАЯ СИСТЕМА — совокупность анализаторов, обеспечивающий данный акт восприятия.

ПЕРЦЕПТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ — основные структурные единицы процесса восприятия, включающие обнаружение объекта восприятия и соотнесение его с образами памяти.

ПОНЯТИЕ — форма мышления, в которой отражаются общие и существенные свойства ряда однородных предметов или явлений. П. выражается в значении слова и не является наглядным. В П. люди фиксируют результаты опыта и познания. П. (жи-

тейские и научные) усваиваются в процессе жизни, обучения и воспитания. Например: ложка, психика и др.

ПОСТУПОК — действие, совершение которого связано со сменой состояния, а также условий и характера деятельности.

ПОТРЕБНОСТЬ — основной источник активности человека и животных; внутреннее состояние нужды, выражающее их зависимость от конкретных условий существования.

ПОТРЕБНОСТЬ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ (Л. Маслоу) — врожденные потребности, определяющие рост и развитие личности.

ПРЕДСОЗНАНИЕ — психоаналитический термин, относящийся к знаниям, эмоциям, образам и т. д., которые не представлены в сознании в данный момент, но которые легко доступны.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ — наглядный образ предмета, возникший на основе припоминания или же продуктивного воображения на основе имевших место ощущений и восприятия. Различают П. памяти и воображения.

ПРИВЫЧКА — действие или элемент поведения, выполнение которых стало потребностью.

ПРОАКТИВНОЕ ТОРМОЖЕНИЕ (интерференция) — забывание новой информации под влиянием старой (ранее заученной). Если вам меняют номер телефона, то старый номер мешает вам запомнить новый.

ПСИХИКА — 1) свойство высоко организованной материи (мозга) субъективно отражать объективно и независимо от сознания существующую действительность, обеспечивающее целесообразность поведения и деятельности живого организма; 2) (по М. Г. Ярошевскому) высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром, выраженная в их способности реализовывать свои побуждения и действовать на основе информации о нем. На уровне человека П. приобретает качественно новый характер в силу того, что его биологическая природа преобразуется социокультурными факторами, благодаря которым возникает внутренний план жизнедеятельности — сознание, а индивид становится личностью; 3) (по Л. В. Петровскому) система

неотторжимых от живого существа процессов и состояний взаимоперехода объективных и субъективных атрибутов его бытия.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ — целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата деятельности или адаптационного процесса.

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ — синдром, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональной деятельности.

ПСИХОАНАЛИЗ — направление в психологии, возникшее в начале XX в., согласно которому основная роль в поведении человека принадлежит бессознательным влечениям и инстинктам. Недооценивается ведущая роль сознания. Основоположник — австрийский психиатр З. Фрейд.

ПСИХОГЕНЕТИКА — область исследований, изучающая наследственный характер некоторых психических и поведенческих явлений, их зависимость от генотипа.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ — восстановление психических функций, а также устранение или компенсация психических аномалий развития с помощью восстановительного обучения.

ПСИХОЛИНГВИСТИКА — научное направление, которое изучает природу и функционирование языка и речи, используя данные и подходы двух наук — психологии и лингвистики.

ПСИХОЛОГИЯ (от греч. *psyche* — душа, *logos* — учение) — наука о закономерностях развития и функционирования психики как формы жизнедеятельности человека и животных.

ПСИХОДИАГНОСТИКА (от греч. *psyche* — душа, *diagnostikos* — способный распознавать) — область психологии, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности. П. связана с количественной оценкой и точным качественным анализом психологических свойств и состояний человека при помощи научно проверенных методов, дающих достоверную информацию о них. Это одна, традиционная точка зрения на предмет психодиагно-

стики. Другая, развиваемая А. Ф. Ануфриевым, состоит в том, что практическая П. — это наука о постановке психологического диагноза, включающая ряд компонентов. Как вид деятельности практического психолога П. включает диагноз, прогноз, коррекцию и профилактику.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ — оказание помощи в определении, уточнении и решении проблем клиента. Консультирование изначально ориентировано на психически здоровых людей, способность взять на себя ответственность за свои поступки.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ — целостная система знаний, охватывающая сферу изучения проявлений личности и раскрывающая связь психологии личности с другими областями человекознания.

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩАЯ — изучает сущность и общие закономерности возникновения, функционирования и развития психики. Общая психология развивается на основе достижений всех отраслей и в то же время обогащает и направляет их общей теорией. В основе ее лежит психология человека.

ПСИХОЛОГИИ ПРЕДМЕТ — 1) психика — свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемого при этом психического образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведение; 2) закономерности, тенденции, особенности развития и функционирования психики человека; 3) факты, закономерности и механизмы психики; 4) структура субъекта психической деятельности и процессы его взаимоотношений с реальностью.

ПСИХОТЕРАПИЯ — процесс лечебного воздействия врача (психолога) психологическими методами на психику отдельного больного или группы больных. По В. Н. Мясищеву, основная задача психотерапии заключается в изменении личности больного на основе осознания причин и характера развития болезни и перестройки отношения больного к патогенным (порождающим заболевание) факторам заболевания.

Р

РАЗВИТИЕ — закономерное, направленное качественное изменение материальных и идеальных объектов. Одновременное наличие этих свойств отличает развитие от других изменений. В психологии развитие — это необратимые изменения в психике человека (качественные и количественные, прогрессивные и регрессивные).

