

Федеральное агентство морского и речного транспорта РФ

Морской государственный университет
имени адмирала Г. И. Невельского

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Часть 1

Психология личности

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом
Морского государственного университета
в качестве учебного пособия для морских специальностей

Владивосток
2007

УДК 159.923.5

Психология и педагогика [Текст]: В 3 ч. Ч. 1. Психология личности: Учеб. пособие / Волкова М.Н., Истомина О.А., Павловский В.В., Федотова Ю.Ю., Чернобай А.Д., Шатковский А.Г., Шилова Е.В.; Под общей ред. Истоминой О.А., Павловского В.В. – Владивосток: Морск. гос. ун-т, 2007. – 347 с.

Учебное пособие знакомит курсантов и студентов с основами психологии. В нём представлено описание психических процессов, состояний и свойств, а также основных теорий и направлений в исследовании личности человека. Данное пособие адресовано курсантам и студентам непсихологических специальностей.

Рецензенты:

О. А. Бурлуцкая, канд. пед. наук, доцент
каф. управления образованием Ростовского
государственного педагогического ун-та;

Т. В. Есенская, канд. пед. наук,
доцент каф. иностранных языков
Северо-Кавказской академии гос. службы.

© Волкова М.Н., Истомина О.А., Павловский В.В.,
Федотова Ю.Ю., Чернобай А.Д., Шатковский
А.Г., Шилова Е.В., 2007

© Морской государственный университет
им. адм. Г.И. Невельского, 2007

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА



Зачем курсанту нужна психология? Морской труд по праву считается одним из наиболее сложных, опасных и требовательных к личности профессионала. Работа в условиях моря связана не только с физическими, но и с большими психологическими нагрузками. В будущей профессиональной деятельности вам потребуются знания о психике человека – для эффективной адаптации к особым условиям труда, для командования подчинёнными, для общения с представителями других культур и т.д. Психология позволяет лучше узнать себя самого и понять, почему люди действуют так, а не иначе. «Что такое психология?» – ответу на этот вопрос посвящена первая глава данного пособия.

§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИИ

Психология как наука обладает особыми качествами, которые отличают её от других дисциплин. Как систему проверенных знаний психологию знают немногие, в основном только те, кто ею специально занимается, решая научные и практические задачи. Вместе с тем как система жизненных явлений психология знакома каждому человеку. Она представлена ему в виде особенных ощущений, образов, представлений, явлений памяти, мышления, речи, воли, воображения, интересов, мотивов, потребностей, эмоций, чувств и многого другого. Основные психические явления мы непосредственно можем обнаружить у самих себя и косвенно наблюдать у других людей.

Чтобы составить общее представление о психологии как науке, необходимо узнать, что является её объектом и предметом.

1.1. Объект и предмет психологии

В широком смысле **объектом** познания психологии как науки является *человек*. Но изучением человека в его многообразных проявлениях и связях с миром (объектами живой и неживой природы) в течение веков занималось множество наук, а на современном этапе проблема человека является общенаучной и охватывает почти все разделы знаний. Классификации наук, изучающих человека, и поиску «мес-

та» психологии в системе других наук посвящены труды многих учёных (рис. 1)¹.

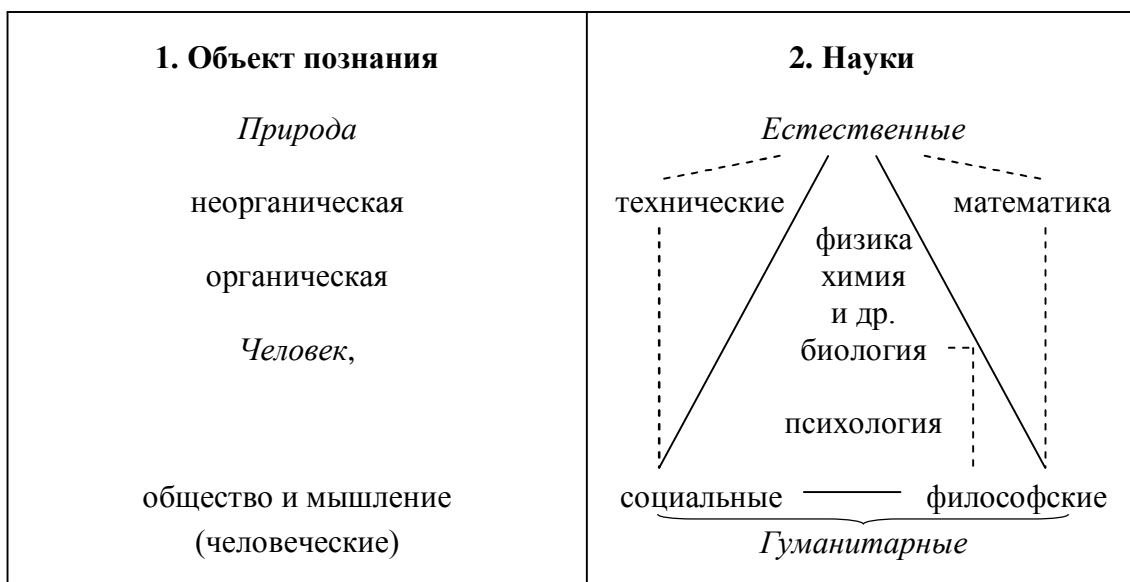


Рис. 1. Место психологии в системе наук «по объекту познания»

Наиболее важным является вопрос о предмете психологии. Термин «психология» в научном употреблении впервые появился в 16 в. Он является производным от двух греческих слов: *psyche* – душа и *logos* – слово, учение. Таким образом, в дословном переводе «психология» – наука о душе.

Но существование «души» несомненно для одних и условно для других. В этом – одна из специфических особенностей психологии как науки: если в религии или искусстве можно рассуждать о душе без всяких оговорок, то наука, указывая на её существование как самостоятельной реальности, должна это существование доказать или обосновать. Кроме того, «увидеть», «ухватить», «измерить» душу невозможно, как и экспериментировать с нею. Если вместо «душа» мы будем говорить «психика», то положение существенно не изменится: психика так же «ускользает» от непосредственного исследования, как и душа, и доказать её существование как самостоятельной реальности также сложно.

Тем не менее явления, изучаемые психологией, издавна выделялись человеческим умом и ограничивались от других проявлений

¹ Б.М. Кедров. На схеме сплошными линиями обозначены связи между тремя главными разделами науки, пунктирными – связи между науками, которые располагаются «на стыке» главных, но не входят целиком ни в одну из них (сюда относятся, например, медицинские науки).

жизни как *особые явления*. Их особый характер видели в принадлежности к внутреннему миру человека, отличающемуся от того, что человека окружает (реальные события, факты и пр.).

В течение многих веков представления учёных о психике претерпевали значительные изменения¹. И только к 18 в. относится начало формирования учения о *психике как функции мозга*, которое в 20 в. привело к пониманию психики как отражения в мозгу действительности (окружающего мира). Психика возникла в процессе биологической эволюции как особый аппарат управления поведением. Она свойственна не только человеку. Выделяют три стадии или уровня развития психики животных, зависящих от развитости нервной системы и органов чувств: стадия элементарной сенсорной психики, стадия перцептивной психики и стадия человекоподобного интеллекта². Поскольку человек является не только биологическим существом³, но и существом социальным, его психика – качественно иная по сравнению даже с высокоразвитыми животными. Человеку свойственен высший уровень развития психики – сознание, формирование которого стало возможным благодаря языку как продукту общественно-исторического развития⁴.

Определённое представление о психике даёт человеку его личный жизненный опыт⁵. Житейские психологические сведения, почерпнутые из общественного и личного опыта, образуют *донаучные психологические знания*. Они могут быть довольно обширными, могут способствовать ориентировке в поведении окружающих людей, могут

¹ См. § 3 данной главы.

² Отрасли психологии, исследующие психику животных, её сходство и различие с психикой человека – *сравнительная психология и зоопсихология*.

³ Класс «млекопитающие» разделяется на два подкласса – «первозвери» и «звери». Подкласс «звери» делится на два инфракласса – «низшие (сумчатые)» и «высшие (плацентарные) звери» (Eutheria, Seu Placentalia). Инфракласс «плацентарные» объединяет 17 отрядов, в том числе отряд «приматы» (Primates), делящийся на «низших» и «высших». К высшим приматам, семейству «человекообразные обезьяны» относятся гиббоны, орангутаны, гориллы и шимпанзе. С точки зрения зоологической систематики вид «Человек разумный» (Homo sapiens) также относится к высшим приматам, семейству «люди» или «гоминиды» (Hominidae).

⁴ Вся психическая деятельность животных осуществляется только на уровне «первой сигнальной системы» (где образы реальных предметов являются «первыми сигналами», сообщающими о пище, опасности и т.п.). У человека сформировалась «вторая сигнальная система» (её сигналами являются слова – произносимые, услышанные или прочитанные), наряду с «первой» управляющая его поведением, ориентирующая его в окружающем.

⁵ Например, человек усваивает из личного опыта, что повторное прочтение какого-либо текста способствует лучшему сохранению его в памяти, даже если ему незнакома словица «Повторение – мать ученья».

быть в определённых пределах правильными и соответствующими действительности. Однако в целом эти знания лишены систематичности, глубины, доказательности и по этой причине не могут стать прочной основой для серьёзной работы с людьми (педагогической, лечебной, организационной и т.п.), требующей научных, т.е. объективных и достоверных, знаний о психике человека, позволяющих прогнозировать его поведение в тех или иных ожидаемых обстоятельствах.

Что же составляет предмет научного изучения в психологии? Это в первую очередь конкретные *факты* психической жизни, характеризующиеся качественно и количественно. Так, исследуя процесс восприятия человеком окружающих его предметов, психология установила существенно важный факт: образ предмета сохраняет относительное постоянство и при изменяющихся условиях восприятия¹. В данном случае перед нами – качественная характеристика психологического факта. Примером количественной характеристики психологического факта может послужить величина времени реакции человека на воздействующий раздражитель². Индивидуальные различия скорости реакции, наблюдаемые в эксперименте, являются психологическими фактами, устанавливаемыми в научном исследовании. Они позволяют количественно характеризовать некоторые особенности психики различных людей.

Однако научная психология не может ограничиться описанием психологического факта, каким бы интересным он ни был. Научное познание с необходимостью требует перехода от описания явлений к их объяснению. Последнее предполагает раскрытие законов, которым подчиняются эти явления. Поэтому предметом изучения психологии вместе с психологическими фактами становятся психологические *законы*. Но знание закономерных связей само по себе не раскрывает конкретных механизмов, посредством которых закономерность может проявляться. А потому предметом изучения психологии (нередко совместно с другими науками – физиологией, биофизикой, биохимией, кибернетикой и т.д.) являются и *механизмы* психической деятельности³.

¹ Например, страница, на которой напечатаны эти строки, будет восприниматься как белая и на ярком солнечном свете, и в полутьме, и при электрическом освещении, хотя физическая характеристика лучей, отбрасываемых бумагой при столь различной освещённости, будет весьма различной.

² Если испытуемому предлагают в ответ на вспышку лампочки нажать на кнопку как можно скорее, то у одного скорость реакции может быть 200 миллисекунд, а у другого – 150, т.е. значительно более быстрая.

³ Так, одним из механизмов, обеспечивающих постоянство восприятия величины предмета при удалении от него, является взаимодействие между процессами, вызванными воздействием на сетчатку глаза, и возбуждением, которое порождается напряжением

Итак, предмет психологии – факты, закономерности и механизмы психики как отражения в мозгу действительности, на основе и при помощи которого осуществляется управление поведением и деятельностью, имеющими у человека личностный характер.

1.2. Объяснительные принципы психологии

При изучении своего предмета современная психология руководствуется следующими четырьмя научными принципами¹.

Принцип *развития* – подход к изучению психических явлений, который предполагает познание их сущности в процессе развития. Любое сложное психическое явление развивается из более простых психических явлений по определённым законам, и чтобы познать сложное явление, недостаточно изучить его только в том виде, в котором оно существует на данный момент времени; необходимо также проследить процесс его развития с момента возникновения этого явления до появления его высших форм. Например, принцип развития помогает понять личность именно как развивающуюся, последовательно проходящую фазы, периоды, эпохи становления её характеристик.

Принцип *детерминизма* (причинной обусловленности, от греч. *determinans* – определяющий) предполагает закономерную зависимость психических явлений от порождающих их факторов. Этот принцип позволяет выделить факторы, определяющие важнейшие характеристики психики человека, выявляя зависимость последних от условий окружающего мира. В психологии принцип детерминизма конкретизируется следующим образом: все психические явления обусловлены деятельностью мозга, психика обусловлена объективной действительностью, психика определяется образом жизни человека и изменяется с изменением образа жизни, и т.д.

Принцип *системности* (от греч. *systema* – соединение, целое; упорядоченное множество элементов, взаимосвязанных между собой и образующих некоторое целостное единство) – современный научный подход к изучению, представлению, описанию и объяснению психических явлений, основанный на их понимании как сложно устроенных систем. Этот принцип, в частности, не позволяет рассматривать какое-

мышц, сводящих и разводящих глазные оси. Хотя при удалении предмета его проекция на чувствительные клетки сетчатки соответственно уменьшается, однако изменение напряжения глазных мышц при разведении осей глаз информирует о том, что предмет отодвинулся и стал меньше.

¹ *Принцип* (от лат. *principium* – начало, основа) – руководящая идея, основное правило деятельности.

либо психическое явление (например, характер человека) изолировано, без учёта ряда других факторов (особенностей его жизнедеятельности, социального окружения и пр.).

Принцип *единства сознания и деятельности* означает, что сознание и деятельность человека не противопоставлены друг другу, но и не тождественны. Они образуют единство, поскольку сознание образует внутренний план деятельности, её программу, оно обеспечивает ориентирование человека в окружающей среде. Данный принцип позволяет психологам, изучая поведение и деятельность человека, выяснять их внутренние психологические механизмы.

В заключение необходимо отметить, что практическое применение получаемых психологией сведений, в связи с указанными выше её особенностями, чрезвычайно широко. Её изучение способно помочь любому человеку разобраться в собственной жизни, понять самого себя, осознать свои сильные и слабые стороны, научиться эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и т.д. В частности, знание особенностей психических процессов открывает пути самосовершенствования умственной деятельности: зная, как улучшить внимание и память, как правильно усваивать учебный материал, более эффективно организовывать учебную деятельность, можно научиться достигать наивысших результатов при наименьшей затрате времени и сил.

§ 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ



Какими способами изучается психика человека, какие «инструменты» используются для того, чтобы получить достоверные сведения о её фактах, закономерностях и механизмах? Ответу на этот вопрос посвящён данный параграф.

Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования, от того, насколько они валидны и надёжны, как быстро и эффективно данная отрасль знаний способна воспринять и использовать у себя всё самое новое, передовое, что появляется в методах других наук. Там, где это удаётся сделать, обычно наблюдается заметный прорыв вперёд в познании мира. Всё сказанное относится и к психологии. Её явления настолько сложны и своеобразны, настолько труднодоступны для изучения, что на протяжении всей истории этой науки её успехи непосредственно зависели от совершенства применяемых методов исследования. Со временем в ней оказались интегрирован-

ными методы самых разных наук: философии и социологии, математики и физики, информатики и кибернетики, физиологии и медицины, биологии и истории и др.

В течение многих веков психологические знания получали путём самонаблюдения, умозрительных рассуждений, наблюдения за поведением других людей. Анализ и разумное обобщение подобного рода жизненных фактов сыграли свою положительную роль в истории психологии. Они послужили основой для построения первых научных теорий, объясняющих сущность психологических феноменов и человеческого поведения. Однако субъективизм этих методов, их недостаточная надёжность и сложность явились причиной того, что психология долгое время оставалась философствующей, не экспериментальной наукой. Из-за чрезмерно выраженного теоретизирования она была фактически оторвана от практики.

С внедрением в психологию лабораторного эксперимента и измерения было связано намерение сделать её более точной, практически полезной наукой, не только описывающей, но и объясняющей явления. Благодаря применению методов естественных и точных наук психология выделилась в самостоятельную науку и стала активно развиваться.

Попытки количественной оценки психических явлений предпринимались, начиная со второй половины 19 в. Одной из первых таких попыток было открытие и формулировка серии законов, связывающих силу ощущений человека с выраженными в физических величинах стимулами, воздействующими на организм¹.

Для выявления общих и отличающих людей друг от друга психологических свойств в конце 19 в. стали использовать методы математической статистики, которые в 20 в. получили широкое распространение в различных отраслях психологии. Сейчас без них не обходится ни одно серьёзное научное психологическое исследование.

С 80 гг. 19 в. в психологии стали создаваться и применяться специальные технические приборы и устройства для проведения лабораторных исследований, которые позволяли исследователю ставить и проводить контролируемый и управляемый научный эксперимент, дозировать воздействия физических стимулов, на которые должен реагировать человек, измерять его реакции². Сначала это были довольно простые технические устройства, преимущественно механические. В

¹ К ним относятся законы Бугера-Вебера, Вебера-Фехнера, Стивенса, представляющие собой математические формулы, при помощи которых определяется связь между физическими стимулами и ощущениями человека.

² Пионером в этом отношении стал немецкий учёный В. Вундт.

начале 20 в. к ним присоединились электрические приборы. В наше время в психологических исследованиях используются многие виды современной аппаратуры.

Но, наряду с математизацией и технизацией исследований, в психологии до сих пор не утратили своего значения традиционные методы сбора научной информации, в том числе такие, как наблюдение и самонаблюдение.