РАЗДРАЖИМОСТЬ — 1) в широком смысле — свойственная всей живой материи способность изменять физиологическое состояние под влиянием факторов внешних раздражителей; 2) способность организмов реагировать на биологически значимые раздражители.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ — способность рассредоточить внимание на значительном пространстве или параллельно выполнять несколько различных действий (слушать, писать, думать, наблюдать и т. п.). Основным условием успешности Р. В. является автоматизация по крайней мере одного из одновременно осуществляемых видов деятельности (моторной, умственной и др.).

РАССЕЯННОСТЬ — психическое состояние, которое характеризуется отклонением внимания и тем самым нарушениями в умственной ориентировке. Характерна для невротических состояний и утомления.

РАССЕЯННОСТЬ МНИМАЯ — результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя.

РАССЕЯННОСТЬ ПОДЛИННАЯ — человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь.

РАССУЖДЕНИЕ — ряд суждений, направленных на установление выводов (следствий) из известных положений (посылок). Может быть двух видов: индуктивное (распространение общего положения на частные случаи) и дедуктивное (на основе ряда частных суждений (посылок) можно получить общее суждение (вывод)).

РЕМИНИСЦЕНЦИЯ — отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым.

РЕФЛЕКС — ответный акт организма, детерминированный воздействием факторов внешней и внутренней среды на соответствующие рецепторы.

РЕФЛЕКС БЕЗУСЛОВНЫЙ — врожденное, инстинктивное реагирование на стимул.

РЕФЛЕКС УСЛОВНЫЙ — временная связь, вырабатываемая путем сочетания условного и безусловного раздражителей.

РЕФЛЕКСИЯ (от лат. reflexio — отражение) — обращенность познания человека на самого себя, свой внутренний мир, психические качества и состояния.

РЕЦЕПТОРЫ (от лат. recipere — получать, принимать) — специальные чувственные образования, воспринимающие и преобразующие раздражения из внешней или внутренней среды и передающие информацию о действующем раздражителе в нервную систему. Подразделяются на внешние (экстероцепторы), внутренние (интероцепторы) и на рецепторы, воспринимающие положение тела в пространстве, напряжение связок, мышц (проприоцепторы).

РЕЧЬ — 1) исторически сложившаяся форма общения людей с помощью звуковых и зрительных знаков, благодаря чему возникла возможность передавать информацию не только непосредственно от человека к человеку, но и на гигантские расстояния, а также получать ее из прошлого и передавать в будущее; 2) специфически человеческий способ формирования и формулирования мыслей с помощью языковых средств; 3) процесс общения людей посредством языка; 4) система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации; 5) совокупность произносимых или воспринимаемых звуков, имеющих тот же смысл и то же значение, что и соответствующая им система письменных знаков; 6) процесс общения людей посредством языка, часто рассматривается как особый вид деятельности; 7) процесс пользования естественным языком.

РЕЧЬ ВНЕШНЯЯ — речь, связанная с процессом общения, обмена информацией. Это устная и письменная речь.

РЕЧЬ ВНУТРЕННЯЯ — особый вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно. Это речь, прежде всего связанная с обеспечением процесса мышления. Р. В. сильно сокращена, отрывочна, в ней опускается большинство второстепенных членов предложения.

РЕЧЬ ДИАЛОГИЧЕСКАЯ — речь двух или нескольких собеседников, которые меняются ролями, т. е. перемененно бывают относительно активными или пассивными собеседниками. Эта речь недостаточно организована грамматически и синтаксически, поскольку осуществляется при помощи простых языковых конструкций, которые обусловлены контекстом, предыдущими высказываниями.

РЕЧЬ ЖЕСТОВАЯ — способ общения людей, лишенных слуха, при помощи системы жестов.

РЕЧЬ МОНОЛОГИЧЕСКАЯ — речь, произносимая одним человеком, в то время как слушатели только воспринимают речь говорящего, но прямо в ней не участвуют (доклад, лекция, выступление на собрании и т. п.). Эта речь более развернута и организована (обычно заранее спланирована), в ней мало используется внеязыковая информация, которая возникает в разговорной ситуации.

РЕЧЬ ПИСЬМЕННАЯ — вербальное (словесное) общение при помощи письменных текстов. Это разновидность монологической речи. Осуществляется без непосредственного контакта с собеседником, из ее содержания исключаются интонации, мимика, жесты и т. д.

РЕЧЬ СЕНСОРНАЯ — понимание смысла речи на основе сенсорной информации.

РЕЧЬ УСТНАЯ — звуковая речь, которая воспринимается другими на слух.

РЕЧЬ ЭКСПРЕССИВНАЯ — эмоционально окрашенная речь.

РЕЧЬ ЭГОЦЕНТРИЧЕСКАЯ — речевая деятельность, сопровождающая игру ребенка-дошкольника и обращенная к самому себе. Представляет собой промежуточное звено в переходе от внешней речи к внутренней. Иногда при ослабленном самоконтроле этот феномен свойствен и взрослым, особенно пожилым людям.

С

САМОКОНТРОЛЬ — совокупность свойств саморегуляции, связанная с осознанием личностью самой себя. Этот блок надстраивается над всеми остальными блоками и осуществляет над ними контроль: усиление или ослабление деятельности, коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование деятельности и т. д.