Прежде чем приступить к описанию методов психологии, необходимо рассмотреть взаимосвязь методологии, методов и методик научного исследования, которую можно представить в виде следующей схемы (рис. 2)¹:

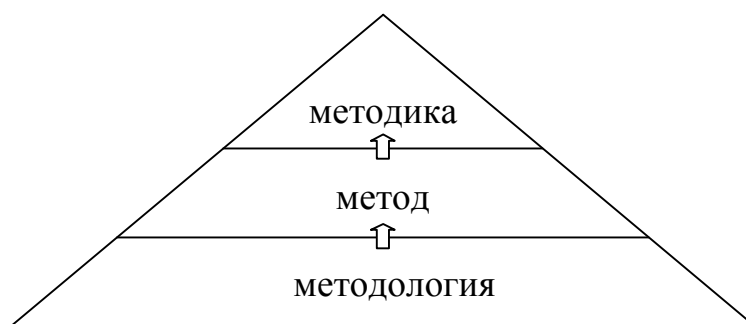


Рис. 2. Взаимосвязь методологии, метода, методики

*Методология*² психологии представляет собой систему знаний, касающихся описания и обоснования применяемых в психологии методов научного исследования с точки зрения возможности получения с их помощью точных и достоверных знаний о психических явлениях, а также ключевых научных понятий, с помощью которых строятся теоретические описания и объяснения психических явлений.

Методы научных исследований – *те приёмы и средства, с помощью которых учёные получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций.* Метод строится на общих теоретических представлениях о сущности изучаемого явления, т.е. на методологии.

Методика представляет собой конкретное «воплощение» метода. Для каждого явления разрабатываются свои собственные методики, т.е. процедуры, с помощью которых можно оценить (диагностировать) данное психическое явление³. Современная психология предъ-

¹ Б.Б. Айсмонтас.

² *Методология* (от греч. methodos – путь исследования, способ познания) – наука о методе.

³ Например, для диагностики такого личностного свойства, как темперамент, существует несколько методик; одной из наиболее известных является опросник Г. Айзенка.

являет строгие требования к валидности и надёжности используемых методов и методик¹.

2.1. Классификация методов психологии

Ниже представлена классификация методов психологии, созданная на основе целостного цикла психологического исследования, начиная от его планирования и организации и заканчивая интерпретацией полученных результатов (рис. 3)².

Психологическое исследование может быть **организовано** тремя различными способами: как *сравнительное*, что предполагает выявление сходства или различия в выраженности какого-либо психического явления у разных людей или групп людей путём единовременного сравнения³; как *лонгитюдное*, что выражается в длительном «наблюдении» за развитием того или иного психического явления⁴; как *комплексное*, что выражается в сочетании двух первых методов⁵.

Эмпирические методы наиболее многочисленны и разнообразны, поскольку представляют собой способы выявления, оценки и диагностики психических явлений в реальной действительности, в жизни.

Биографический метод (от греч. *biographia* – описание жизни) представляет собой изучение личности путём анализа её биографии (по имеющимся документам, рассказам самого человека либо дневникам, мемуарам, автобиографии).

¹ *Валидность* (от лат. *validus* – сильный, крепкий; англ. *valid* – пригодный, имеющий силу) – обоснованность и адекватность исследовательских инструментов. В отношении психодиагностических методик валидность – это комплексная характеристика, которая указывает, относительно каких психологических явлений могут быть сделаны выводы с помощью данной методики, и насколько эти выводы обоснованы (другими словами – что тест измеряет и насколько хорошо он это делает).

Надёжность – характеристика, отражающая точность психодиагностических измерений, устойчивость результатов методики к действию посторонних случайных факторов, т.е. способность психодиагностической методики давать одинаковые показатели при её повторном использовании в одинаковых условиях или при использовании разными людьми на одной и той же группе испытуемых.

² Б.Г. Ананьев.

³ Например, скорость реакции на движущийся объект у курсантов 1-го курса СВФ и у курсантов 1-го курса СМФ.

⁴ Например, диагностика скорости реакции на движущийся объект в течение 2-х лет с начала обучения в МГУ у одних и тех же курсантов.

⁵ Например, сравнение изменений в скорости реакции на движущийся объект в течение 2-х лет у курсантов разных факультетов.

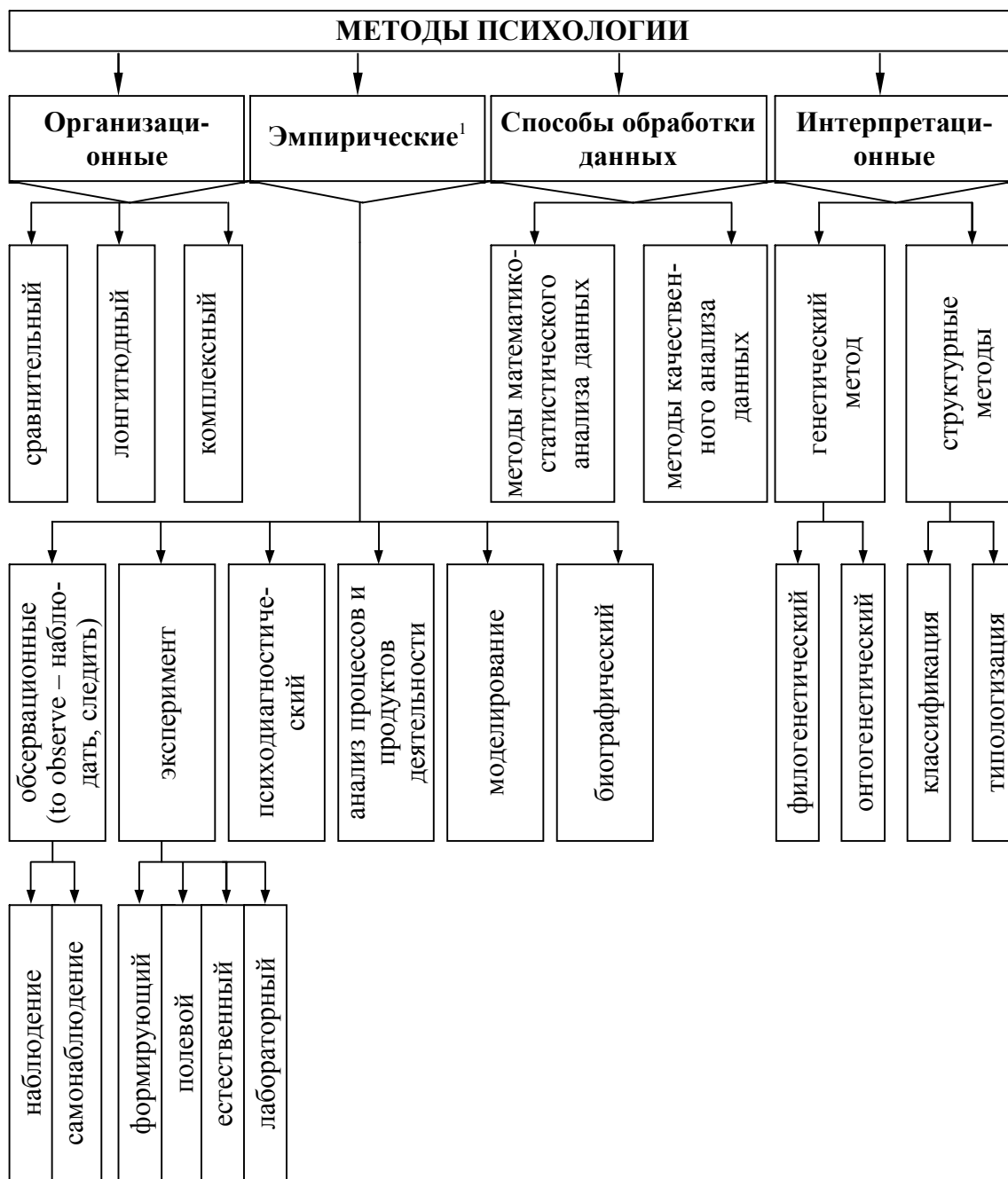


Рис. 3. Классификация методов психологии

¹ *Эмпирические* (от греч. *empeiria* – опыт) – направленные на познание в опыте; *лонгитюдный* (от англ. *longitudinal*, *long* – длинный) – в течение длительного периода; *статистика* (от итал. *stato* – государство) – процедуры классификации, упорядочения данных о каком-либо массовом явлении или процессе; *филогенез* (от греч. *phylon* – род, племя и *genesis* – рождение, происхождение) – процесс возникновения и исторического развития, или эволюции, психики; *онтогенез* (от греч. *ontos* – бытие) – в данном случае – индивидуальное развитие психики человека в течение его жизни.

Моделирование (от англ. model – модель) – исследование объектов познания на их моделях. Моделирование как метод используется во многих науках. В психологии он применяется в том случае, когда исследование интересующего учёного явления путём других методов затруднено или невозможно в силу сложности или труднодоступности. Тогда прибегают к созданию искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства; на этой модели детально исследуют данное явление и делают выводы о его природе.

Модели могут быть техническими, логическими, математическими, кибернетическими. *Математическая* модель представляет собой выражение или формулу, включающую переменные и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемом явлении¹. *Техническое* моделирование предполагает создание прибора или устройства, по своему действию напоминающего то, что подлежит изучению. С множеством разнообразных примеров технического моделирования мы встречаемся в научных исследованиях, посвящённых изучению восприятия и памяти человека. Это – попытки построения перцептронов – машин, способных наподобие человека воспринимать и перерабатывать сенсорную информацию, запоминать и воспроизводить её. *Кибернетическое* моделирование основано на использовании в качестве элементов модели понятий из области информатики и кибернетики. Развитие программного обеспечения работы ЭВМ за последние несколько десятков лет открыло для психологии новые перспективы изучения интересующих её процессов и человеческого поведения, т.к. мыслительные операции, используемые людьми, логика их рассуждений при решении задач весьма близки к операциям и логике, на основе которых разрабатываются программы для ЭВМ. Это привело к попыткам представления и описания поведения человека, его психологии по аналогии с действием электронно-вычислительных устройств. *Логическое* моделирование основано на идеях и символике, применяемой в математической логике. Логическое моделирование широко используется при изучении мышления человека.

Анализ процессов и продуктов деятельности представляет собой метод, широко используемый в психологии в целом и являющийся одним из основных методов исследования в психологии труда, инженерной и профессиональной психологии. Под *продуктом* (от лат. productus – созданный) подразумевается результат деятельности человека, который может иметь различные формы (предметные, веществен-

¹ В психологии наиболее известные примеры таких моделей – законы силы ощущений (см. выше).

ные или идеальные, нематериальные) в зависимости от вида деятельности (игровой, учебной, трудовой, коммуникативной, профессиональной и пр.) и способов её осуществления (физических, мыслительных усилий). Данный научный метод реализуется в нескольких более частных методах.

Например, в психологии труда и профессиональной психологии метод анализа процесса деятельности¹ специалиста определённой профессии является ведущим в комплексе методов, необходимых для построения *профессиограммы* (описания профессии, от лат. *professio* – специальность, занятие и греч. *gramma* – запись). Профессиограмма включает в себя несколько «блоков», в том числе *психограмму* – описание личностных особенностей, сенсорно-перцептивных свойств, особенностей мышления и памяти, моторных функций специалиста данной профессии, описание группы наиболее важных для профессии качеств и противопоказаний к деятельности. Впоследствии на основании этих сведений разрабатываются процедуры *профессионально-психологического отбора*, предназначенные для определения *профессиональной пригодности* (соответствия требованиям профессии) людей, желающих освоить данную профессию.

Разновидностями анализа продуктов деятельности являются также методы *анализа документов*: контент-анализ, графология, анализ рисунков человека и др. Под *документом* (от лат. *documentum* – письменное удостоверение) в психологии понимается специально созданный человеком предмет, предназначенный для передачи и хранения информации. По форме фиксации документы могут быть письменными (тексты), иконографическими (кино- и видеоматериалы), фонетическими (аудиозаписи) и др. *Контент-анализ* (от англ. *content* – содержание) представляет собой метод формализованного количественного анализа документов посредством выявления устойчиво повторяющихся смысловых единиц текста (названий, понятий, имён, суждений, специфических авторских выражений и т.д.). *Графология* (от греч. *grapho* – пишу) – психологическое изучение письма, позволяющее по особенностям письменной речи и почерка установить ряд особенностей личности автора (характера, состояния, возраста, волевых качеств и пр.). Хотя исследование почерка широко используется в криминалистике, в современной психологии данный метод применяется довольно редко. Метод *анализа рисунков* основан на выявлении

¹ Включая весь спектр возможных ситуаций и обусловленных ими конкретных действий.

индивидуально-личностных особенностей автора путём анализа особенностей выполнения и оформления им рисунка¹.

Обсервационные методы являются общенаучными, традиционными для психологии. *Самонаблюдение* (или «интроспекция», от лат. *introspectare* – смотреть внутрь) используется в тех случаях, когда исследователь ставит перед собой задачу изучить интересующее его явление в том виде, в каком оно непосредственно представлено в его сознании (например, образы, чувства, мысли).

Наблюдение является центральным психологическим методом, при котором необходимая информация об изучаемом явлении получается в результате его прямого зрительного восприятия. Объектом наблюдения является «наблюдаемый» (человек либо группа людей, событие, процесс и пр.), предметом (тем, что наблюдается) – внешние проявления психического явления². К достоинствам метода относят то, что он позволяет фиксировать события в момент их протекания, получать информацию о действиях тех или иных людей вне зависимости от их установки на желательное, «одобряемое» поведение. К основным недостаткам метода относят субъективизм, возможности искажения, ошибок наблюдателя. Поэтому метод наблюдения в психологических исследованиях рекомендуют дополнять другими, более объективными методами. Существует несколько разновидностей данного метода и, соответственно, возможностей его классификации (рис. 4).

В случае *активного*³ наблюдения перед исследователем стоит задача – наблюдать; при *пассивном* варианте такой задачи нет – нечто происходит как бы само собой, человек не старается ничего «выделить» из текущего события, запомнить либо проанализировать. При *опосредованном* наблюдении, в отличие от *непосредственного*, исследователем используются дополнительные средства (например, аудио- или видеоаппаратура). «*Поле*» является условным термином, означающим работу психолога в естественных для участвующих в исследовании человека или группы людей условиях⁴. Наблюдение *лабораторное* предполагает работу в искусственно созданных, смоделированных для изучаемых человека либо группы условиях, контролируе-

¹ Скорость и тщательность выполнения, выбор цветов, нажим, наличие штриховки, другие особенности изображения, комментарии во время рисования.

² Например, об эмоциональности человека можно судить по интенсивности его мимики и пантомимики, интонациям, ряду особенностей поведения и пр.

³ Некоторые из перечисленных видов метода наблюдения не нуждаются в дополнительных пояснениях.

⁴ Например, непосредственно на предприятии, где работает изучаемый коллектив. Может быть «полевое» исследование, «полевое» наблюдение и т.д.

мых исследователем¹. При *включённом* наблюдении исследователь сам становится частью наблюдаемого процесса²; *невключённое* наблюдение называется также «сторонним».

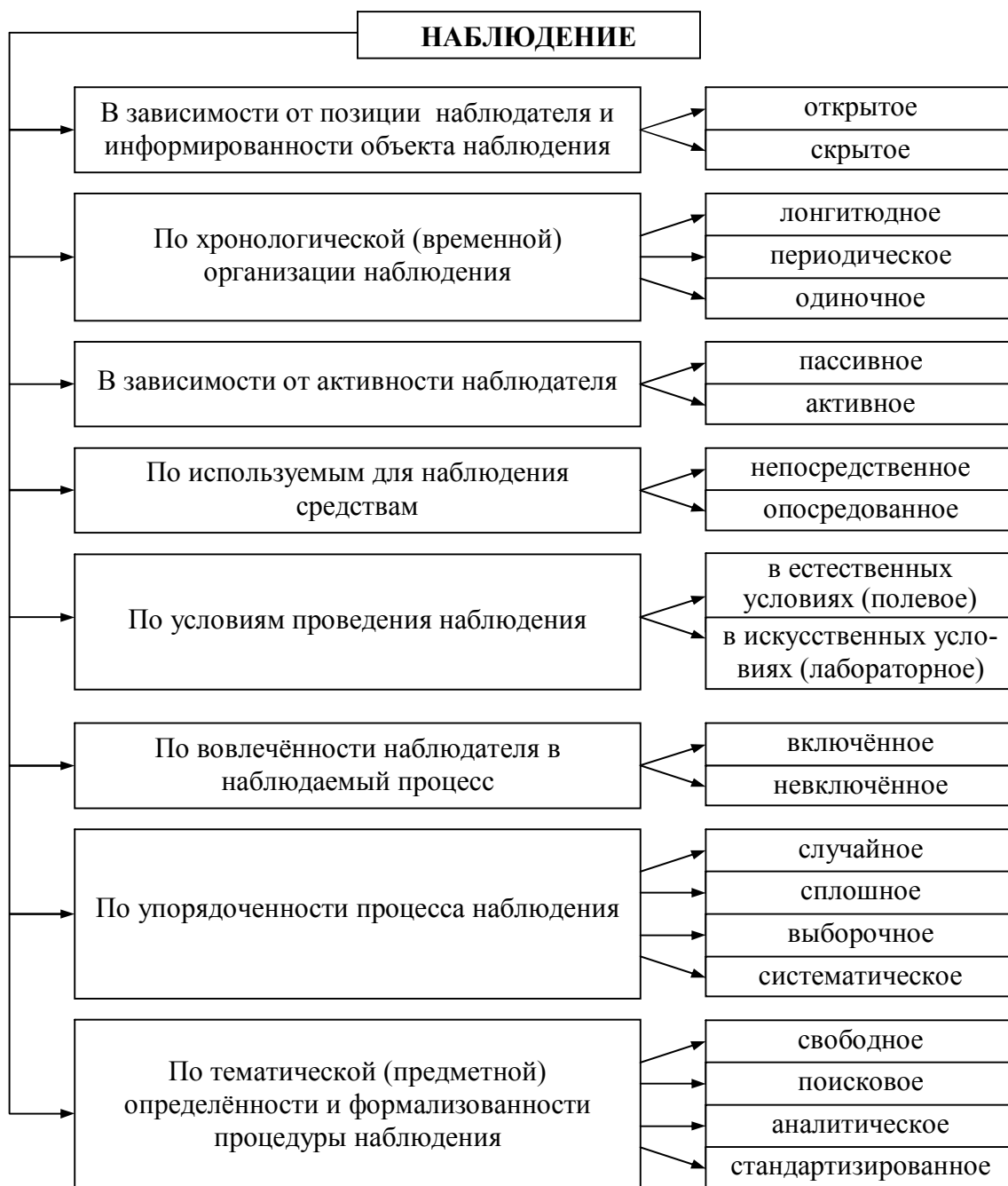


Рис. 4. Классификация видов наблюдения

¹ «Лаборатория» здесь также является условным названием – это не обязательно специальный кабинет с какими-то особыми техническими средствами.

² Например, исследуя взаимоотношения между людьми в производственном коллективе, исследователь может сам стать работником, «включиться» в общение и взаимодействие с людьми, не прекращая в то же время наблюдать за складывающимися отношениями.

Под «упорядоченностью» подразумевается «порядок» по отношению к объекту, предмету, частоте наблюдения. Например, при исследовании взаимоотношений в производственном коллективе можно *случайно* выбрать некоторых его членов или некоторые события из жизни коллектива и проводить наблюдение только за ними; можно наблюдать сразу за всеми и всё подряд (*сплошное* наблюдение); можно сделать «*выборку*» (небольшую группу людей из всего коллектива) по какому-либо критерию¹ и на основе наблюдения только за её членами пытаться понять взаимоотношения в коллективе в целом. И, наконец, можно проводить наблюдение на основе некоторой *системы* – например, в качестве «системообразующего признака» можно использовать положение человека в коллективе² или характер событий, которые в данном коллективе случаются³.

При *свободном* наблюдении заранее не определено, что наблюдать, как наблюдать, каким образом фиксировать результаты наблюдения и как их интерпретировать; оно может менять предмет или объект наблюдения в зависимости от пожелания исследователя. При *поисковом* наблюдении присутствует общая цель наблюдения, но отсутствует выделенная система признаков-единиц анализа предмета наблюдения⁴. При *аналитическом* наблюдении система признаков есть, однако не определено, как эти признаки оценивать и интерпретировать, в связи с чем исследователь в ходе наблюдения производит их анализ⁵. При *стандартизированном* наблюдении заранее чётко определено, что наблюдать, как наблюдать, с какой регулярностью наблюдать, как фиксировать, обрабатывать и интерпретировать результаты наблюдения.

Эксперимент (от лат. *experimentum* – проба, попытка, опыт) – общенаучный метод, позволяющий получать надёжные данные о причинно-следственных зависимостях, существующих между изучаемыми явлениями. Специфика эксперимента как метода психологического

¹ Например, сделать объектом наблюдения явных лидеров коллектива или, наоборот, «рядовых» его членов и т.п.

² В таком случае необходимо последовательно наблюдать за людьми, имеющими от наиболее до наименее благоприятного положения в коллективе.

³ Соответственно, в таком случае необходимо наблюдать за коллективом во время событий разного рода – праздничных, будничных, конфликтных и т.д.

⁴ Например, при наблюдении за экипажем в условиях моря перед психологом стоит цель – исследовать особенности данного коллектива, обусловленные нахождением в рейсе, но при этом нет чётких «ориентиров», по каким поведенческим проявлениям членов экипажа можно эти особенности изучить.

⁵ Если продолжить предыдущий пример, то в данном случае психолог выделяет в поведении членов экипажа особенности, не характерные для людей в «береговых» условиях, и анализирует, действительно ли и как именно они связаны с условиями морского рейса.

исследования заключается в том, что в нём целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое психическое явление выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Эксперимент – это исследование, в котором проверяется некоторая гипотеза, причём это делается в строго контролируемых условиях, сводящих к минимуму возможность ошибочных выводов или суждений о причинно-следственных связях между изучаемыми явлениями. В ходе эксперимента изменяется одна из переменных (независимая), которая рассматривается в качестве причины изучаемого явления, и оценивается её влияние на другую переменную (зависимую), трактуемую как предполагаемое следствие¹.

Суть эксперимента сводится к трём основным действиям экспериментатора: варьирование независимой переменной, регистрация изменений зависимой переменной, контроль внешних (побочных) влияний (рис. 5).

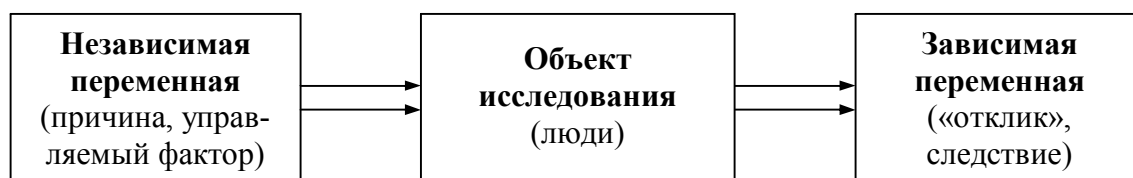


Рис. 5. Общая схема эксперимента

Лабораторный эксперимент проводится в искусственно создаваемых условиях, в специально оборудованном помещении. *Естественный* эксперимент организуется и проводится в реальных жизненных условиях, причём «экспериментальная ситуация» возникает без прямого или активного вмешательства со стороны экспериментатора. Эксперимент *полевой* проводится также в реальных условиях, но в нём создается искусственная жизненная ситуация². Данные, получаемые в естественном эксперименте, лучше всего соответствуют типичному жизненному поведению человека, реальной психологии людей, но не всегда точны из-за отсутствия у экспериментатора возможности

¹ *Гипотеза* (от греч. hypothesis – предположение) – научное предположение, выдвигаемое для объяснения какого-либо явления и требующее проверки; гипотеза состоит из зависимой переменной, независимой переменной и предполагаемой связи между ними. *Зависимая переменная* – общее, формальное название для того конкретного явления, причины которого изучаются в эксперименте; в психологии это, как правило, психическое явление (процесс, свойство или состояние). *Независимая переменная* – тоже формальное название для того фактора или явления, которое может быть причиной изменения зависимой переменной.

² В качестве примера можно рассмотреть не научные, но тоже своего рода эксперименты, которыми являются современные reality shows – «Последний герой», «Дом 2» и др.

строго контролировать влияние всевозможных факторов на изучаемое свойство. Результаты лабораторного эксперимента, напротив, выигрывают в точности, но зато уступают в степени естественности – соответствия жизни. *Формирующий*¹ эксперимент часто используется в сфере образования, его особенность состоит в том, что независимой переменной является комплекс мероприятий, направленных на формирование или развитие какого-либо психического явления (процесса, личностного свойства и пр.) у воспитанников или учеников.

Организация настоящего научного психологического эксперимента является непростой задачей, как в связи со сложностью изучаемых явлений, так и из-за весьма жёстких требований, предъявляемых к такого рода исследованиям. Одним из важных принципов психологии, обеспечивающих достоверность результатов современных психологических исследований, является *принцип единства теории, эксперимента и практики*² – эксперимент, обосновываясь теорией, её проверяет и уточняет и, проверяясь практикой (т.е. реальной жизнью) как высшим критерием истины, служит психологической теории и улучшает её.

Психологическая диагностика, или психодиагностика (от греч. *diagnostikos* – распознавание, способный распознавать) – область психологической науки, разрабатывающая принципы, приёмы, методы и методики выявления, оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей человека³. Существует несколько видов классификации психодиагностических методов и методик, которые можно представить в виде следующей схемы (рис. 6).

Опрос – метод психологического исследования, основанный на получении от человека информации в ответ на заданные ему вопросы. *Устный* опрос применяется в тех случаях, когда желательно вести наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы. Этот вид опроса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, однако требует специальной подготовки, обучения и, как правило, больших затрат времени на проведение исследования. Ответы, получаемые при устном опросе, существенно зависят и от личности того человека, который ведёт опрос, и от индивидуальных особенностей того, кто отвечает на вопросы, и от поведения обоих лиц в ситуации опроса. *Письменный* опрос позволяет охватить большее количество людей, но его недостатком является отсутствие

¹ Другие названия – развивающий, психолого-педагогический.

² Б.Ф. Ломов.

³ В зарубежной литературе термин «психодиагностика» часто используется как синоним «психологического тестирования».

возможности учёта, особенно при заочном варианте, индивидуальных реакций людей на содержание вопросов.

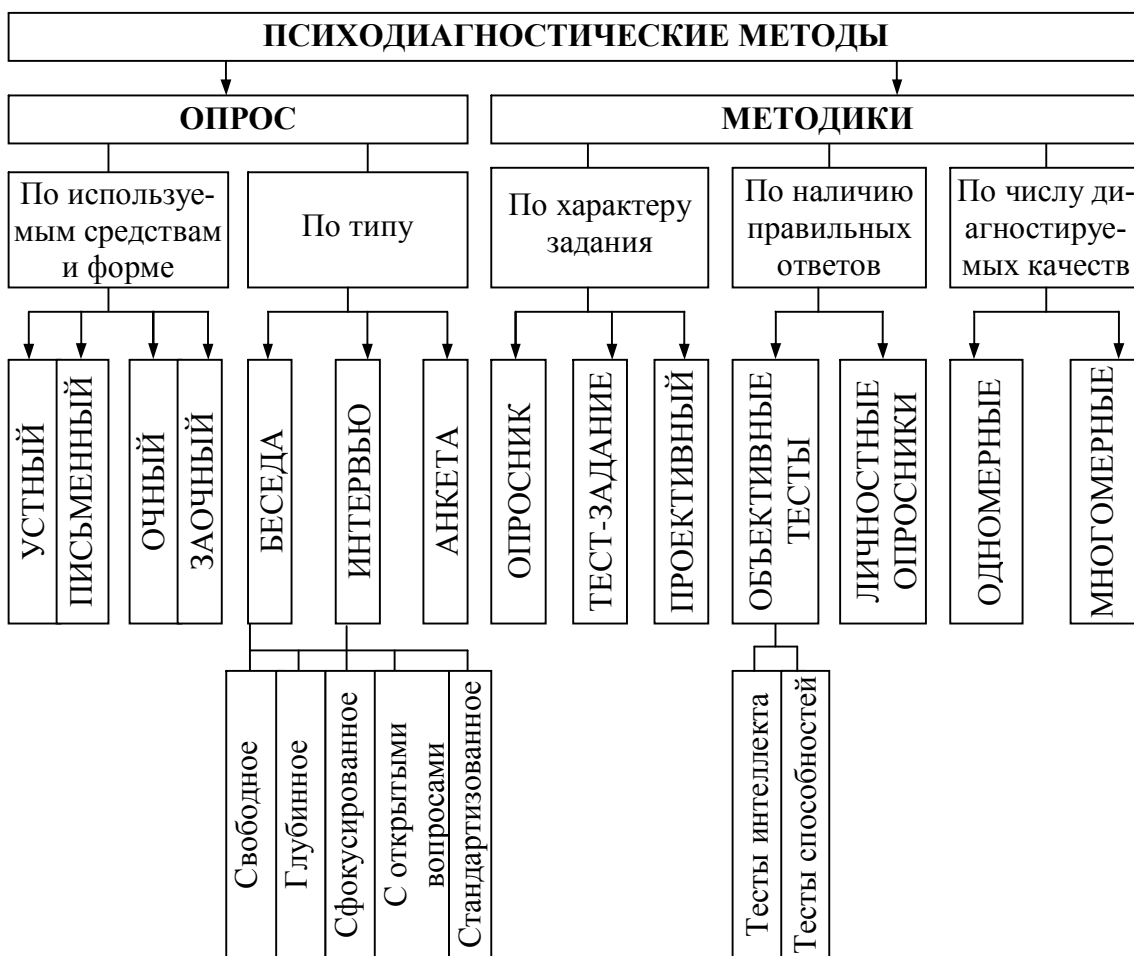


Рис. 6. Классификация психодиагностических методов

Анкета является разновидностью письменного опроса¹; предназначена для получения такой информации о человеке, которая не имеет непосредственного отношения к его личностным чертам и особен-

¹ На схеме не обозначен ещё один критерий классификации – *степень «стандартизованности» процедуры опроса*, согласно которому опрос может варьировать между двумя полюсами: от *свободного* (перечень задаваемых вопросов и возможных ответов на них заранее не ограничен определёнными рамками; он позволяет достаточно гибко менять тактику исследования, содержание задаваемых вопросов, получать на них нестандартные ответы) до жёстко *стандартизованного* с ограниченным набором ответов. На основании данной классификации, добавив критерий *степени участия исследователя в процедуре опроса*, метод опроса делят на его непосредственные, или диалогические, виды (беседа и интервью) и опосредованные (анкета, опросник, тест). Таким образом, все психодиагностические методы и методики, построенные по принципу «вопрос-ответ», можно объединить под общим заголовком метода опроса.

ностям¹. Наиболее типичные вопросы анкет относятся к уровню и характеру образования человека, специальным навыкам, которыми он владеет, и другим относительно объективным показателям. В психодиагностике такие анкеты позволяют получать информацию, необходимую для достоверной интерпретации показателей других методик. Выделяют различные типы анкетного опроса: сплошной и выборочный, индивидуальный и групповой, очный и заочный.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. Беседа является свободным диалогом между исследователем и собеседником. Как диагностический метод беседа даёт богатый материал для изучения и анализа, позволяет получить информацию о внутренних процессах, субъективных переживаниях и особенностях поведения человека, которые не могут быть обнаружены с помощью объективных методов. Беседа всегда проводится индивидуально, часто – в отдельном помещении, поскольку служит особым средством установления тесного личного контакта с собеседником и может использоваться не только как диагностический, но и как психотерапевтический метод.

Беседу, построенную в виде вопросов-ответов, определяют как *интервью*². Дающий интервью человек называется респондентом (от англ. response – ответ). При *свободном* варианте метода намечается лишь общая тема, отсутствует детальный план интервью, его содержание зависит от конкретной ситуации. *Глубинное* интервью носит более формализованный характер, осуществляется по гибкому плану, включает в себя ряд тематически определённых вопросов, позволяющих детализировать информацию с целью изучения «глубинных» пластов исследуемого явления. *Сфокусированное* (или направленное) интервью ещё более формализовано, с заранее известной респонденту темой и готовым перечнем вопросов, на каждый из которых необходимо предоставить ответ. *Интервью с открытыми вопросами* предполагает произвольные ответы с разной степенью детализации, определяемой самим респондентом. *Стандартизованное* интервью по форме похоже на устно предъявляемый опросник, предполагает строгую последовательность вопросов и жёсткие рамки ответов (например, «да» или «нет»); такой способ интервью позволяет сопоставлять и сравнивать результаты, полученные разными исследователями, в разное время, на разных группах людей.

¹ Например, биографические анкеты.

² Многие исследователи объединяют методы беседы и интервью в один, некоторые – напротив, подчёркивают разницу между ними.

Тест (от англ. test – проба, испытание, проверка) – фиксированное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий.

Часто все психологические методики называют тестами, однако это не совсем корректно. Тесты имеют строгую, проверенную, обязательную для соблюдения процедуру применения, включая одинаковость даваемой инструкции и бланков обследования, заранее установленный, стандартный способ регистрации, обработки и интерпретации результатов, а также «нормы теста» (усреднённые показатели уровня развития психологического качества, оцениваемого с помощью теста). Благодаря своей стандартизованности тесты применимы к людям разного возраста, принадлежащим к различным культурам, имеющим разный уровень образования, разные профессии и неодинаковый жизненный опыт. Процедура стандартизации определённой методики, т.е. «превращение» её в тест – длительный и трудоёмкий процесс, требующий усилий многих исследователей. Далеко не все методики поддаются стандартизации, в наименьшей степени – проективные.

Под *опросниками* подразумевается обширная группа психологических методик, задания которых представлены в виде заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых. *Тест-задание* предполагает оценку психологии человека на базе того, что он делает. В тестах этого типа испытуемому предлагается серия специальных заданий, по итогам выполнения которых судят о наличии или отсутствии и степени развития у него изучаемого качества. В основе *проективных методик* лежит так называемый «механизм проекции» (от лат. projectio – выбрасывание вперёд), согласно которому человек приписывает свои внутренние установки, стремления, ожидания, неосознаваемые (часто негативные, не признаваемые в самом себе) личностные качества предметам, другим людям либо животным. Проективные методики могут быть различными по форме – психолог может попросить нарисовать и прокомментировать рисунок или ввести испытуемого в воображаемую, сюжетно неопределённую ситуацию, подлежащую произвольной интерпретации¹. На основании ответов судят о собственной психологии отвечающего человека – по тому, как он воспринимает и оценивает ситуации, поведение людей, какие личностные свойства,

¹ Примером подобного задания является поиск определённого смысла в картинке, где изображены неизвестно какие люди, при этом непонятно, чем они заняты; нужно ответить на вопросы о том, кто эти люди, чем они озабочены, о чём думают, что произойдёт дальше.

мотивы положительного или отрицательного характера он им приписывает. Такие методики требуют большой специальной подготовки и высокой профессиональной квалификации психолога.

Ещё одним способом классификации методик психологической диагностики является их деление на те, в которых задания предполагают правильный ответ – так называемые «объективные» тесты (они являются «проверкой» в прямом смысле слова)¹, и те, где правильного ответа быть не может. В последнем случае оценивается лишь частота и направленность ответов; обычно по такому принципу построены *личностные опросники* – методики, диагностирующие выраженность той или иной черты, того или иного свойства личности.

По величине охвата психологических характеристик методики могут быть *одномерными* (когда оценивается только одно какое-то качество или свойство) и *многомерными* (когда с помощью одной методики можно диагностировать сразу несколько свойств или качеств)².