САМООЦЕНКА — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ — способность осознанно принимать решения и умение не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению поставленной цели, способность критически оценивать советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений и при этом вносить в свои действия коррективы, сформированные на основе полученных советов.

САНГВИНИК — тип темперамента, характеризующийся высокой психической активностью, энергичностью, высокой пластичностью, которая проявляется в неустойчивости чувств, настроений и интересов. Его тормозные и реактивные процессы уравновешены.

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ (от лат. *sensus* — чувство, ощущение) — периоды онтогенетического развития, в которые развивающийся организм бывает особенно чувствителен к определенному рода влияниям окружающей действительности. Сензитивные периоды — это периоды оптимальных сроков развития определенных сторон психики — процессов и

свойств. Эти периоды не следует смешивать с критическими (переломными) периодами развития.

СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ — повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или упражнения. Например, увеличение остроты зрения под влиянием слабых или обонятельных раздражителей. Известны значительные повышения чувствительности за счет характера деятельности (скрипачи обладают высокой чувствительностью к звукам, текстильщицы научаются различать более 60 оттенков черного цвета) и т. д.

СИНЕСТЕЗИЯ (от греч. *syn* — с, совместно, *aesthesis* — чувство, ощущение (совместное чувство)) — возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущений, характерных для других анализаторов. Качества ощущений одного вида переносятся на другой. Встречаются в норме (“цветовой слух”) у многих людей, и особенно у музыкантов (например, у Скрябина).

СИНТЕЗ — мыслительная операция объединения частей или свойств предмета в единое целое. Например, когда мы говорим “яблоко”, то это слово объединяет все его признаки: фрукт, круглый, определенного цвета, запаха, вкуса и проч.

СИНТОНИЯ (греч. *syntonia* — согласованность) — хорошая приспособляемость к окружающей среде, гармония с ней.

СКЛОННОСТЬ — направленность индивида на определенную деятельность, соответствующую интересу и включающую волевой компонент.

СОЗНАНИЕ — высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку.

СОМАТИЧЕСКИЙ — имеющий отношение к телу.

СОН — периодически возникающее функциональное состояние, проявляющееся в расслаблении, обездвиженности, близкое к релаксации.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ — психическое состояние концентрации сознания на определенном объекте или группе объектов в течение некоторого времени. Внешняя С. выражается в ослаблении или полном прекращении движений, напряженной мимике. Внутренняя С. — такое психическое состояние, при ко-

тором в фокусе сознания находятся мысли и переживания (внутренние монологи).

СОЦИОМЕТРИЯ — метод психологического исследования межличностных отношений в группе, коллективе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости.

СПОСОБНОСТИ — индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности и легкость овладения этой деятельностью.

СПОСОБНОСТИ КОММУНИКАТИВНЫЕ — способности личности, обеспечивающие эффективность ее общения с другими личностями и психологическую совместимость в совместной деятельности.

СПОСОБНОСТИ РЕПРОДУКТИВНЫЕ — способность копировать деятельность, осваивать ее по образцу, инструкции.

СПОСОБНОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ — система свойств личности, которые помогают достигнуть высоких результатов в какой-либо определенной области деятельности (музыкальной, художественной, литературной и т. д.).

СПОСОБНОСТИ ТВОРЧЕСКИЕ (креативные) — креативность, общая способность к творчеству, характеризует личность. В целом проявляется в различных сферах активности, рассматривается как относительно независимый фактор одаренности.

СРАВНЕНИЕ — мыслительная операция сопоставления предметов и явлений между собой, нахождения сходства и различий между ними.

СТРЕСС (англ. stress — напряжение, давление) — состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий. Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Г. Селье). Протекает в три этапа: 1) тревога — мобилизация всех сил организма; 2) стабилизация — ситуация закрепляется, идет перерасход адаптационных сил; 3) истощение, если ситуация продолжает сохраняться. В психологии выделяют разные виды С.: физиологический, психический, информационный и эмоциональный.

СТРЕСС ИНФОРМАЦИОННЫЙ — возникает в ситуации значительных информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей переработки поступающей информации и не успевает принимать правильные решения в требуемом темпе, особенно при высокой ответственности за последствия принятых решений.

СТРЕСС ПСИХИЧЕСКИЙ — состояние организма, возникающее в процессе взаимодействия индивида с внешней средой, сопровождающееся значительным эмоциональным напряжением в условиях, когда нормальная адаптивная реакция оказывается недостаточной. С. П. делят на информационный и эмоциональный.

СТРЕСС ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ — реакция организма на угрожающую ситуацию (боль, потеря крови, нарушение дыхания и проч.).

СТРЕСС ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ — возникает при эмоциональных перегрузках, возникновение его большинство авторов связывают с ситуациями угрозы, опасности, обиды и т. д.

СУБЛИМАЦИЯ — направление энергии инстинкта на выполнение видов деятельности, не связанных с прямым удовлетворением потребности.

СУЖДЕНИЕ — форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями.

СУПЕРЭГО (“Сверх-Я”) — психическая структура, содержащая социальные нормы, установки, моральные ценности общества.