Обработка результатов психологического исследования может проводиться двумя способами – количественным (*математико-статистическим*) и *качественным*, каждый из которых имеет собственные достоинства и недостатки. Методы математико-статистического анализа, с одной стороны, могут подтвердить «статистическую достоверность» полученных результатов исследования (т.е. повсеместную распространённость выявленной в исследовании закономерности). С другой стороны, цифры сами по себе «не говорят» ни о чём людям, принявшим участие в исследовании; кроме того, психические явления далеко не всегда могут быть описаны формальным языком математики. Качественный анализ в свою очередь позволяет чётко описать и убедительно объяснить полученные результаты исследования; однако его использование требует определённой квалификации психолога, и остаётся открытым вопрос о степени распространённости выявленной закономерности. Поэтому в современных научных исследованиях оба способа обработки данных используются одновременно.

Интерпретируются результаты психологических исследований также двумя способами: путём привлечения сведений о развитии какого-либо психического явления (*генетические методы*) либо путём

¹ Например, тесты интеллекта.

² Существует ещё несколько дополнительных оснований классификации методик. Так, они могут быть вербальными или невербальными (предполагают действия с образами, предметами), компьютерными (предполагают тестирование с помощью ПК) или бланковыми (задания предлагаются на специально разработанных бланках) и т.д.

выявления классов, типов данного психического явления на текущий момент времени (*структурные методы*)¹.

§ 3. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ



История любой науки позволяет внимательному исследователю понять не только прошлое, но и нынешнее состояние дел в данной области знания. Психология является достаточно молодой наукой, но сведения о психике человека накапливались в различных отраслях знания на протяжении тысячелетий. История психологии важна курсанту для того чтобы понимать, как именно получены знания о человеке, которыми пользуются сегодня.

Каждая наука отличается от других наук особенностями своего предмета. Психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики. Но за теориями и фактами скрыта напряжённая коллективная работа людей – каждая новая крупная научная находка о психике добывалась усилиями многих поколений исследователей. Развитие принципов этой работы, переходы от одних её форм к другим изучает история психологии (от греч. historia – рассказ о прошлых событиях). Другими словами, если психология – наука, изучающая «психический мир», то **история психологии** – наука, изучающая деятельность людей, занятых познанием психического мира. Выделяют следующие основные задачи истории психологии:

- изучить закономерности развития знаний о психике;
- раскрыть взаимосвязь психологии с другими науками, от которых зависят её достижения;
- выяснить зависимость зарождения знаний от запросов общества;
- изучить роль личности, её индивидуального пути в становлении самой науки.

¹ Самым простым применением структурного метода является выделение в группе «испытуемых» людей с высоким, средним и низким уровнем выраженности психического явления. Например, курсантов с высокой, средней и низкой скоростью реакции на движущийся объект (см. начало параграфа). В случае если психолог обнаруживает, что курсанты с высокой скоростью реакции в прошлом регулярно занимались какими-либо видами спорта, способствующими её развитию, а с низкой скоростью – спортом не занимались, это уже пример использования генетического метода.

3.1. Краткая история психологии

Летоисчисление психологии в качестве официальной науки начинается только с 1875-1879 гг., когда Вильгельмом Вундтом в Лейпциге была организована первая экспериментальная психологическая лаборатория. Однако психология как таковая существовала задолго до этого, её история насчитывает около 2,5 тысячелетий.

Человеку как существу, обладающему уникальным даром – сознанием, свойственно задавать вопросы и искать ответы на них, пытаться понять и объяснить окружающий его мир, себя в нём, своё отличие от животных и от других людей и т.д. Так называемая «донаучная психология» развивалась в спорах и размышлениях, психологическое знание накапливалось и совершенствовалось путём вклада самых различных людей – философов, медиков, географов, математиков и др., что и сделало возможным рождение психологии как собственно науки. Основные этапы развития психологии можно представить в виде следующей схемы (рис. 7)¹.

Первый период – психология как *наука о душе*. Свои истоки психология, как и многие другие современные науки, берёт в античной философии. Под названием «*античная философия*» подразумеваются идеи и учения древнегреческих и древнеримских мыслителей с 7 в. до н.э. по 6 в. н.э. Именно тогда появились первые философские школы, которые пытались осмыслить и представить в единой концепции устройство окружающего мира и человека в нём. Именно эти идеи и учения стали первым в истории типом философствования и концептуального мышления вообще. Учения Платона (идеалистическое) и Аристотеля (материалистическое) – две наиболее известных философских концепции того времени. Важной для психологии проблемой, впервые тогда ставшей предметом споров и размышлений, являлась так называемая «*психофизическая проблема*» (вопрос о месте психического в материальном мире, от греч. *psyche* – душа, *physis* – природа), которая решалась тремя способами – монистически (от греч. *monos* – один), дуалистически (от лат. *dualis* – двойственный) и плюралистически (от лат. *pluralis* – множественный)².

Следующий большой исторический этап – *эпоха Средневековья* (традиционно датируется 5-15 вв.) – связан с доминированием христи-

¹ Б.Б. Айсмонтас.

² Так, Платон решал её дуалистически (душа и физические явления имеют каждый свою собственную природу, поэтому в мире существует два «первоначала»), а Аристотель – монистически («единство мироустройства» – и душа, и другие явления бытия имеют одну и ту же природу).

анского вероучения и нетерпимостью к другим точкам зрения. Несмотря на то, что в этот период развивается система образования¹, его содержание цензурируется, признанными являются работы так называемых «отцов» и «учителей церкви». Идеи античной философии в это время специфически развиваются в арабоязычных странах. Для психологии этот период связан преимущественно с работами об этике, воспитании и нравственном развитии человека (Аврелий Августин Блаженный, Ибн-Сина, Ибн-Рошд и др.).

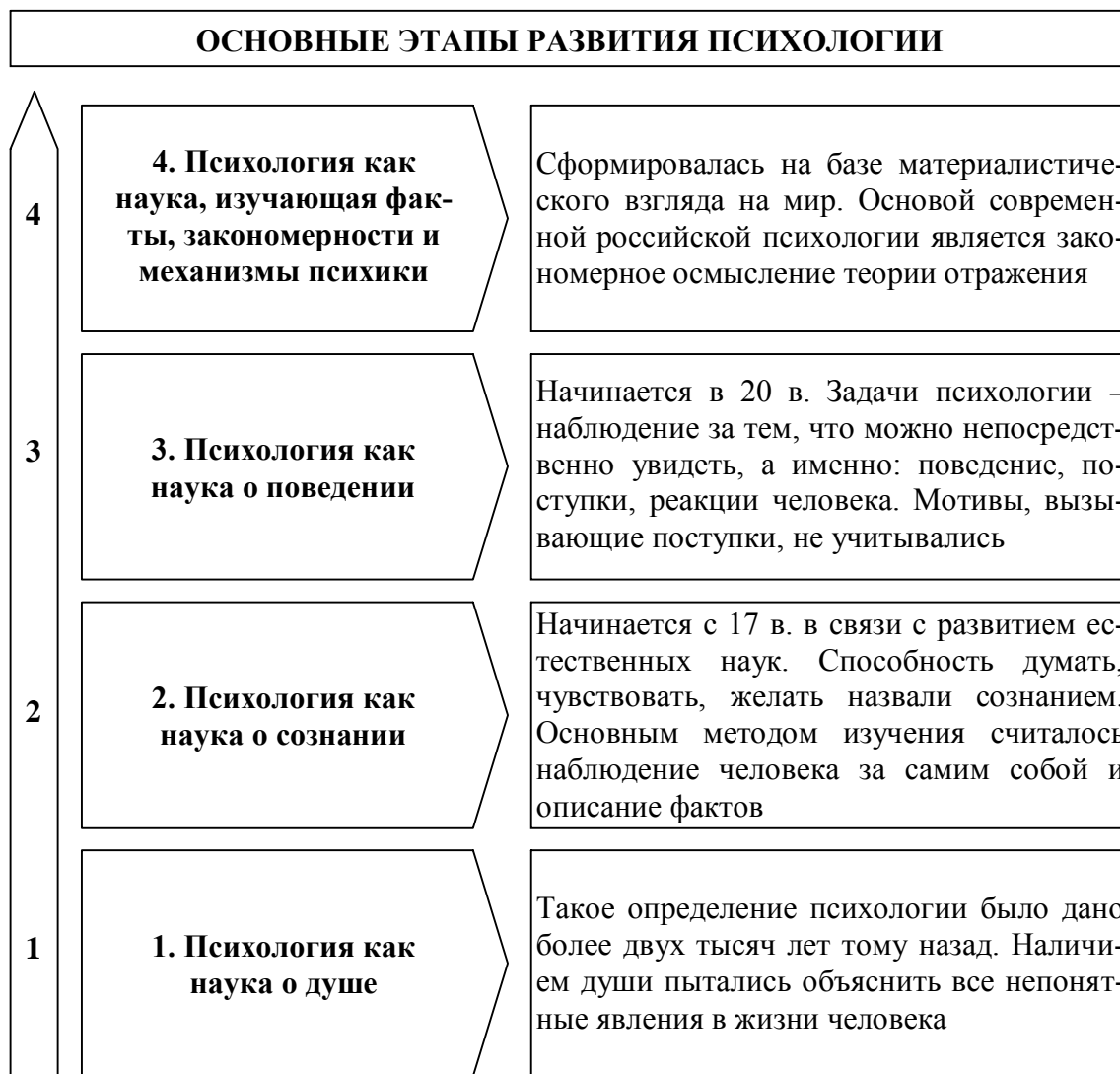


Рис. 7. Основные этапы развития психологии

Данная эпоха, продлившаяся целое тысячелетие, завершилась переходным этапом, который получил название *«эпохи Возрождения»*

¹ Получают распространение различные религиозные и светские математические, юридические и пр. школы, появляются первые университеты.

(или *Ренессанс*, 14-16 вв.), связанным с именами таких мыслителей, как Леонардо да Винчи, Никколо Макиавелли, Франсуа Рабле, Иоганн Кеплер, Мартин Лютер и др. В это время происходит первая в истории человечества научная революция, связанная с созданием польским астрономом Николаем Коперником гелиоцентрической системы мира¹, а следом за ней и вторая, начало которой связано с именем Галилео Галилея, подтвердившего гелиоцентрическую концепцию и заложившего основы нового механистического естествознания. Главным итогом данного периода для науки в целом стал переход от пассивной и созерцательной – к активной установке познающего разума, а для психологии – переход к «гуманизму», выдвинувшему на первый план идеал активности человека как творца своего земного бытия, способного постичь и обратить себе во благо всё богатство окружающего мира.

Второй период – психология как *наука о сознании*. Данный период охватывает так называемую «*эпоху Нового времени*» (17-19 вв.). Творчество Исаака Ньютона считается «венцом», завершающим вторую научную революцию, охватившую такие области знания, как астрономия, механика, география, геометрия и многие другие.

В философии 17 в. на фоне быстро развивающегося естествознания одной из наиболее ярких фигур являлся Рэне Декарт, своими трудами предопределивший развитие, в частности, психологии на ближайшие три столетия. Согласно его учению, тело человека (организм) подчиняется тем же законам физики, что и любые другие явления природы, тогда как разум (сознание, мышление, ум) – это то, что отличает человека от всего остального, включая животных; это духовная сущность, которая действует независимо от тела, хотя они и едины. Только с помощью ума можно получить истинное знание, только разуму можно доверять, только им следует руководствоваться. Р. Декарт открыл новое поле исследований – сознание (мышление) и разработал метод его анализа (самонаблюдение, рефлексия – от лат. reflexio – обращение назад, т.е. направленность человеческого мышления на осмысление и осознание собственных форм и предпосылок).

Впоследствии труды многих учёных и философов были посвящены исследованию работы сознания, влиянию на него эмоций, его связи с ощущениями, восприятием, памятью и т.д. (Бенедикт Спиноза, Джон Локк, Готфрид В. Лейбниц и др.).

Человеческому сознанию было посвящено немало работ и немецкого учёного, философа Иммануила Канта, труды которого в середине 18 в. положили начало третьей научной революции, поскольку он су-

¹ Земля – одна из планет, движущихся по орбитам вокруг Солнца.

мел создать развивающуюся «картину мира». Идеи эволюции охватили самые различные области знания, стимулировали множество исследований и открытий.

К *середине 19 в.*, когда получила известность эволюционная теория Чарльза Р. Дарвина, экспериментальные исследования физиологии способствовали уже таким значительным успехам в области психологии, что последняя ставилась в один ряд с такими науками, как физика, биология и т.п. Доминирующим направлением в психологии в течение рассматриваемого периода был «ассоцианизм» (от лат. *associatio* – объединение, связь). Ассоциация рассматривалась как основной принцип и закон организации психической деятельности и поведения человека. Считалось, что сложные психические явления образуются из элементарных (ощущений, мыслей, переживаний) путем механистического связывания друг с другом (Давид Гартли, Иоганн Ф. Герbart, Джеймс Милль и др.).

После организации первой экспериментальной психологической лаборатории появилась так называемая «физиологическая психология» (вместе с В. Вундтом её основателем является Герман Л. Ф. Гельмгольц, широко известный как учёный-физик), которая стремилась опираться на естественные науки в изучении психических явлений. Первыми экспериментально стали изучаться ощущения и восприятие¹.

К *концу 19 – началу 20 вв.* в психологии оформились несколько относительно самостоятельных направлений, которые начали быстро развиваться: психология развития (исследование особенностей детской психики), дифференциальная психология (изучение индивидуальных различий между людьми с помощью специально разработанных методик, тестов), зоопсихология (сопоставление ступеней психологического развития в эволюционном ряду) и другие.

Третий период – психология как *наука о поведении*. В *начале 20 в.* психология как наука переживала своеобразный кризис: при возрастании всё более точных и эффективных исследований психических явлений целостной картины психики не получалось. Причиной тому было большое количество научных направлений и школ, каждая из которых глубоко исследовала только одно психическое явление, но главное – в его объяснении исходила из собственных теоретических позиций, которые зачастую противоречили представлениям учёных других школ.

Изучение объективно наблюдаемого поведения стало своего рода реакцией на такое положение дел. Психологию как науку о поведении

¹ См. § 2 главы 2.

можно условно представить в виде двух различных ветвей – российской и американской.

Владимир Михайлович Бехтерев, автор идеи рефлекторности психики и рефлекторного регулирования деятельности, в 1885 г. стал основателем первой в России экспериментальной психологической лаборатории, а в 1907 г. – Психоневрологического института в Санкт-Петербурге. Георгий Иванович Челпанов в 1912 г. в Москве основал и стал директором первого в стране Института экспериментальной психологии. Российские учёные занимались изучением свойств нервной системы. Учение Ивана Петровича Павлова о типах нервной системы и теория «условных рефлексов» (автоматических реакций, формирующихся прижизненно в результате научения – в отличие от врождённых «безусловных» рефлексов, в т.ч. инстинктов) коренным образом изменили всю мировую психологию.

В это же время Джон Б. Уотсон в США стал основателем «бихевиоризма» (от англ. behavior – поведение) – направления психологии, согласно которому схема «стимул – реакция» достаточна для изучения отношений между воздействиями среды и реакциями человека. Бихевиоризм нашёл многих сторонников, долгое время был доминирующим в Америке, и по сей день пользуется популярностью.

В определённом смысле представления всех этих учёных были упрощёнными – у одних вся психика сводилась к рефлексам, у других – только к внешним проявлениям. Однако данный период оказал огромное влияние на всё последующее развитие психологии: так, благодаря трудам русских учёных впоследствии были изучены закономерности протекания и физиологические основы многих психических явлений, благодаря вкладу американских психологов были разработаны программы «тренингов» (от англ. train – обучать, воспитывать), практических приёмов по психологической коррекции и т.д.

Четвёртый период – психология как *наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики*. Большую часть 20 в. психология развивалась по-разному в СССР и за рубежом (в Европе и США) в силу причин политических и идеологических. Если в начале существования нового строя в России обмен мнениями между учёными разных стран был достаточно интенсивен, то с 1936 г. указом правительства в психологии были запрещены работы, не соответствующие идеологии «марксизма-ленинизма».

Основы теории отражения, о которой идёт речь в приведённой выше схеме, разработанные Владимиром Ильичом Лениным, заключаются в том, что вся материя обладает свойством, по существу род-

ственным с ощущением, – свойством отражения¹. В СССР существовало три крупных психологических центра, различавшихся направлениями исследований, – в Москве, Ленинграде и Тбилиси. Несмотря на идеологические ограничения, а во многом – и благодаря им, исследования и открытия советских учёных тщательно теоретически обосновывались, опирались на экспериментальные данные, чем выгодно отличались от многих красивых, но недоказуемых концепций зарубежных коллег.

Международное психологическое сообщество признало заслуги целого ряда советских психологов, но наибольшую известность получили труды таких выдающихся учёных, как Лев Семёнович Выготский², Сергей Леонидович Рубинштейн³ и Алексей Николаевич Леонтьев⁴.

Только в конце 50 – начале 60 гг. 20 в. в СССР стали сниматься прежние запреты, возобновляться контакты с зарубежными коллегами. Вплоть до 80 гг. в России «ассимилировали» (от лат. *assimilatio* – уподобление, усвоение, приспособление) опыт, накопленный в психологии других стран.

В зарубежной психологии в течение рассматриваемого периода развились четыре основных крупных психологических направления:

- бихевиоризм и необихевиоризм (Джон Б. Уотсон, Эдвард Ч. Толмен, Кларк Л. Халл, Беррес Ф. Скиннер, Альберт Бандура и др.);
- психоанализ и неопсихоанализ (Зигмунд Фрейд, Карл Г. Юнг, Альфред Адлер, Карен Хорни, Эрих Фромм, Эрик Эриксон и др.);
- гуманистическая психология (Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт и др.);
- когнитивная психология (Фриц Хайдер, Леон Фестингер, Джулиан Роттер, Джордж Келли и др.)⁵.

В настоящее время психология приобретает всё более синтетический характер, т.е. современные психологи не замыкаются в рамках отдельной научной школы (как это делалось прежде), а в соответствии

¹ Существует иерархия форм отражения (от низших – физических и химических реакций – до высших – группового и общественного сознания) и разные его типы (сиюминутное, следовое и опережающее).