Т

ТАЛАНТ — высокий уровень развития способностей, чаще специальных, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности. Т. достигает высоких результатов общего значения, но в пределах уже известных идей и направлений (М. В. Суворов, Л. С. Выготский).

ТЕМПЕРАМЕНТ — совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны его деятельности и поведения.

ТЕСТ (англ. test — испытание) — стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность в целом. Различают: тесты способностей и достижений, а также личностные тесты (опросники, проективные). Тесты способностей предназначены для измерения уровня развития у индивида определенных способностей (психических процессов, интеллекта, профессиональных и проч.). Тесты достижений служат для определения достижений в различных видах деятельности (в учении, труде и проч.). Личностные тесты предназначены для определения различных психологических качеств личности (мотивов, отношений, ценностей), индивидуальных особенностей (темперамента, характера, эмоционального состояния и проч.).

ТИП ИНТУИТИВНЫЙ — характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым.

ТИП МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ — ему свойственны рациональность и преобладание левого полушария мозга над правым, примат логики над интуицией и чувством.

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ (от лат. trans — через, persona — личность (“Я”) — выход за пределы личности, себя) — одно из направлений современной психологии, изучающее сознание в широком спектре его проявлений: множественность состояний сознания, духовный кризис, околосмертные переживания, развитие интуиции, творчества, высшие состояния сознания, личностные ресурсы, парапсихологические феномены; описывающее предельные возможности психики человека (космическое состояние), переживания человека, которые могут привести человека к смене фундаментальных ценностей, духовного перерождения. Лидерами современной трансперсональной (надличностной) психологии являются С. Гроф, К. Уилбер, Ч. Тарт и др.

У

УЗНАВАНИЕ — сознание того, что воспринимаемые в данный момент предмет или явление воспринимались в прошлом.

Базируется на сопоставлении образа объекта, полученного в результате процесса его восприятия, опознания, со следами, сохраняющимися в памяти.

УМЕНИЕ — способность осознанно выполнять определенное действие. Составляет основу мастерства.

УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ — форма мышления, представляющая собой формирование новых суждений на основе имеющихся. Это связь двух суждений, из которых одно — условие (посылка), а другое — заключение (следствие). Умозаключение позволяет решать проблемы, не имея непосредственной чувственной информации. Например: “Если идет снег — значит, холодно”.

УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ — состояние задержанного или неполного развития психики, которое характеризуется нарушением способностей (когнитивных, речевых, моторных и социальных), обеспечивающих общий уровень интеллектуальности.

УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ — это целенаправленное, обусловленное объективными законами воздействие на динамику конфликта в интересах развития или разрушения той социальной системы, к которой имеет отношение данный конфликт.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ — желаемая самооценка (К. Левин); установка личности на определенный статус, успех, результат деятельности, находящаяся в зависимости от уровня самооценки личности.

УСТАНОВКА — готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на определенные стимулы.

УТОМЛЕНИЕ — временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки (физической или интеллектуальной и др.). Проявляется в повышении инертности нервных процессов (на физиологическом уровне), в снижении чувствительности, нарушении памяти, внимания, сдвигах в эмоциональной сфере и др. (на психологическом уровне), а также в снижении производительности труда, умений, скорости и точности деятельности (на поведенческом уровне).

Ф

ФИЛОГЕНЕЗ (от греч. phylon — племя, род, вид; genesis — происхождение, история рода) — происхождение и в более широком смысле эволюция видов животных или растений; эволюционная история.

ФОБИЯ — навязчивый страх.

ФРУСТРАЦИЯ (англ. frustration — расстройство, срыв планов, крушение) — специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути достижения цели сталкивается с препятствиями и сопротивлением, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые. Это одна из форм стресса, переживание неудачи, сопровождающееся чувством безысходности в достижении желаемой цели. Поведение в состоянии Ф. может быть как конструктивным (усиление мотивации, пересмотр ситуации, адаптивные стремления), так и неконструктивным (агрессия, самоуспокоение) и др.

Х

ХАРАКТЕР (греч. charakter — черта, особенность) — 1) совокупность индивидуальных, устойчивых стереотипов поведения, штампов эмоциональных реакций, стиля мышления, сложившихся в процессе социализации и зафиксированных в привычках и манерах, в системе взаимоотношений с окружающими; 2) совокупность морально-нравственных и волевых свойств человека.

ХАРАКТЕР АСТЕНИЧЕСКИЙ — уклонение от любой ответственности, растворение и подчинение собственных потребностей в потребностях других, повышенная эмотивность и др.

ХАРАКТЕР ИСТЕРИЧЕСКИЙ — повышенные эмоциональность и впечатлительность, жажда признания, аффективно-мотивационная лабильность и проч.

ХАРАКТЕР ПАРАНОЙЯЛЬНЫЙ — чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам со стороны окружающих, по-

дозрительность, поиск тайного, угрожающего смысла в поступках окружающих и др.

ХАРАКТЕР ПСИХАСТЕНИЧЕСКИЙ — застенчивость, смущение, нерешительность, робость, мнительность и проч. Вариантом этого типа характера является тревожный (озабоченность критикой в свой адрес и др.).

ХАРАКТЕР РЕЦЕПТИВНЫЙ — термин Э. Фромма для обозначения индивида, который чрезмерно пассивен и требует большой поддержки и руководства со стороны других.

ХАРАКТЕР СОЦИАЛЬНЫЙ — совокупность существенных черт, свойственных определенной группе людей и являющихся продуктом общественного развития в данной культуре.

ХАРАКТЕР ШИЗОИДНЫЙ — ориентация на внутренние ощущения и переживания, замкнутость, нелюдимость, необщительность, неспособность переживать яркие эмоции и проч.

ХАРАКТЕР ЭПИЛЕПТОИДНЫЙ — эмоциональная ригидность, склонность застревать на каких-либо эмоциях, педантизм, склонность следовать нормам.

Ц

ЦЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — то, что реализует человеческую потребность и выступает в качестве образа конечного результата деятельности.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ — сознательная и активная направленность личности на достижение определенного результата деятельности.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ — система отношений личности к социально-политическим и нравственным нормам общества.

Ч

ЧЕРТА — предрасположенность человека вести себя сходным образом в различное время и в различных ситуациях.

ЧУВСТВА — наиболее устойчивые переживания человека, возникающие при удовлетворении или неудовлетворении

социальных потребностей (любовь, гордость, ненависть, мировоззренческие чувства и др.). Отличительными особенностями Ч. являются их осознанность, предметность и обобщенность.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ АБСОЛЮТНАЯ — способность ощущать едва заметные, слабые раздражения.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ АБСОЛЮТНЫЙ ПОРОГ (верхний) — максимальная интенсивность раздражителя, при которой он еще воспринимается в своей модальности или вообще не воспринимается.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ АБСОЛЮТНЫЙ ПОРОГ (нижний) — минимальная величина раздражителя любой модальности, при котором впервые возникает ощущение.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОТНОСИТЕЛЬНЫЙ ПОРОГ (разностный или дифференциальный) — минимальное различие между раздражителями, которое дает едва заметное различие ощущений.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ОТНОСИТЕЛЬНАЯ (разностная, дифференциальная) — способность ощущать слабые различия между раздражителями одной модальности.

Э

ЭВОЛЮЦИЯ — процесс накопления изменений в структуре взаимодействующих объектов и отбора новых форм по их адаптивной ценности.

ЭГО (“Я”) — совокупность преимущественно осознаваемых человеком познавательных и исполнительных функций психики.

ЭЙФОРΙΑ — психическое состояние (настроение), которое характеризуется беспечностью, безмятежностью, благодушием, беззаботностью и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни. Эйфорическое состояние обладает наркотическими свойствами — оно активизирует психику, и к нему человек привыкает. Чтобы вызвать его, человеку нужны алкоголь, наркотики, артисту или спортсмену — зрители.

ЭГОЦЕНТРИЗМ (от лат. ego — я, centrum — центр круга) — черта личности, проявляющаяся в преувеличенном подчеркивании своего “Я”, крайнем эгоизме, неспособность индивида изменить свою позицию по отношению к чужому мнению, встать на чужую точку зрения даже перед лицом противоречащей его мнению информации. Эта черта свойственна детям на определенном этапе развития мышления (2–7 лет).

ЭКСПЕРИМЕНТ (лат. experimentum — проба, опыт) — в психологии основной метод, опирающийся на точный учет изменяемых независимых переменных, влияющих на зависимую переменную. Это создание оптимальных условий для изучения психических явлений. Предполагает целенаправленное вмешательство ученого в исследовательскую ситуацию. Для проведения Э. подбираются конкретные диагностические методики и методы, совокупность которых называют методикой исследования.

ЭКСПЕРИМЕНТ ЛАБОРАТОРНЫЙ — метод психологии, осуществляемый в искусственных условиях (в специально оборудованных помещениях) со строгим контролем всех влияющих факторов.

ЭКСПЕРИМЕНТ КОНСТАТИРУЮЩИЙ — предусматривает выявление существующих психических особенностей или уровней развития соответствующих качеств, а также констатацию отношений причин и последствий.

ЭКСПЕРИМЕНТ ФОРМИРУЮЩИЙ (обучающий) — метод психологии, при котором имеет место планомерное формирование требуемого психического процесса или качества личности.

ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ — переход от внутреннего, умственного плана действия к внешнему, реализуемому в форме приемов и действий с предметами.

ЭКСТРАВЕРСИЯ — ориентация личности на объект, на внешний мир.

ЭМОТИВНОСТЬ (от лат. emoveo — потрясаю, волну) — повышенная чувствительность, при которой эмоциональные реакции наступают быстро, достигают большой силы и нередко

оказываются чрезмерно продолжительными. Синоним — эмоциональность.

ЭМОЦИИ (от лат. *emovere* — потрясать, волновать) — особый класс психических явлений, протекающих в форме переживаний, отражающих отношение человека к удовлетворению или неудовлетворению актуальных его потребностей. Проявляются в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях (экспрессия) и в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения и проч. (импрессия).

ЭМОЦИИ АСТЕНИЧЕСКИЕ — окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали и т. п.; действуют противоположно стеническим — понижают активность человека.

ЭМОЦИИ БАЗОВЫЕ (эмоции в узком смысле), собственно эмоции, — носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Кратковременны, достаточно сильно выражены, причины возникновения у человека достаточно хорошо осознаются. Каждая базовая эмоция лежит в основе целого спектра состояний. К базовым эмоциям относят радость, удивление, интерес, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вину (К. Изард).