² Автор культурно-исторической теории происхождения и развития высших психических функций, внёс существенный вклад в разработку общей, возрастной психологии.

³ Методолог, автор первого фундаментального научного труда и учебника по психологии в России, ввёл принцип «единства сознания и деятельности», ставший одним из основных в советской психологии.

⁴ Автор психологической «теории деятельности» – одной из центральных концепций советской психологии.

⁵ См. § 7 главы 4.

с изучаемой проблематикой используют взаимно дополняющие знания, полученные представителями разных школ. Широкое распространение получил системный подход к психике человека.

В различных классификационных схемах современной психологии выделяются около 40 её отраслей, часть которых обрела относительно самостоятельный статус: возрастная, социальная, педагогическая, медицинская психология, психология личности, психология труда, профессиональная (в том числе – военная, морская и др.) психология и т.д. Современные средства связи, в том числе Internet, позволяют почти мгновенно обмениваться опытом, узнавать о новых открытиях, что делает развитие психологии более равномерным и общедоступным.

3.2. Проблема нормы и патологии в современной психологии

Норма (от лат. norma – правило, образец) – мера, образец, средняя величина чего-либо; **патология** (от греч. pathos – страдание) – болезнь. Различение психической нормы, «не нормы» и патологии требует ответить, как минимум, на два принципиальных вопроса. Во-первых, где провести границу между ними, если человек является одновременно биологическим и социальным существом, а психические явления имеют внутренние и внешние поведенческие, индивидуальные и групповые проявления? Во-вторых, неужели все люди должны соответствовать какой-то одинаковой «норме», а как же уникальность и неповторимость личности каждого человека? В психологии существует несколько различных подходов к решению указанной проблемы.

Первый подход привнесён в психологию из медицины и заключается в определении нормы «через отрицание»: если человек психически не болен (отсутствуют симптомы психического заболевания), значит, он психически здоров.

Собственно наличие психической патологии (болезни) устанавливается только медицинским диагнозом на основании обнаружения органических¹ нарушений в работе центральной нервной системы. Проявления, причины и механизмы развития психических болезней являются предметом изучения психиатрии (от греч. psyche – душа и iatreia – врачевание, лечение) – науки, которая является отраслью медицины.

Второй подход внесён в психологию из биологических наук и заключается в понимании психической нормы как способности поддерживать «гомеостаз» (или равновесие, от греч. homoios – одинаковый и

¹ То есть – на уровне организма.

stasis – постоянность, устойчивость), оптимально приспосабливаться, адаптироваться к окружающему миру.

В данном случае подразумевается соответствие поведения человека социальным, правовым, групповым и т.д. нормам. *Правовые* нормы устанавливаются законом, определяют обязанности и права человека; *социальные* нормы регулируют поведение человека в обществе, обеспечивают упорядоченность, регулярность социального взаимодействия; *групповые* нормы определяют правила поведения и регуляции межличностных отношений в конкретной социальной группе, которой принадлежит человек (семье, учебном или производственном коллективе и т.п.). Последние два типа норм устанавливаются преимущественно негласно – в отличие от правовых, запечатлённых в разного рода нормативных документах.

Нарушения «нормальных» отношений с обществом, возникновение трудностей общения и взаимодействия с людьми называются *социальной дезадаптацией*. В качестве проявлений последней в психологии выделяют *девиантное поведение* (или отклоняющееся, от лат. *deviatio* – отклонение – не совпадающее с социальными нормами) и *делинквентное поведение* (от лат. *delinquens* – совершающий проступок – нарушающее правовые нормы, преступное). Психическая травма, пребывание в экстремальных условиях, хронический или очень интенсивный стресс могут привести к социальной дезадаптации; кроме того, она характерна для некоторых возрастных групп (например, подростков¹, пожилых людей²). Социальная дезадаптация служит сигналом для более пристального внимания к человеку со стороны ближайшего окружения, социальных, психологических и т.п. служб.

Данный подход к норме относителен: во-первых, социальная дезадаптация не всегда является «плохим» признаком (так, гениальные люди часто дезадаптивны); во-вторых, иногда человек самостоятельно преодолевает возникший кризис и возвращается к нормальным отношениям с окружающими; в-третьих, в разных культурах, обществах, группах существуют различные, иногда противоречащие друг другу нормы.

Третий подход внесён в психологию из математической статистики и заключается в понимании нормы как некоей усреднённой, «среднестатистической» величины различных психологических парамет-

¹ В силу ряда причин – быстрого перехода «к взрослости» при слабом ориентировании в социальных нормах, обострения (или акцентуации) определённых черт характера и др.

² Причиной чего является выход на пенсию, утрата прежнего социального статуса, социального окружения и т.д.

ров. Многие психодиагностические методики построены именно на основе такого видения нормы.

Этот подход тоже относителен. Люди различных национальностей, различных возрастных и даже профессиональных групп имеют разные «средние» показатели, что обусловлено особенностями их жизнедеятельности¹. Это в свою очередь имеет несколько следствий:

– во-первых, низкие темпы распространения новых психодиагностических средств. Например, прежде чем использовать тест, созданный в Англии, для диагностики жителей России, нужно не только перевести его на русский язык, но и адаптировать к особенностям страны², затем с его помощью опросить несколько сотен россиян³, обработать полученные данные, посчитать среднестатистические показатели – нормы теста;

– во-вторых, необходимость множественных исследований различных групп (половозрастных, профессиональных) людей одной национальности при создании таких норм. У взрослого человека многие психические качества уже полностью развиты и в течение длительного временного периода претерпевают лишь небольшие изменения; в связи с чем «возрастной разброс» принявших участие в подобном исследовании людей может составлять десятки лет. В детском же возрасте, когда эти качества только формируются и развиваются, разница в один год может оказаться принципиальной для измеряемого психического процесса или свойства. Аналогично, в отношении некоторых психических явлений разница между мужчиной и женщиной, пожарным и бухгалтером не принципиальна, тогда как в других случаях пол или профессия являются фактором, определяющим значительные различия.

Необходимо подчеркнуть, что несоответствие «норме» может иметь разные последствия. Например, если речь идёт о диагностике психических процессов (мышления, речи и пр.⁴) или интеллекта в детском возрасте, то их недоразвитие (т.е. показатель «ниже нормы») нередко является поводом для вмешательства со стороны различных

¹ Например, среднестатистический показатель нормы активности будет значительно различаться у жителей г. Владивостока и индийской деревни.

² Нередко вопросы содержат национальные особенности страны оригинала теста – например, упоминание Тауэра или Биг-Бена, специфические «английские» выражения.

³ Психодиагностические нормы всегда рассчитываются на «репрезентативной выборке» людей, т.е. достаточно многочисленной. Немаловажно, что на данном этапе психолог не имеет возможности полноценно объяснить опрашиваемым полученные ими результаты.

⁴ См. § 2-7 главы 2.

служб¹, так же, как и опережающее развитие (показатель «выше нормы»)². При этом несоответствие норме, например, черт характера в данном возрасте свидетельствует лишь об индивидуально-психологических особенностях ребёнка и не влечёт за собой значительных изменений его образа жизни, социального окружения.

Данный подход является одним из наиболее распространённых в психологии, что проявляется в широком применении на практике различных видов норм (возрастных, профессиональных и т.д.).

Некоторые авторы предлагают **четвёртый** подход – нравственный. Критерием нормы выступает здесь отношение одного человека к другому, к людям в целом (умение уважать чувства, мысли, интересы, желания другого человека, быть ответственным за свои поступки и пр.). Однако вопрос о том, как и насколько успешно возможно точно оценивать нравственность человека, остаётся открытым.

Итак, многообразие проявлений психики человека не позволяет выработать какой-то один унифицированный критерий «нормы». Применение описанных подходов, несмотря на их относительность, вполне себя оправдывает. Современная психология обладает значительным объёмом знаний, накопленных за весь предыдущий период её развития, о «нормальных» характеристиках тех или иных психических явлений и, кроме того, целым арсеналом методов и методик их диагностики. Проблема нормы в реальной психологической практике решается по-разному, с учётом множества факторов (пола, возраста человека, особенностей его профессии, социального окружения, конкретных жизненных обстоятельств и пр.). В некоторых специфических случаях достаточно определения нормы в соответствии с одним из указанных подходов, в других – комплексного их применения.

¹ Оказания педагогической, психологической или иной помощи с целью коррекции.

² Так, при установлении факта наличия у ребёнка определённых задатков родителям рекомендуют обеспечить развитие соответствующих способностей путём посещения специализированных кружков, секций и пр.

§ 4. МИФЫ О ПСИХОЛОГИИ



Любая наука, будь то физика, химия или, как в нашем случае, психология, привлекает внимание людей. О каждой науке ходят свои мифы и легенды. О психологии также существует ряд мифов и неправильных, ошибочных представлений. Именно об этом пойдёт речь в данном параграфе.

Название «психология» на сегодняшний день всё ещё окутано завесой тайны для тех, кому не приходилось соприкасаться с этой наукой. Однако число людей, впервые приступающих к изучению психологии с целью приподнять эту завесу, достаточно велико. Они надеются таким образом глубже познать себя, а главное – овладеть методами, позволяющими лучше понимать других людей и, в конечном счёте, воздействовать на них.

Психология, как и всё неизвестное или малопонятное, «обросла» своеобразными мифами, не соответствующими реальности. Мифы о психологии зачастую формируют неправильное представление о данной науке и деятельности психолога, что в свою очередь является причиной обращения людей к «специалистам», не имеющим психологического образования, или необращения к психологу по причине отсутствия ясного представления о специфике его работы.

Поэтому очень важно, приступая к изучению психологии человека, иметь правильное представление об этой науке, о её предмете, а также о том, что представляет собой деятельность психолога. И в первую очередь важно устранить *главный миф*, а именно – представление о психологе как о врачевателе души, умеющем глубоко проникать в мысли и чувства людей, способном ясно понять их тайные замыслы, изменить их судьбу. Этот портрет на самом деле мало соответствует действительности. Несомненно, есть люди, как женщины, так и мужчины, изначально обладающие особым даром контактности и непринуждённого общения, что позволяет им выслушивать других и оказывать им известную моральную поддержку или подводить их ближе к ответам на те или иные вопросы. Но как объективно установить, можно ли считать удовлетворение, получаемое «клиентом» от такого общения, показателем реального, а не воображаемого успеха? Сколько приходится на одного психолога-специалиста шарлатанов в этом деле, чья «профессия» находится под защитой закона лишь в немногих странах?

Психология как наука может продвигаться вперёд только при условии методичного исследования фактов, закономерностей и механизмов психики, лежащих в основе поведения человека. Только применение научного метода позволяет получать такие сведения. А единственную гарантию серьёзного проведения такой работы даёт солидная подготовка психолога. Эта подготовка может осуществляться разнообразными способами, подчас весьма далёкими от того, какими они должны быть по представлениям широкой публики.

4.1. Житейская и научная психология о человеке

Житейская и научная психология существуют одновременно. Наполненность обыденной жизни человека множеством психологических связей и отношений представляет собой основу для возникновения так называемой «*житейской*» психологии.

Даже не изучая психологическую науку, каждый человек владеет знаниями житейской психологии. Конечно, люди различаются в плане психологической зоркости и житейской мудрости: одни весьма проныцательны, способны по едва уловимым нюансам (выражению глаз, лица, позе) проникнуть в настроение, состояние, понять намерения человека; другие не отличаются такими способностями, менее чувствительны к состоянию собеседника.

Основу житейской психологии составляют совместная деятельность, общение, реальные взаимоотношения людей. *Источниками* житейской психологии являются те люди, с которыми мы непосредственно соприкасаемся в своей жизни. Необходимость согласовывать свои действия с действиями другого, понимать не только значение слов речи, но и контекст высказывания, «прочитывать» в поведении и внешнем облике другого его намерения и настроения – побуждает человека выделять и фиксировать многогранные проявления внутренней жизни.

Мир явлений внутренней жизни человека чрезвычайно богат и многообразен. Во-первых, в своём сознании человек хранит образы мира, в котором живёт, он так или иначе понимает и объясняет природный и социальный миры. У каждого человека формируется своё мировоззрение – картина мира и образ самого себя (образ Я) в этом мире – «через» которое он воспринимает окружающее. Во-вторых, человеческое восприятие внешнего мира, его образы, представления и мысли пристрастны¹, они пронизаны эмоциями, чувствами, пережива-

¹ По выражению психолога А.Н. Леонтьева.

ниями; невозможно представить себе человека, лишённого чувств и переживаний. В-третьих, человек мыслит и действует всегда ради чего-то. Ещё один пласт внутренней жизни, который объясняет сложность человеческого поведения, – это область человеческих желаний, стремлений, намерений, интересов, потребностей. Мы всегда чего-то хотим и к чему-то стремимся. В-четвёртых, человек отдаёт себе отчёт о своих мыслях, целях, чувствах, поступках. В сознательном волевом поведении он осуществляет власть и контроль над собой, подчиняет одни мотивы другим, ставит должное выше желаемого. Но, в-пятых, одновременно человек сталкивается и с такими действиями, о которых он не может дать себе ясного отчёта, движущие причины которых не представлены в его сознании. Психологический мир человека включает в себя и бессознательные явления, к числу которых относятся «автоматизмы», привычки, интуиция. Каждое из перечисленных психических явлений вносит свой вклад в богатство внутреннего мира, определяет специфику проявлений человеческой субъективности.

Наши субъективные состояния (эмоции, переживания, настроения и т.д.) получают своё отражение в человеческой речи, фиксируются в языке. Содержание житейской психологии находит своё воплощение в народных *обрядах, традициях, поверьях, в устном народном творчестве, в сказках, пословицах, поговорках, притчах, песнях* и т.п. Например, обряд инициации, связанный с изменением социального статуса¹ или возрастной группы², основан на тонком знании психологии человека: предметы и ритуалы, включённые в инициацию, выполняют психологическую функцию введения человека в новую жизнь, фиксируют в его сознании значимость нового положения, помогают овладеть новой социальной ролью. А такие пословицы, как «Повторение – мать учения», «Что ни человек, то и я», «Чистота духовная паче телесной» – выражают совершенно определённые факты психологии человека. Конечно, житейская психология пронизывает и все виды *искусства*. Для многих людей художественные произведения, театральные постановки являются основным способом познания внутреннего мира человека.

Существование житейской психологии ставит вопрос о её взаимоотношениях с научной психологией, который имеет и практический смысл. Если существует в специфических формах житейская психология, а мы являемся её живыми носителями, то возможно ли допустить,

¹ Посвящение в рыцари в Средневековье, конфирмация как приобщение к церкви у католиков и протестантов, посвящение в сан, коронация и т.п.

² Переход подростка в полноправную взрослую жизнь в первобытных культурах.

что психологами мы становимся, усваивая психологические уроки обыденной жизни¹?

Особый смысл этот вопрос приобретает для представителей ряда профессий: тот или иной уровень психологической культуры врача, педагога, менеджера, капитана сказывается на психическом и физическом здоровье, продуктивности деятельности многих людей. Талантливый профессионал, работающий с людьми, должен в первую очередь отличаться психологической компетентностью.

Так можно ли стать психологически компетентным, уповая на свои житейские психологические знания? Отвечать на этот вопрос необходимо с учётом следующих *различий между житейской и научной психологией*:

- различия в *объекте и предмете*, т.е. в том, кто и что становится источником психологических знаний. Объектом житейской психологии всегда выступают конкретные люди, с которыми мы непосредственно соприкасаемся в реальной жизни и деятельности; при этом её предмет постоянно меняется, он во многом случаен. Предмет научной психологии исторически закономерно изменялся и включал в себя многообразные проявления человеческой психики; её объект значительно более масштабен по сравнению с житейской психологией;

- различия в *уровне обобщённости знаний*. Знания житейской психологии приурочены к конкретным ситуациям и к конкретным людям, а потому мало обобщены и ситуативны; зачастую они выражаются образно, метафорически. Знания научной психологии отличаются обобщённостью, систематичностью, фиксируют факты, закономерности, механизмы психики людей, их поведения, общения и деятельности;

- различия в *способах получения знаний*. Житейские знания о психологии человека приобретаются путём непосредственного наблюдения за другими людьми и самонаблюдения; они фрагментарны, зачастую противоречат друг другу. Научная психология для получения новых знаний использует целый арсенал надёжных, проверенных методов, а для их логического структурирования – теорию, опирающуюся на многовековой опыт как психологии, так и других наук. Материал научной психологии представлен в логически непротиворечивых конструкциях, понятиях, теориях;

- различия в *способах передачи знаний*. Возможности передачи обыденных психологических знаний от человека к человеку, от стар-

¹ Ведь называем же мы психологом человека, который владеет искусством понимать другого человека, способного оказывать на других психологическое воздействие, хотя хорошо знаем – психологического образования он не имеет.

ших к младшим ограничены. Здесь как нельзя лучше применимо правило: каждый учится на своём собственном опыте. С одной стороны, существуют трудности в выражении своих субъективных переживаний посредством языка, а с другой – присутствует определённого рода недоверие к истинности сообщаемых другим сведений. Это проявляется, в частности, в проблеме «отцов и детей», когда подрастающее поколение не признаёт ценностей, норм взаимоотношений, накопленного опыта старшего поколения. Научно-психологические знания выверены и упорядочены в научных теориях, трудах, они передаются закреплёнными и отработанными способами.

Таким образом, сопоставление возможностей житейской и научной психологии показывает несомненные и существенные преимущества последней. Для продуктивного взаимодействия с другими людьми в условиях профессиональной деятельности представителям «человековедческих» профессий нужны фундаментальные психологические знания, которые обобщали бы соответствующий опыт всего человеческого сообщества, а не только личный опыт встреч с другими и самим собой.