ЭМОЦИИ ВЫСШИЕ — социально обусловленные эмоции, связанные с общественными отношениями. Присущи только человеку.

ЭМОЦИИ НИЗШИЕ — эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т. д.). Эти эмоции присущи и животным, и человеку.

ЭМОЦИИ СТЕНИЧЕСКИЕ (от греч. *sthenos* — сила) — эмоции, повышающие активность, вызывающие прилив энергии и подъем.

ЭМПАТИЯ — способность сочувствовать, сопереживать. Сопереживание — переживание субъектом тех же чувств, которые испытывает другой. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью другого (выражение сожаления, соболезнования и т. п.).

ЭФФЕКТ Б. В. ЗЕЙГАРНИК (1927) — лучшее воспроизведение в памяти незавершенных действий по сравнению с завершенными. Свидетельствует о роли личностно-мотивационного компонента в структуре мнемической деятельности.

ЭФФЕКТ ГЕНЕРАЦИИ (Н. Слабек, П. Граф — 1978; также — эффект Зинченко) — лучше запоминается то, что люди делают и придумывают сами. Собственные идеи сохраняются в сознании без усилий, произвольно.

Я

Я-ЗЕРКАЛЬНОЕ — представление о том, каким человека воспринимают другие.

Я-ИДЕАЛЬНОЕ — представления о том, каким человек хочет быть; (по К. Роджерсу) совокупность мыслей, чувств и переживаний, которые человек хотел бы иметь для реализации своего личностного потенциала.

Я-КОНЦЕПЦИЯ, САМОСОЗНАНИЕ — совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой (Р. Бернс). В основе самосознания — способность человека отличать себя от своей собственной жизнедеятельности.

Я-ОБРАЗ — знания и представление личности о себе, о своих физических свойствах, способностях, качествах.

Я-РЕАЛЬНОЕ — представление о том, каким человек является сейчас; (по К. Роджерсу) совокупность мыслей, чувств и переживаний “здесь и сейчас”.

Я-ФАНТАСТИЧЕСКОЕ — представление о том, каким человек мог бы быть, если это было возможно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь / Под ред. А. С. Батуева. — СПб., 2002.
2. Андриенко Е. В. Социальная психология. — М., 2000.
3. Бехтерев В. М. Объективная психология. Вып. 1. — СПб., 1907.
4. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — М., 2002.
5. Болдуин (*Baldwin*) Дж. М. Психология и ее методы: психология генетическая, физиологическая, экспериментальная, педагогическая и социальная: Пер. с англ. — СПб., 1908.
6. Вербицкий А. А., Щербакова О. И. Конфликтологическая культура личности специалиста: контекстный подход. — М.: МГГУ им. М. А. Шолохова, 2010.
7. Волков И. П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1970.
8. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. — 6-е изд. — М.: Речь, 2010.
9. Гришина Н. В. Психология конфликта: Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2008.
10. Громкова М. Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности : Учеб. пособие для вузов. — М.: Юнити: Юнити-Дана, 2003.
11. Ершов А. А. Личность и коллектив: межличностные конфликты в коллективе и их разрешение. — Л.: Наука, 1976.
12. Ефимова Н. С. Психология взаимопонимания. — СПб.: Питер, 2004.

13. *Зайдл Б.* НЛП. Модели эффективного общения: Пер. с нем Ю. А. Земцовой. — 3-е изд., стер. — М.: СмартБук, 2011.
14. *Зейгарник Б. В.* Патопсихология: Учебник для бакалавров. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2012.
15. *Зинченко В. П.* Психологические основы педагогики (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина — В. В. Давыдова): Учеб. пособие для студентов вузов. — М.: Гардарики, 2002.
16. *Капра Дж., Сервон Д.* Психология личности: Пер. с англ. В. Белоусова. — СПб.: Питер, 2003.
17. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса: психологическая антропология стресса. — М.: Акад. проект, 2009.
18. Клиническая психология: Учебник для студ. мед. вузов и факультетов клинической психологии / В. А. Абабков и др.; под ред. *Б. Д. Карвасарского*. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Питер, 2013.
19. *Козырев Г. И.* Конфликтология: Учебник. — М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2010.
20. *Кочетков В. В., Скотникова И. Г.* Индивидуально-психологические проблемы принятия решения. — М., 1993.
21. *Кузнецов О. Н., Ступницкий В. П., Замалетдинов И. С.* Изучение познавательной деятельности личности в индивидуальной и групповой авиационно-космической психологии // Психология личности и малых групп: Сб. статей / Под ред. *Е. С. Кузьмина* и др. (Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 8). — Л.: ЛГУ, 1977.
22. *Кузьмин Е. С.* Из опыта изучения производственных коллективов // Проблемы изучения общественной психологии. — М.: Мысль, 1965.
23. *Кузьмин И. А.* Психотехнологии и эффективный менеджмент. — М.: Технол. шк. бизнеса, 1994 (Серия «Психотехнологии и эффективный менеджмент». Кн. 1).
24. *Леонгард К.* Акцентуированные личности: Пер. с нем. В. Лещинской. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.