Вместе с тем недопустимо пренебрежительное отношение к житейской психологии. Обобщённый и научно выраженный опыт получает свою значимость только тогда, когда он «пропущен» через внутренний опыт, когда он превратился в личное достояние. Различные формы вненаучного психологического знания – народная мудрость, художественные произведения и т.д. – обладают одним несомненным достоинством: они достоверно и образно отражают реальные жизненные ситуации, целостность человеческой жизни, затрагивают глубинные слои души человека, наводят его на размышления.

4.2. Псевдонаучные знания. Парапсихология

Наряду с научной и житейской психологией существуют и другие, псевдонаучные¹ области исследований. К ним относится так называемая «парапсихология» (от греч. para – возле, около), изучающая явления, которые можно назвать загадочными, таинственными. Рассматривать и выделять эту область исследований как «научную» принципиально неправильно. Парапсихология изучает следующие группы явлений:

- формы чувствительности, обеспечивающие способы приёма информации, не объяснимые деятельностью известных органов

¹ Лже-научные (от греч. pseudos – ложь).

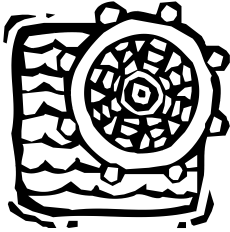
чувств. К таким формам относятся телепатия (мысленное общение), ясновидение, предвидение, парадиагностика (постановка диагноза больному на основе ясновидения);

- формы воздействия живого существа на физические явления без непосредственных мышечных усилий (желанием, мысленным усилием). К ним относят психокинез (мысленное воздействие человека на окружающие предметы), парамедицину (методы лечения больных наложением рук, мысленным внушением).

Отсутствие методической корректности при постановке многих парапсихологических экспериментов, конечно, вызывало и вызывает у учёных недоверие и раздражение, которые усиливаются из-за слишком частых случаев прямой мистификации и обмана. Причиной недоверия является также то, что данные «факты» трудно повторить, т.е. они не отвечают требованиям, предъявляемым к достоверности научных фактов.

В целом в предмете парапсихологии присутствуют как явления, реально существующие, но ещё не получившие удовлетворительного научного (психологического, физиологического, физического и пр.) объяснения, так и мнимые, рекламируемые мистиками и шарлатанами «сверхъестественные» феномены. Если изучение первых ведётся в ряде психологических, физиологических, биофизических и других научных учреждений, то последние требуют разоблачения и демистификации.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА



Эффективность действий профессионала в экстремальной ситуации во многом зависит от того, как он воспринимает информацию об окружающей обстановке, насколько умело он её обрабатывает, используя полученный ранее опыт. Для будущего моряка важны знания о психологии познавательных процессов, которым посвящена вторая глава данного пособия.

§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ

Прежде чем перейти к изучению того, как человек познаёт окружающий мир, необходимо представить содержание предмета современной *общей* психологии. Эта чрезвычайно сложная задача решается, как правило, путём выделения основных типов психических явлений (рис. 8)¹.

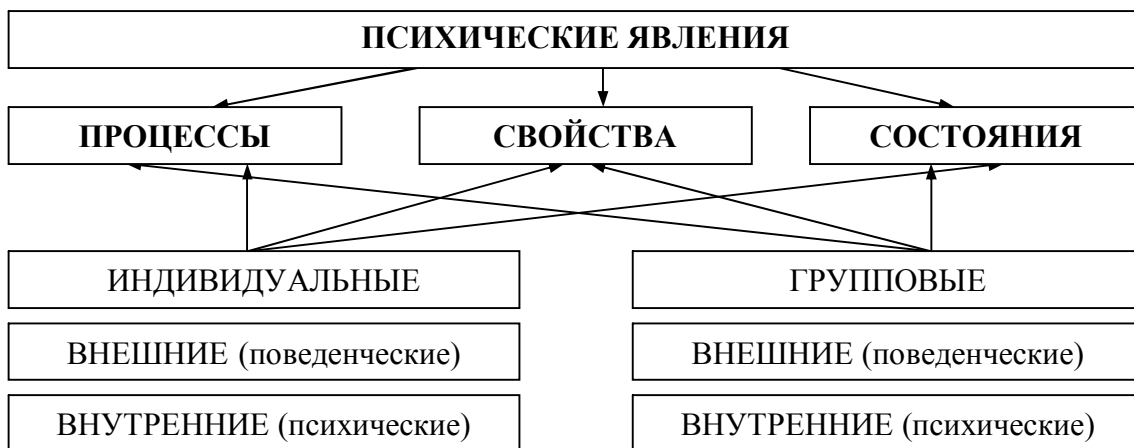


Рис. 8. Типы психических явлений

Таким образом, предмет общей психологии может быть представлен в виде трёх больших разделов: психические процессы, психические свойства и психические состояния.

Понятие «*психический процесс*» (от лат. *processus* – продвижение) подчёркивает процессуальность, динамику факта, устанавливаемого

¹ А.Г. Ковалёв.

психологией. Понятие «*психическое состояние*» характеризует статический момент, относительное постоянство психического факта. Понятие «*психическое свойство*» выражает устойчивость психического факта, его закреплённость и повторяемость в структуре личности. Каждый из этих разделов в свою очередь делится на более частные, что можно представить в виде следующей схемы (рис. 9).

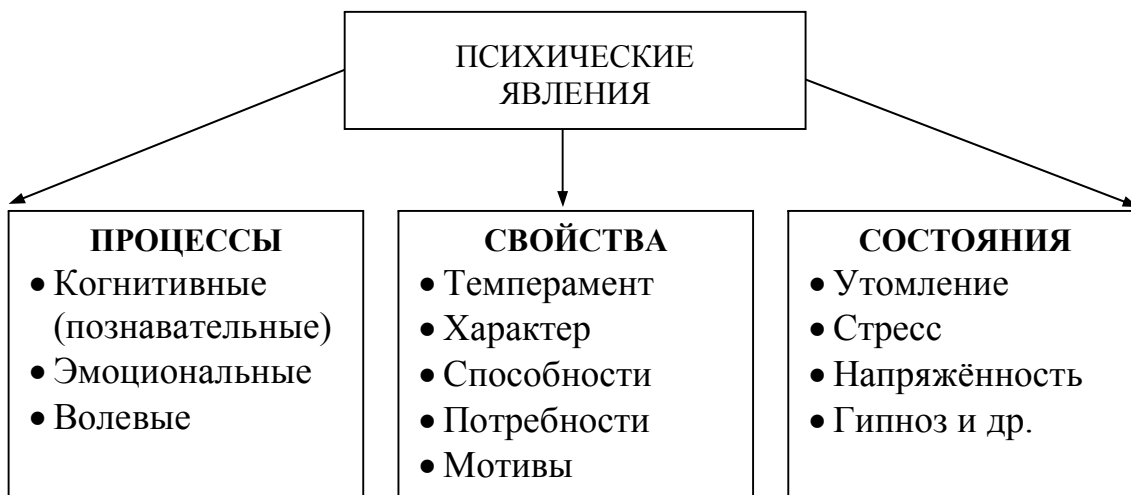


Рис. 9. Виды психических явлений

Данная глава посвящена *когнитивным (познавательным) психическим процессам*. Прежде чем перейти к их рассмотрению, необходимо подчеркнуть два обстоятельства.

Во-первых, деление психических процессов на когнитивные (познавательные), эмоциональные и волевые – условно. В реальной жизни один и тот же психологический процесс практически всегда является познавательным, эмоциональным и волевым одновременно. Так, эмоциональный процесс в действительности никогда не сводится к «чистой» эмоциональности, он всегда включает в себя некоторые интеллектуальные компоненты¹. Так же и процесс мышления обычно включает в себя в той или иной мере эмоциональную «окраску» и не сводится к абстрактной, изолированно взятой интеллектуальности.

Во-вторых, изучение психических процессов невозможно без рассмотрения их *физиологической основы*² (рис. 10).

¹ Например, степень переживания стрессовой ситуации во многом зависит от её когнитивной оценки человеком.

² *Психофизиология* – область научных исследований, касающихся физических (физиологических) и биохимических процессов, происходящих в организме. Психофизиология занимает пограничное место между психологией и физиологией организма, в частности – физиологией центральной нервной системы. В задачи психофизиологии входит ис-

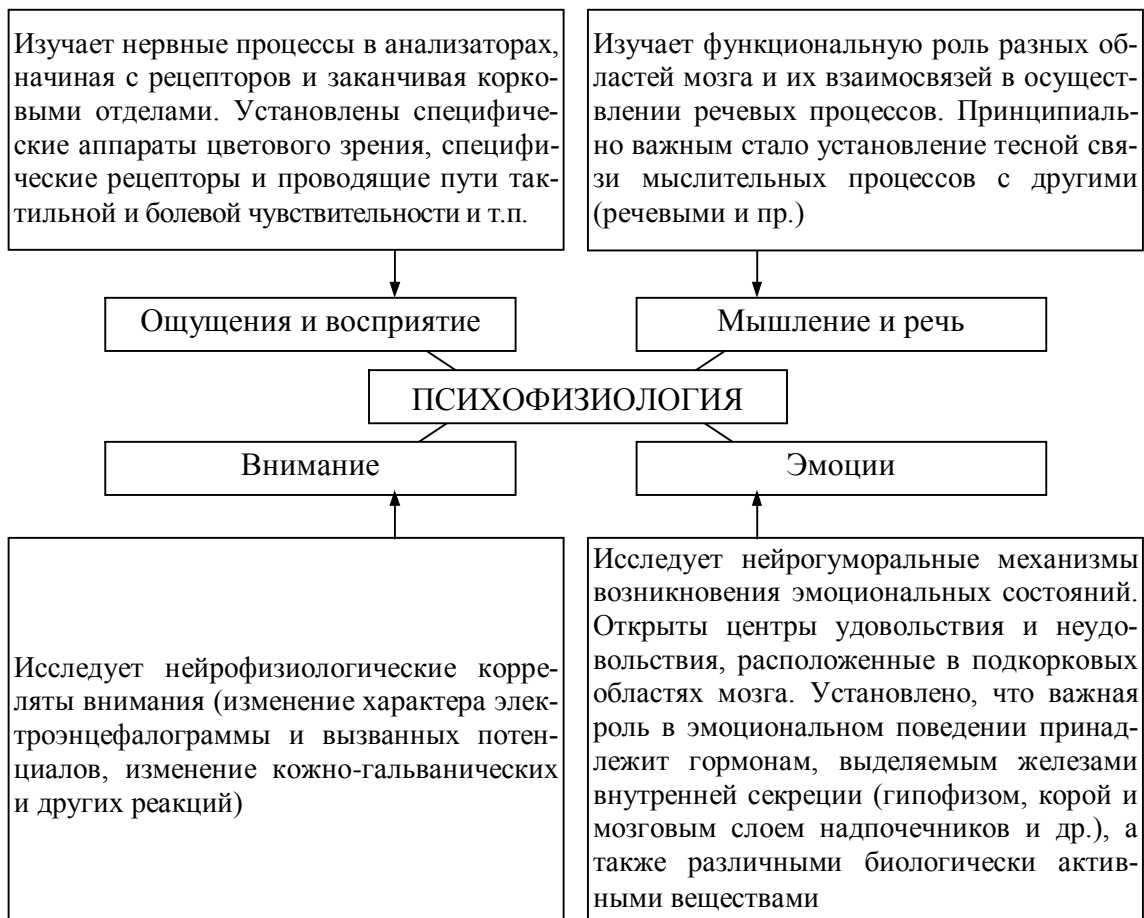


Рис. 10. Изучение физиологических основ психических процессов

Когнитивные (познавательные) психические процессы (от лат. cogito – разум, сознание; англ. cognition – знание, познание) – *виды внутренней деятельности человека, направленные на познание себя и окружающего мира*¹. Каждый познавательный процесс представляет собой сложное системное психическое образование, имеющее свои собственные закономерности протекания, формирования и развития в течение жизни человека.

К познавательным относятся следующие психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение и речь (рис. 11).

Исследование познавательных процессов – одна из фундаментальных отраслей психологической науки в целом, поскольку знание об этих процессах имеет общее значение для понимания и объяснения психологии людей независимо от того, кто они и какой конкретной

следование того, как соотносятся друг с другом психологические явления и физиологические процессы на уровне организма в целом, на уровне центральной нервной системы, головного мозга, его отдельных структур и нейронов.

¹ Р.С. Немов.

деятельностью занимаются. Исследование познавательных процессов имеет длительную историю. Современная психология даёт ответы на многие вопросы, но и сейчас остаётся ещё немало так называемых «белых пятен» в понимании познавательных процессов.

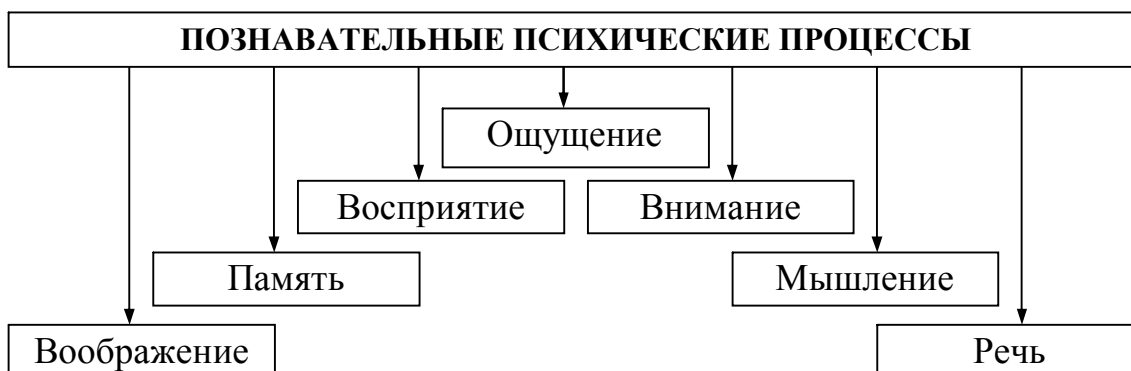


Рис. 11. Структура познавательных процессов

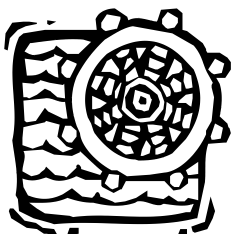
Сфера практического применения знаний о познавательных процессах чрезвычайно широка – от «житейской» (например, межличностные отношения и воспитание ребёнка) – до области экономического планирования и разработки высоких технологий.

Практическое задание



Проведите самонаблюдение или наблюдение за кем-либо другим (братом или сестрой, кем-то из родителей, друзей, прохожих и т.д.). Сделайте это в течение некоторого времени (до часа) в режиме обычной жизнедеятельности (работы, учёбы, игры, размышления, разговора с кем-либо и т.д.). Попытайтесь выявить моменты преобладания интеллектуального, эмоционального и волевого процессов. Запишите своё наблюдение: опишите последовательность происходящего, когда проявились интеллектуальные, эмоциональные и волевые составляющие наблюдаемого вами процесса. Запишите, по каким внешним признакам вы это определили, что, на ваш взгляд, явилось причиной именно такой последовательности проявлений.

§ 2. ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ



Информацию об окружающем мире мы первоначально получаем благодаря ощущениям – так, о жаре мы узнаём по ощущению тепла, о прохладе – по ощущению холода и т.д. Эти элементарные кирпичики информации складываются с помощью восприятия в единую, целостную картину происходящего вокруг нас. Знание и умение доверять своим ощущениям – важная черта профессионального моряка, ведь нередко от своевременности получения сигналов, предупреждающих об опасности, зависит безопасность судна и экипажа.

2.1. Виды и особенности ощущений

Ощущения (англ. sensation, feeling) – это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы¹.

Роль ощущений в жизнедеятельности человека трудно переоценить, т.к. они являются источником наших знаний о мире и нас самих. Мы ощущаем при помощи *органов чувств*, это – единственные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание. Ощущения отражают разнообразные свойства среды, такие как свет, вкус, звук и др., давая человеку возможность ориентироваться в окружающем мире.

Физиологической основой ощущения является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор. *Анализатор* состоит из: рецептора; афферентных (центростремительных) и эфферентных (центробежных) нервных путей; центрального отдела, расположенного в головном мозге, где происходит обработка сигналов, поступающих от рецептора.

Как возникают ощущения? Когда появляется раздражитель, его воздействие на рецептор приводит к возникновению раздражения, преобразующегося в нервное возбуждение, которое по центростремительному нерву передаётся в центральную часть анализатора. Когда

¹ *Рецептор* (от лат. receptio – принятие) – специализированное органическое микроростро, принимающее воздействие раздражителя и преобразующее энергию данного воздействия в нервное возбуждение; является частью органа чувств. Например, зрительные рецепторы – «палочки» и «колбочки», расположенные в сетчатке глаза.

возбуждение её достигает, мы ощущаем свет, вкус или другие качества раздражителей. Затем возникает ответ организма на раздражение (передаётся от головного мозга к органу чувств с помощью центростремительного нерва) – мы перемещаем взгляд и т.д.

Роль ощущений состоит в своевременном доведении до центральной нервной системы сведений о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов¹.

Виды ощущений многообразны (рис. 12).