25. *Леонтьев А. А., Леонтьев Д. А., Соколова Е. Е.* Алексей Николаевич Леонтьев. Деятельность, сознание, личность. — М.: Смысл, 2005.
26. *Леонтьев А. Н.* Избранные психологические произведения: В 2 т. Т. 2. — М.: Педагогика, 1983.
27. *Лисенкова Л. Ф.* Психология и этика деловых отношений. — М.: Академия, 2004.
28. *Ломброзо Ц.* Гениальность и помешательство: Пер. с ит. Г. И. Тетюшиновой. — М.: Астрель, 2012.
29. *Лоуэн А.* Терапия, которая использует язык тела: биоэнергетика. — М.: Речь, 2000.
30. *Лоуэн А.* Психология тела: биоэнергетический анализ тела: Пер. В. Кислюк. — М.: Ин-т общегуманитарных исслед., 2012.
31. *Майерс Д.* Социальная психология: Пер. с англ. З. Замчук. — М.: Питер, 2011.
32. *Макаренко А. С.* Методика организации воспитательного процесса // Макаренко А. С. Школа жизни, труда, воспитания: учебная книга по истории, теории и практике воспитания / Сост. и коммент. А. А. Фролов, Е. Ю. Илалтдинова. Ч. 4. — М., 2010.
33. *Менделевич В. Д.* Психология девиантного поведения. Учеб. пособие. — СПб.: Речь, 2008.
34. *Менегетти А.* Психосоматика: новейшие достижения: Пер. с ит. — М.: Онтопсихология, 2007.
35. Методология биологии: новые идеи (синергетика, семиотика, коэволюция) / Отв. ред. *О. Е. Баксанский*. — М.: УРСС, 2001.
36. Нервная система человека. Строение и нарушения. Атлас / Под ред. *В. М. Астапова* и *Ю. В. Микадзе*. — 8-е изд., перераб. и доп. — М.: ПЕР СЭ, 2011.
37. *Общая психология: Словарь* / Под ред. *А. В. Петровского*. — М.: Per Se; СПб.: Речь, 2005.
38. *Панкратов В. Н.* Манипуляции в общении и их нейтрализация: Практ. рук. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000.
39. *Парыгин Б. Д.* Социальная психология: Учеб. пособие для студентов вузов. — СПб.: СПбГУП, 2003.

40. *Петражицкий Л. И.* Основы эмоциональной психологии. — СПб., 1907.
41. *Петровская Л. А.* Общение — компетентность — тренинг. Избранные труды / Ред.-сост. О. В. Соловьева. — М.: Смысл, 2007.
42. *Петровский А. В.* Личность. Деятельность. Коллектив. — М.: Политиздат, 1982.
43. *Пиз А.* Язык жестов: увлекательное пособие для деловых людей: Пер. с англ. — М., 1995.
44. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общей ред. *В. Н. Дружинина*. — М.: Питер, 2009.
45. Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия / Сост. *Л. В. Куликов*. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Питер, 2009.
46. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: Хрестоматия / Сост. *К. В. Сельченко*. — Минск; М., 2003.
47. *Реан А. А.* Психология личности: социализация, поведение, общение: современное учеб.-практ. пособие. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
48. *Реан А. А., Коломинский Я. Л.* Социальная педагогическая психология. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.
49. *Робер М.-А., Тильман Ф.* Психология индивида и группы: Пер. с фр. Е. В. Машковой, Е. А. Соколова; предисл. А. В. Толстых. — М., 1988.
50. *Рысь Ю. И., Степанов В. Е., Ступницкий В. П.* Психология и педагогика: Учеб. пособие для вузов. — М.: Акад. проект, 2002.
51. *Свенцицкий А. Л.* Социальная психология: Учебник для вузов. — М.: Проспект, 2009.
52. *Семашко И.* О методах образования и законах развития души: введение в психологию. — СПб., 1907.
53. Социальная конфликтология: Учеб. пособие / Сост. *Н. П. Дедов* и др.; под ред. *А. В. Морозова*. — М.: Академия, 2002.
54. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб.

пособие для студентов вузов / Под ред. В. Г. Щур. — М.: Школа-Пресс, 2000.

55. *Смирнов С. Д.* Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учеб. пособие для студентов вузов. — 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2010.

56. *Степанченко А. В.* Основные принципы функционирования нервной системы в норме и патологии. — М.: Арнебия, 2001.

57. *Столяренко Л. Д.* Психология управления: Учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.

58. *Ступницкий В. П.* Функциональная устойчивость человека и особенности ее регуляции в экстремальных условиях // Вестник Российской академии естественных наук. — 2006. — Т. 6. — № 1.

59. *Ступницкий В. П.* Регуляция функциональной устойчивости человека в экстремальных условиях // Психологические исследования: теория и практика / Под ред. А. А. Меденкова. — М.: Полет, 2005.

60. Телесно-ориентированная психотерапия. Вып. 3. Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Ред.-сост. В. Ю. Баскаков. — М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2001.

61. *Теплов Б. М.* Избранные труды: В 2 т. Т. 1. — М.: Педагогика, 1985.

62. *Хорни К.* Психология женщины: Пер. с англ. под ред. В. Старовойтова и др. — М.: Эксмо, 2003.

63. *Фрейд З.* Психология бессознательного: Пер. с нем. Г. В. Барышниковой. — М.: АСТ: Астрель, 2010.

64. *Фрейд З.* Толкование сновидений: Пер. с нем. — М.: Азбука, 2013.