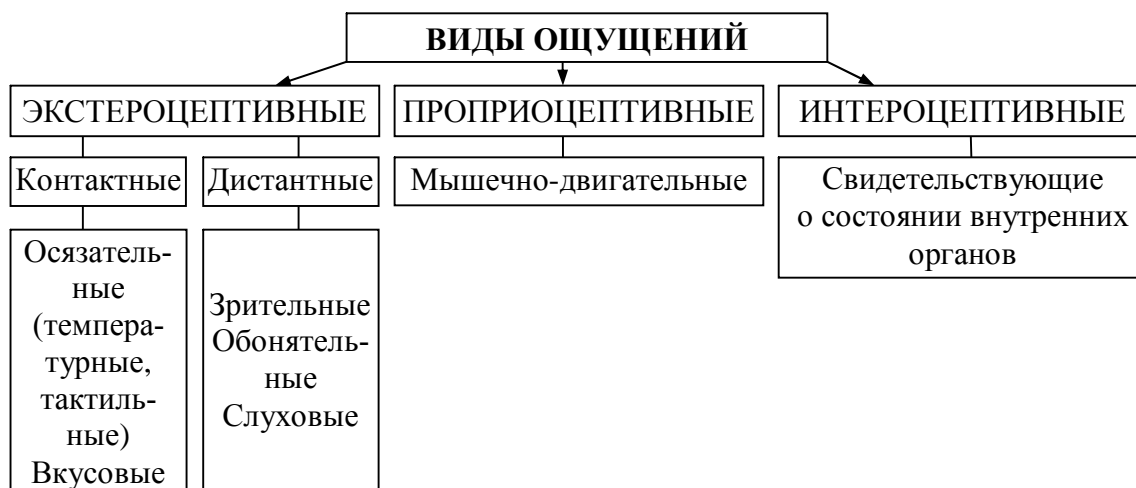


Рис. 12. Классификация ощущений

Экстероцептивные ощущения дают информацию, поступающую из внешней среды². Зрительные образы мы получаем благодаря наличию клеток, носящих название «колбочки» и «палочки»; палочки обеспечивают зрение в сумерках, а колбочки – цветное зрение. Ухо человека реагирует на колебания давления воздуха, которые воспринимаются как звук. Вкусовые «луковицы», расположенные на сосочках языка, воспринимают четыре основных вкуса – кислый, сладкий, солёный и горький. Запахи улавливаются при воздействии молекул пахучего вещества на слизистую носа. Тактильные ощущения возникают при воздействии механических раздражителей на различные виды рецепторов, расположенных в коже пальцев, ладоней, губ и т.д.

¹ Способность ощущать дана всем живым существам, которые обладают нервной системой. Все животные обычно окружены морем стимулов, к которым они чувствительны. Однако большинство живых организмов реагирует только на те стимулы, которые непосредственно связаны с потребностями организма.

² Рецепторы расположены на поверхности тела: контактные передают раздражение при непосредственном контакте с воздействующими на них объектами, дистантные реагируют на раздражения, исходящие от удалённых объектов.

Информацию о состоянии мышц нам предоставляют *проприоцептивные*¹ ощущения. Они отмечают степень сокращения или расслабления мышц, предоставляют сведения о положении тела в пространстве, о взаимном расположении частей тела, о движении. *Интероцептивные*² ощущения информируют о состоянии внутренних органов, о химическом составе жидкостей в организме, о наличии во внутренней среде биологически полезных или вредных веществ, давлении и т.д.

Общими для разных анализаторов являются *болевые* ощущения, сигнализирующие о разрушительной силе раздражителя.

Свойства ощущений. Различные ощущения, несмотря на свою специфичность, обладают общими свойствами: *качество, интенсивность* (в т.ч. пороги ощущений, адаптация), *продолжительность* (в т.ч. скрытый период, последовательные образы), *пространственная локализация, взаимодействие* (сенсibilизация, синестезия).

Качество – основная особенность ощущения, отличающая его от других видов ощущений и варьирующая в пределах данного вида ощущения. Так, слуховые ощущения отличаются по высоте, тембру, громкости; зрительные – по насыщенности, тону и т.п.

Интенсивность – количественная характеристика ощущения, которая определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Различные органы чувств могут быть более или менее чувствительны к отображаемым ими явлениям. Их чувствительность характеризуется понятием «порога» ощущений. *Нижний порог* – это минимальная величина (сила) раздражителя, которая способна вызвать едва заметное ощущение³. Соответственно, чем меньше величина порога, тем выше чувствительность анализатора. *Верхний порог* – это максимальная сила раздражителя, при которой ещё возникает адекватное действующему раздражителю ощущение⁴.

Важно подчеркнуть, что чувствительность органов чувств не постоянна – она изменяется под влиянием различных условий. *Адаптация* – это изменение (повышение или понижение) чувствительности органов чувств в результате определённого (сильного, слабого, длительного) воздействия раздражителей. Например, лёгкий груз, в тече-

¹ Рецепторы расположены в мышцах и связках.

² Рецепторы расположены во внутренних органах и тканях тела.

³ Раздражители меньшей силы (подпороговые) не приводят к возникновению ощущений, сигналы о них не передаются в кору головного мозга.

⁴ Дальнейшее увеличение силы раздражителя вызывает лишь болевые ощущения (например, при сверхгромком звуке, слепящем свете).

ние некоторого времени неподвижно лежащий на коже, вскоре перестаёт ощущаться.

Длительность ощущения – это его временная характеристика, которая определяется временем действия раздражителя и его интенсивностью. Однако необходимо учитывать следующие особенности. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторый отрезок времени, который называется *скрытым (латентным) периодом* ощущений¹; он неодинаков для различных видов ощущений. И наоборот – ощущение не исчезает одновременно с прекращением действия раздражителя, оно обладает инерцией. След от раздражителя остаётся в виде *последовательного образа*. Так, каждому знаком «звон в ушах», сохраняющийся некоторое время после воздействия громких звуков.

Пространственная локализация раздражителя – ещё один важный аспект анализа, осуществляемого в процессе ощущения. Этот анализ производится в отношении и внешней среды (с помощью дистантных рецепторов), и внутренней (с помощью рецепторов, «сообщающих» о той части тела, на которую воздействует раздражитель).

Все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей степени влиять друг на друга. *Взаимодействие* ощущений – это эффект, при котором происходит изменение чувствительности одного анализатора под влиянием раздражения других органов чувств; он может проявляться двумя способами. *Сенсибилизацией* называется повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов – например, изменение у человека чувствительности языка (вкусового анализатора) при произнесении собеседником слов «кислый, как лимон» (т.е. воздействию на слуховой анализатор). *Синестезией* называется возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Наиболее распространены зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у человека возникают зрительные образы.

2.2. Виды и особенности восприятия

Восприятие (англ. perception) – *отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств*. В основе восприятия лежат ощущения, но по сравнению с ними восприятие является высшей формой аналитико-синтетиче-

¹ Например, скрытый период для болевых ощущений составляет 370 миллисекунд.

ской деятельности мозга. В ходе восприятия происходит упорядочение и объединение отдельных ощущений в целостные образы вещей и событий.

Способность воспринимать мир в виде образов дана человеку и высшим животным. *Физиологической основой* восприятия является формирование *временных нервных связей* в коре головного мозга при воздействии комплексных раздражителей от предметов и явлений окружающего мира, причём – на основе объективных свойств последних. Восприятие – это активный процесс, использующий информацию для того, чтобы выдвигать и проверять «гипотезы» об объекте. Восприятие осуществляет поиск тех эталонов, к которым можно было бы отнести воспринимаемый объект¹.

Немаловажными для понимания сути процесса восприятия являются понятия «фигуры» и «фона». Чтобы некоторый объект (*фигура*) был воспринят, он в первую очередь должен быть посредством анализа выделен из своего окружения (*фона*)².

Виды восприятия. Существует две наиболее распространённых классификации видов восприятия. Одна из них основана на *различии в анализаторах*, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии ведущую роль, выделяют *зрительное, слуховое, осязательное, вкусовое, кинестетическое, обонятельное* восприятие. При этом различные виды восприятия «в чистом виде» встречаются редко, обычно они комбинируются, в результате чего возникают сложные виды восприятия. Другая классификация учитывает сразу несколько критериев (рис. 13)³.

Восприятие пространства включает в себя восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удалённости и направления, в котором они находятся. *Восприятие времени* представляет собой отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. *Восприятие движения* – это отражение изменения положения, которое объекты занимают в пространстве. В основе трёх перечисленных видов восприятия лежит сложная деятельность комплекса анализаторов.

¹ При восприятии какого-либо объекта актуализируются следы прошлых восприятий. Необходимо учесть, что способность воспринимать совершенствуется в течение жизни. Причём воспринимает ведь не изолированный глаз, не ухо само по себе, а конкретный живой человек. Поэтому на восприятие оказывает влияние прошлый опыт человека, а также особенности его личности (потребности, интересы, чувства и т.п.).

² Например, глядя в окно в дождливую погоду, мы можем выделить как «фигуру» капли дождя на стекле или вид за окном; фоном в этих двух случаях будут разные объекты.

³ Л.В. Крысько.

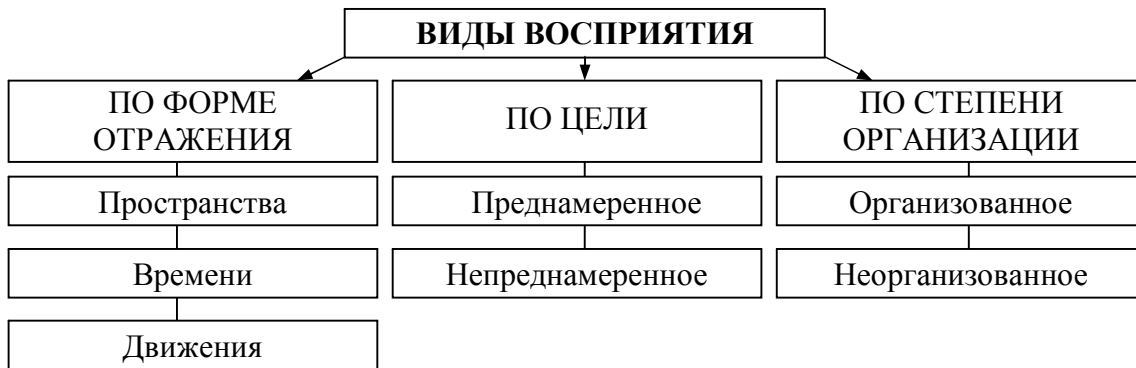


Рис. 13. Виды восприятия

В основе *преднамеренного* восприятия лежит какая-либо цель, для достижения которой человек прилагает волевое усилие¹; соответственно *непреднамеренное* восприятие с усилием не связано. Восприятие может быть *организовано* в соответствии с некоторым планом – самим человеком либо другими людьми².

2.3. Свойства восприятия

Восприятие отражает предмет в целом, в совокупности всех его свойств. Но при этом восприятие не является простой суммой ощущений, т.к. это – качественно новая ступень познания. Наиболее важными свойствами восприятия являются: *предметность, целостность, структурность, константность* и *осмысленность*.

Предметность восприятия проявляется в отнесении сведений, получаемых из внешнего мира, к самому этому миру, его объектам; в конечном итоге она обеспечивает нашу способность воспринимать мир в виде отдельных от нас и друг от друга предметов и явлений³. Восприятие есть *целостный* образ предмета – в отличие от ощущения, отражающего его отдельные свойства. А целостный образ предмета складывается на основе обобщения знаний о его отдельных свойствах и качествах. Целостность как свойство обеспечивает и то, что даже при восприятии только ряда элементов предмет мысленно достраива-

¹ Это может быть действие, направленное на обследование воспринимаемого объекта, планомерное наблюдение за чем-либо и т.п.

² Например, подготовка наглядных пособий, последовательность их предъявления в течение занятия являются организацией педагогом наблюдения учащихся с целью более эффективного усвоения новых знаний.

³ Отдельные ощущения не обеспечивают предметного отражения. Так, кирпич и блок взрывчатки могут похоже выглядеть, быть сходными и «на ощупь». Человек различает эти предметы по их основным свойствам, а не по отдельным ощущениям.

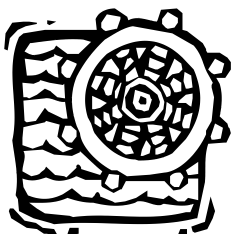
ется до целой формы. С этим связано и другое свойство восприятия – его *структурность*. Мы фактически воспринимаем некоторую обобщённую структуру – так, когда человек слушает мелодию, он понимает её как музыкальное произведение (а не как последовательность отдельных нот), т.е. воспринимает её структуру в целом. *Константность* – это способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, величине, цвету и т.п. при изменяющихся условиях восприятия. Константность возможна благодаря тому, что восприятие является саморегулирующимся процессом, подстраивающимся к особенностям воспринимаемого объекта и условиям его существования. Свойство *осмысленности* проявляется в том, что образы всегда имеют определённое смысловое значение. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением. Сознательно воспринять предмет – значит мысленно назвать его, отнести его к определённой группе, классу предметов.

Практическое задание



Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Обратите внимание на то, что вы слышите, на звуки вокруг вас. После того, как вы сможете отчётливо представить себе окружающую картину по звукам, попытайтесь ощутить поверхность, на которой вы сидите или лежите, ощутите температуру и структуру поверхности. Какая она? Мягкая или твёрдая, тёплая или холодная? Откройте глаза и посмотрите на те предметы, которые вас окружают. Представьте себе, каковы они на ощупь, каков их вес. Попробуйте описать их как можно полнее. Сравните ваше описание этих предметов с описанием ваших друзей. Обсудите получившиеся результаты.

§ 3. ВНИМАНИЕ



Трудно переоценить значение внимания для эффективности действий профессионала в условиях моря. От того, насколько развито внимание у моряка, зависит, как быстро и точно он считывает показатели тех или иных приборов и получает информацию о параметрах окружающей судно среды, как долго он способен контролировать обстановку, насколько адекватно он её понимает и т.д.

Важнейшей особенностью протекания познавательных процессов является их избирательный, направленный характер: из множества воздействий окружающего мира человек всегда воспринимает что-то, что-то представляет, размышляет и думает о чём-то. Эту особенность связывают с вниманием¹.

Внимание (англ. attention) – познавательный процесс, который обеспечивает направленность и сосредоточенность сознания человека на определённых объектах при одновременном отвлечении от других.

Быть внимательным – значит воспринимать, видеть и понимать окружающий мир как можно лучше и как можно точнее. С появлением внимания психическая активность приобретает определённую упорядоченность, наблюдается концентрация (стягивание) активности на определённый объект, стимул; при этом происходит торможение конкурирующих деятельностей. Внимание – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности человека, в т.ч. учебной и трудовой. Причём чем сложнее и ответственнее труд, тем больше требований он предъявляет к вниманию.

Внимание выполняет следующие функции: 1) отбор значимых воздействий, которые необходимы для текущей деятельности; 2) игнорирование других, несущественных конкурирующих воздействий; 3) удержание и сохранение выполняемой деятельности до тех пор, пока не будет достигнута цель, т.е. регуляция и контроль деятельности.

Физиологической основой внимания является взаимодействие нескольких структур головного мозга, но в первую очередь – ретикулярной формации и коры больших полушарий. Внимание возникает на фоне общего бодрствования организма, но оно возможно только при определённом уровне активации мозга. Активирует кору головного

¹ В отличие от других процессов внимание своего особого содержания не имеет, оно – динамическая сторона всех познавательных процессов.

мозга ретикулярная формация¹. Кроме общей активации, как правило, в мозгу образуется доминирующий, «господствующий» очаг возбуждения – благодаря тому, что кора больших полушарий способна возбуждать одни центры и тормозить другие². Этот очаг – «доминанта»³ – связан с зоной повышенного внимания человека⁴.

Виды внимания. Традиционно выделяют два основных вида внимания: произвольное и непроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает в результате воздействия на человека внешних стимулов, характеризующихся новизной, необычностью, неожиданностью либо эмоциональной привлекательностью. В данном состоянии направленность сознания на определённый стимул или объект происходит без каких-либо усилий со стороны человека. Например, если в комнату войдёт новый человек, то мы невольно обратим на него внимание. Если неожиданно в тишине послышится звук музыкального инструмента, то, скорее всего, он также на некоторое время автоматически привлечёт к себе наше внимание.

Произвольное внимание – это сознательно направленное и регулируемое сосредоточение; оно возникает под влиянием определённых намерений, поставленных целей и требует от человека усилий воли. Длительное поддержание произвольного внимания приводит к утомлению. Произвольное внимание особенно необходимо там, где сам объект обладает недостаточно привлекательными, интересными и новыми качествами (например, рутинное занятие или учебник по малоинтересному предмету).

Непроизвольное внимание дано человеку от природы, тогда как произвольное ещё должно быть сформировано, что требует специального обучения.

Свойства внимания. Основными свойствами внимания являются *концентрация, глубина, распределение, объём, переключение, устойчивость*.

¹ *Ретикулярная формация* (от англ. ret – сеть) представляет собой тончайшую сеть нервных волокон, которая располагается в центральных отделах стволовой части мозга (в продолговатом, среднем и промежуточном мозге).

² По закону индукции нервных процессов: нервные процессы, концентрирующиеся в одной области коры головного мозга, вызывают торможение в других её областях (И. П. Павлов).

³ А.А. Ухтомский.

⁴ Если доминанта вызвана объектом, воспринимаемым зрительно, то очаг возбуждения располагается в пределах затылочной части коры головного мозга; если доминанта порождена звуковыми раздражителями, то она локализуется в пределах височной доли коры головного мозга и т.д.

Концентрация (сосредоточенность) внимания – способность человека сосредоточивать своё внимание на относительно небольшом участке чувственно воспринимаемого или внутренне переживаемого мира, отвлекаясь в данный момент от всего остального. Концентрация внимания обычно связана с глубоким интересом к деятельности, какому-нибудь событию или факту. Например, художник рисует картину. Он полностью поглощён работой, не отвлекается ни на минуту, не замечает, как течёт время, не реагирует на телефонные звонки, зачастую забывает пообедать, а порой даже ничего не слышит.

Глубина внимания – способность человека заметить как можно больше разнообразных мелких деталей в рассматриваемом объекте. Например, криминалист изучает улику. Для него важны мельчайшие особенности объекта, т.к. они могут нести важную информацию.

Распределение внимания – свойство, которое в определённом отношении противоположно его концентрации. Оно характеризует наибольшее число объектов, которые в одно и то же время могут находиться в сфере внимания человека при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Другими словами, это умение одновременно выполнять две (или более) различные деятельности. Умение распределять внимание необходимо любому человеку, но для представителей некоторых профессий оно особенно значимо (шофёров, лётчиков, моряков и др.).