65. *Фромм Э.* «Иметь» или «быть»? : Пер. с нем. Э. М. Телятниковой. — М.: АСТ, 2012.

66. *Фромм Э.* Человек для себя: Пер. с англ. А. В. Александровой. — М.: Астрель, 2012.

67. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2003.

68. Щербакова О. И., Чайкина Е. С. Практикум по конфликтологии: Учеб. пособие. — М.; Тверь: Триада, 2009.

69. Юнг К. Г. Человек и его символы. Сборник: Пер. И. Н. Сиренко. — М.: Медков, 2008.

70. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени: Пер. с нем. А. Боковой. — М.: Акад. проект, 2007.

71. Ядов В. А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности: Учеб. пособие. — М.: ОМЕГА-Л, 2012.

Главный редактор — *А. Е. Илларионова*
Редактор, корректор — *Т. А. Смирнова*
Художник — *В. А. Антипов*
Верстка — *Н. А. Кирьянова*

Ответственный за выпуск — *М. Д. Писарева*

Учебное издание

Ступницкий Вадим Петрович,
Щербакова Ольга Ивановна,
Степанов Виктор Евдокимович

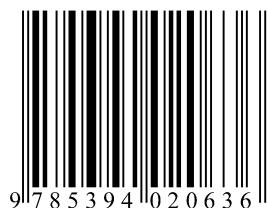
Психология

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007399.06.09 от 26.06.2009 г.

Подписано в печать 14.02.2013. Формат 60×88 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 32,5.
Тираж 1500 экз. (1-й завод 1–500 экз.). Заказ

Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
129347, Москва, Ярославское шоссе, д. 142, к. 732.
Для писем: 129347, Москва, п/о И-347;
Тел./факс: 8(495) 741-34-28,
8(499) 182-01-58, 182-42-01, 182-11-79, 183-93-01.
E-mail: sales@dashkov.ru — отдел продаж;
office@dashkov.ru — офис;
<http://www.dashkov.ru>

Отпечатано в ГУП Академиздатцентр «Наука» РАН,
ОП Производственно-издательский комбинат «ВИНИТИ»-«Наука»,
140014, Московская обл., г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 403.
Тел./факс: 554-21-86, 554-25-97, 974-69-76



9 785394 020636

Главный редактор — *А. Е. Илларионова*
Редактор, корректор — *Т. А. Смирнова*
Художник — *В. А. Антипов*
Верстка — *Н. А. Кирьянова*

Ответственный за выпуск — *М. Д. Писарева*

Учебное издание

Ступницкий Вадим Петрович,
Щербакова Ольга Ивановна,
Степанов Виктор Евдокимович

Психология

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007399.06.09 от 26.06.2009 г.

Подписано в печать 10.09.2013. Формат 60×88 1/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная № 1. Печ. л. 32,5.
Тираж 1500 экз. (2-й завод 501–1500 экз.). Заказ

Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
129347, Москва, Ярославское шоссе, д. 142, к. 732.
Для писем: 129347, Москва, п/о И-347;
Тел./факс: 8(495) 741-34-28,
8(499) 182-01-58, 182-42-01, 182-11-79, 183-93-01.
E-mail: sales@dashkov.ru — отдел продаж;
office@dashkov.ru — офис;
<http://www.dashkov.ru>

Отпечатано в ГУП Академиздатцентр «Наука» РАН,
ОП Производственно-издательский комбинат «ВИНИТИ»-«Наука»,
140014, Московская обл., г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 403.
Тел./факс: 554-21-86, 554-25-97, 974-69-76



9 785394 020636

Серия «Учебные издания для бакалавров»

**В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова,
В. Е. Степанов**

ПСИХОЛОГИЯ

Учебник

Рекомендовано уполномоченным учреждением
Министерства образования и науки РФ —
Государственным университетом управления
в качестве учебника для студентов высших учебных
заведений, обучающихся по направлениям подготовки
«Экономика», «Менеджмент», «Управление персоналом»,
«Реклама и связи с общественностью»
(квалификация «бакалавр»)

Регистрационный номер рецензии 436 от 28 августа 2012 г.
(Федеральный институт развития образования)

Москва
Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°»
2014

УДК 159.9
ББК 88
С88

Рецензенты:

Д. Б. Богоявленская — доктор психологических наук, профессор, академик РАН;

А. А. Вербицкий — доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО.

Ступницкий В. П.

С88 Психология: Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2014. — 520 с.

ISBN 978-5-394-02063-6

Учебник для вузов, подготовленный в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом третьего поколения, содержит основы психологических знаний для изучения дисциплины «Психология». В нем подробно рассмотрены вопросы становления и развития мировой и отечественной психологии. Раскрыты проблемы личностного развития, группового поведения, конфликтологической культуры личности, а также ее деятельность в особых ситуациях.

В книгу включены вопросы для самоконтроля и обсуждения и глоссарий основных психологических понятий.

Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлениям подготовки «Экономика», «Менеджмент», «Управление персоналом», «Реклама и связи с общественностью», а также широкого круга читателей, интересующихся проблемами современной научной психологии.

ISBN 978-5-394-02063-6

© Ступницкий В. П., Щербакова О. И.,
Степанов В. Е., 2013

© ООО «ИТК «Дашков и К°», 2013