Объём внимания – это количество объектов, которые одновременно отчётливо воспринимаются человеком. Указание на одновременность здесь важно, потому что наше внимание может очень быстро переходить от одного объекта к другому, что создаёт иллюзию большого объёма внимания. С помощью опытов Дж. Миллера было выявлено, что если человеку показать несколько объектов (букв, геометрических фигур, знаков, цифр и т.д.) на 0,1 секунды (чтобы внимание не успело переключиться с одного объекта на другой), то он способен одновременно воспринять только ограниченное их количество. В итоге было установлено, что в среднем объём внимания взрослого человека равен числу 7 ± 2 .

Переключение внимания – это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи. В силу того, что объём внимания человека не очень велик, только способность переключать внимание даёт ему возможность познавать окружающий мир во всём его многообразии. Для представителей некоторых профессий данное свойство является чрезвычайно важным. К примеру, на пульте управления атомным ледоколом «Россия» находится более 250 управляющих элементов и индикаторов.

торов текущего процесса, что предъявляет высокие требования к переключению внимания работающих с ним специалистов.

Устойчивость – это длительность сосредоточения внимания на объекте. Проиллюстрируем данное свойство внимания следующей ситуацией. Курсант смотрит на глобус. Установлено, что на неподвижном, не изменяющемся объекте пассивное внимание сохраняется примерно 5 секунд, после чего начинает отвлекаться. Если курсант активно действует с объектом (не просто пассивно смотрит в одну точку на глобусе, а изучает какую-нибудь определённую местность), то устойчивое внимание сохранится в течение 15-20 минут. Далее последуют кратковременные, на несколько секунд, отвлечения: они дают возможность небольшого перерыва в сосредоточенности и обеспечивают необходимый отдых. Такой отдых незаметен и не разрушает устойчивости внимания, что позволит сохранить внимание к данной деятельности до 45 и более минут.

В качестве основного вида *расстройства внимания*, как правило, указывают *рассеянность*. Но при этом рассеянностью называют совершенно разные, в каком-то смысле даже противоположные феномены. *Первый* вид рассеянности – так называемое «скользящее» или «порхающее» внимание. Данное состояние характеризуется частой произвольной отвлекаемостью от основной деятельности: человек ни на чём не может надолго сосредоточиться из-за неустойчивости внимания. Такое состояние переживает иногда человек, оказавшийся в громадном магазине или большом городе. Он бывает так ошеломлён впечатлениями, что внимание его «порхает» от одного предмета к другому и ни на чём по-настоящему не может остановиться. *Второй* вид рассеянности сочетается с очень большой сосредоточенностью внимания на каком-либо занятии, которая порождает в ряде случаев поразительную невнимательность ко всему остальному. Такую рассеянность называют «профессорской», т.к. она обнаруживается у ряда учёных либо творческих людей, которые настолько заняты своей работой и невнимательны ко всему другому, что с ними нередко происходят анекдотические случаи¹.

Следует указать, что рассеянность может возникать и под влиянием плохо регулируемых чувств. Сильные и особенно мучительные чувства, вызванные обидой или конфликтом, могут приводить к чрез-

¹ Например, известный французский математик Пенлеве однажды, находясь на шумной улице Парижа и углубившись в математические вычисления, делал мелком эти вычисления на задней стенке стоявшего фиакра. Фиакр поехал, пошёл за ним и Пенлеве, продолжая свои вычисления; фиакр поехал быстрее, пришлось и математику за ним побежать, чтобы продолжить счёт.

мерной подвижности, рассеянности внимания. При многократном повторении подобного рода состояний рассеянность может стать устойчивой личностной особенностью.

Практическое задание



Изучать и развивать внимание можно с помощью различных психологических упражнений и заданий.

*Корректур*¹

Возьмите любой текст (газету, журнал или др.). Как можно быстрее и точнее вычеркните в строках букву «о»².

Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить. Теперь зачеркните в строках букву «а» вертикальной чертой, а букву «е» – горизонтальной³. Со временем задание можно усложнить⁴. Время заданий варьируется (от 15 до 30 мин.).

*Разведчик*⁵

Двум или несколькими соревнующимся в течение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит судье, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать как можно большее число предметов⁶.

*Далеко*⁷

Громко вслух повторите 12 раз слово «далеко». Одновременно с выкрикиванием этого слова «рубите» ладонью воздух: «Далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко».

Теперь сделайте то же самое 6 раз: «Далеко, далеко, далеко, далеко, далеко, далеко». Теперь 3 раза: «Далеко, далеко, далеко».

Теперь задайте себе вопрос: «Что пьют коровы?» – и рубаните ладонью воздух¹.

¹ Развитие устойчивости и концентрации внимания.

² В задании можно указывать любую часто встречающуюся букву. Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок (пропущенных букв). Чем меньше величина этих показателей, тем выше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.

³ Можно по сигналу чередовать зачёркивание одной буквы с зачёркиванием другой.

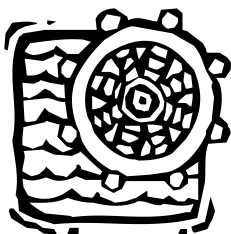
⁴ Например, одну букву зачёркивать, другую подчёркивать, а третью обводить кружком.

⁵ Развитие объёма внимания.

⁶ С помощью тренировки можно значительно увеличить объём внимания. Так, один фокусник добился того, что, быстро проходя мимо витрины, мог заметить и описать до 40 предметов.

⁷ Развитие устойчивости и переключаемости внимания.

§ 4. ПАМЯТЬ



Хорошо тренированная память является одной из важнейших составляющих профессионализма моряка, поскольку она позволяет легко запоминать, долго хранить и быстро припоминать нужную информацию, что особенно ценно в экстремальных ситуациях – когда необходимо принимать решения, а времени для того, чтобы заглянуть в нормативные документы или технические справочники, недостаточно. Чтобы эффективно развивать свою память, необходимо знать особенности данного психического процесса.

4.1. Виды и особенности памяти

Постепенное усложнение поведения человека по мере его роста и развития осуществляется за счёт накопления индивидуального опыта, которое было бы невозможно, если бы образы предметов и явлений, возникающие в коре мозга, исчезали бесследно. Человек не только воспринимает, но также запоминает, хранит, при необходимости припоминает и использует информацию, полученную им. Без этого он никогда не стал бы человеком, не смог бы ничему научиться, не смог бы создать орудия труда.

Память (англ. memory) – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта (того, что он воспринимал, делал, чувствовал и т.д.).

По своей жизненной функции память направлена не в прошлое, а в будущее: запоминание того, что «было», не имело бы смысла, если бы не могло быть использовано для того, что «будет». Физиологическую основу памяти составляет формирование условных временных связей в центральной нервной системе². Чем более жизненно необходима новая для человека информация, тем более прочная связь образуется между нею и уже имеющимся опытом.

Виды памяти. Одно из преимуществ человека перед другими живыми существами заключается в том, что он обладает множеством видов памяти и по её возможностям превосходит не только животных,

¹ Как вы думаете, каким будет ответ? Вероятно, ответ будет: «Молоко». Теперь прервитесь, немного расслабьтесь и спросите самого себя: «Что же пьют коровы?». И вы найдёте правильный ответ: «Воду».

² В клетках мозга происходит электрохимическая реакция, которая вызывает химические изменения – либо обратимые (при кратковременном запоминании), либо необратимые (при долговременном).

но и самые совершенные машины, включая ЭВМ¹. В структуре памяти можно выделить несколько её видов по пяти различным критериям – по содержанию, произвольности пользования, времени сохранения полученной информации, использованию мнемотехнических средств², участию мышления в процессах памяти.

По содержанию выделяют двигательную, эмоциональную, образную, словесно-логическую память. *Двигательная* память – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Она служит основой для формирования навыков ходьбы, письма, трудовых и др. навыков. *Эмоциональной* называют память на чувства. Она позволяет регулировать поведение в зависимости от пережитых ранее чувств³, обеспечивает способность к сочувствию, сопереживанию (другому человеку, герою книги или фильма и т.д.). *Образная* память – это память на представления, на картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Её представления, в частности, связаны с профессиональной деятельностью. Например, штурман издали способен по силуэту определить тип идущего судна, опытный механик в состоянии «на глаз» определить дефект той или иной лежащей перед ним детали механизма, сравнивая её с визуальным образом, сохранённым в памяти. Содержанием *словесно-логической* памяти являются мысли. Данный вид памяти присущ только человеку (и является у него ведущим), тогда как другие описанные выше виды в своих простейших формах свойственны и животным.

По степени *произвольности пользования* выделяют два вида: *непроизвольную* память, при которой запоминание и воспроизведение происходит без волевых усилий, само собой, и *произвольную* – память, управляемую волей человека, когда он сознательно ставит перед собой цель что-то запомнить или вспомнить (например, учебный материал, адреса, номера телефонов и др.).

По *продолжительности сохранения информации* выделяют кратковременную, оперативную и долговременную память. *Кратковременная* память в течение 25-30 секунд сохраняет воспринятое, после чего впечатления исчезают. Этот процесс переживается как отзвук только что произошедшего («стоит перед глазами», «звучит в ушах» и

¹ Имеются в виду все возможности памяти человека.

² *Мнемотехника* (от греч. *mneme* – память) – совокупность приёмов и средств, используемых для улучшения памяти человека.

³ Пережитые и сохранённые в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

т.д.). Данный вид памяти необходим любому человеку¹, но особенно важен для представителей некоторых профессий (например, переводчика, машинистки). *Оперативная* память – это запоминание данных на время, необходимое для выполнения действия, например, решения задачи. Когда мы выполняем арифметическое действие, то осуществляем его по частям; при этом мы удерживаем «в уме» промежуточные результаты, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату «отработанный» материал может забываться. Так происходит в любом сложном действии². Информация в оперативной памяти хранится от нескольких десятков секунд до нескольких дней. *Долговременная* – память принципиально иного рода, чем кратковременная и оперативная. Она может и реально хранить информацию сколь угодно долго, позволяя её неоднократно использовать без ущерба для сохранения. Причём долговременная память от повторного обращения к ней только улучшается.

По *использованию мнемотехнических средств* выделяют два вида памяти. *Опосредованная* память связана с использованием человеком специальных приёмов и средств для запоминания, сохранения и воспроизведения информации – в отличие от *непосредственной*.

По *участию мышления* в процессах памяти выделяют два её вида: механическую и логическую. *Механическая* память основана на простом, многократном повторении материала. С её помощью запоминаются таблица умножения, формулы и т.п. *Логической* называют память, основанную на понимании, осмыслении материала, на его представлении в виде легко запоминаемой схемы (плана, структуры).

Отдельно выделяют *генетическую* память, через которую от родителей ребёнку передаётся совокупность физиологических, анатомических и психологических особенностей, определяющих индивидуально своеобразный физический облик человека, устройство его организма, элементарные врождённые психические явления, инстинкты и др.

Процессы памяти. Выделяют пять основных процессов, обеспечивающих и регулирующих работу памяти человека: *запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение* и *забывание*.

Деятельность памяти начинается с *запоминания*, т.е. с закрепления той информации, которую мы получили из окружающей среды, путём связывания её с приобретённой ранее. Запоминание может быть не-

¹ Пока информация хранится в кратковременной памяти, происходит первичная оценка её значимости для человека.

² Немаловажно, что в процессе выполнения действия в ведении оперативной памяти находится «рабочая смесь» материалов, поступающих как из кратковременной, так и из долговременной памяти.

произвольным или произвольным, но оно всегда избирательно – из всего многообразия поступающей информации запоминается то, с чем человек действует и что для него важно. *Сохранение* – это удержание того, что человек запомнил, в памяти. Чем важнее для человека материал, тем дольше он сохраняется. Необходимо подчеркнуть, что при сохранении могут происходить изменения, связанные с переработкой информации: исчезновение некоторых деталей, замена их новыми, обобщение, изменение последовательности материала. *Узнавание* – это воспроизведение какого-либо объекта при его повторном восприятии. Это очень важный процесс, без которого мы каждый раз воспринимали бы предметы как новые, а не как уже знакомые нам. Узнавание может быть разным по степени своей определённости, чёткости и полноты, произвольным или произвольным¹. *Воспроизведение* осуществляется без повторного восприятия воспроизводимого объекта. При произвольном воспроизведении человек ставит перед собой задачу – вспомнить что-то; произвольное воспроизведение может возникнуть, когда некоторый воспринятый объект по ассоциации вызывает сохранённое в памяти представление². *Забывание* выражается в затруднённости или невозможности припоминания какого-либо материала. Забывание зависит от времени, но оно, как и запоминание, избирательно – быстрее забывается то, что неважно, то, что не связано с потребностями человека, его интересами, с целью его деятельности. Кроме того, разные части материала забываются неодинаково – начинается процесс с незначительных мелких деталей и заканчивается общими, обобщёнными аспектами.

Законы памяти. Работа разных видов памяти человека подчиняется определённым законам. Ниже описаны некоторые из них.

1. Кратковременная память человека характеризуется не только краткостью времени сохранения информации, но и *ограниченным объёмом*. Объёмом кратковременной памяти называют максимальное количество объектов, которые человек в состоянии запомнить и воспроизвести сразу же после их однократного предъявления. Если, например, человеку один раз произнести вслух пятьдесят различных двузначных чисел, а затем попросить повторить услышанное, то он

¹ Так, в повседневной жизни и деятельности мы произвольно, незаметно для себя, в процессе восприятия чётко и определённо узнаём привычные предметы домашней или рабочей обстановки, а иногда, встретив на улице человека, испытываем лишь смутное «чувство знакомости» и прилагаем усилия для узнавания.

² Понятие «ассоциация» используется для описания связи между представлениями памяти, а также их соединения с другими психическими образованиями. Так, случайно услышанный фрагмент мелодии вызывает ассоциацию с важным событием, при котором эта мелодия звучала, событие – с человеком или людьми, которые в нём участвовали и т.д.

ряд ли сможет вспомнить их все. Скорее всего, он правильно воспроизведёт не более 7-8 чисел, а в остальных ошибётся или вообще их не вспомнит. Показатели объёма кратковременной памяти человека меняются в пределах от 5 до 9 и в среднем составляют 7 единиц.

2. В процессе запоминания немаловажную роль играет *закон оптимальной длины запоминаемого ряда*. Для того чтобы человек мог воспроизвести как можно больше материала, необходимо, чтобы однократно предъявленный ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал объём его кратковременной памяти.

3. Ещё один важный для запоминания закон – *закон края*. В достаточно длинном ряду последовательно воспринимаемых единиц информации человек лучше всего запоминает то, что появилось в начале и в конце ряда, т.е. как бы с его краёв, и хуже запоминает то, что оказалось в середине ряда¹.

4. Кратковременная, оперативная и долговременная память *взаимосвязаны и взаимодействуют* друг с другом. Никакая информация не может оказаться в долговременной памяти человека прежде, чем она пройдёт через кратковременную память. Поскольку объём кратковременной памяти и время хранения в ней информации ограничены, постольку в долговременную память информация может попасть только в результате её предварительного отбора и дозирования. В данном процессе важную роль играет оперативная память – она через систему смысловых фильтров «пропускает» в долговременную память более обобщённые части информации². При этом информация перерабатывается, «кодируется» и связывается с уже имеющейся в памяти³. Повторение способствует тому, что из информации, вновь попадающей в кратковременную память, при помощи оперативной всё более детализированные фрагменты переводятся в долговременную память (рис. 14).

¹ На этом законе основывается эффективная организация устного выступления – важная часть информации располагается в его начале и конце; основные итоги подводятся по окончании выступления в резюме.

² При чтении связного текста мы должны удерживать в памяти значения букв до объединения их в слова, значения слов до объединения их в предложения и т.д. После осуществления каждой из этих операций конкретные «детали» забываются (мы не помним, каким словом начиналось второе предложение третьего абзаца на странице), но остаётся общее смысловое содержание прочтённого текста.

³ Память теснейшим образом связана с речью, мышлением, воображением, мотивацией и эмоциями человека. Так, мы запоминаем не очертания букв на бумаге, а образы, которые мы представили в процессе чтения, эмоции, которые мы при этом испытали и т.д. Установлено, что перевод информации в долговременную память связан с её речевым кодированием (т.е. точным выражением запоминаемого в понятиях).

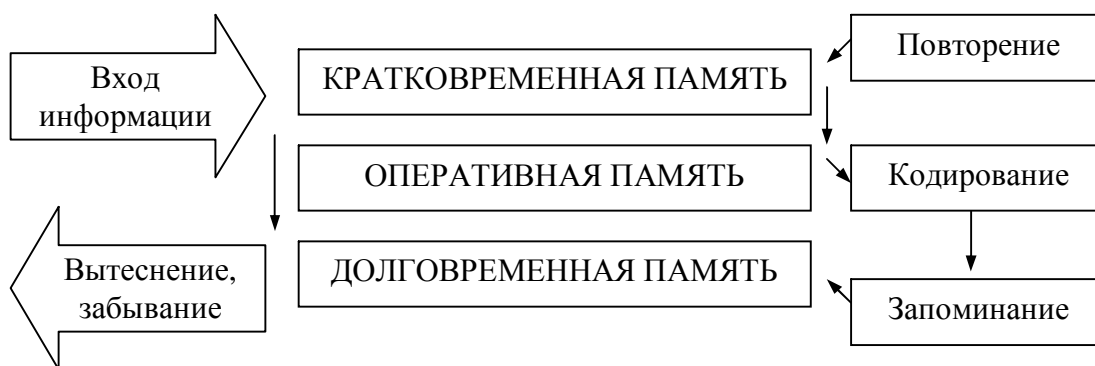


Рис. 14. Взаимодействие некоторых видов и процессов памяти

5. Необходимым условием логического, осмысленного запоминания является *понимание*. Понятое запоминается быстрее и прочнее потому, что его содержание ассоциируется с уже усвоенными знаниями, с прошлым опытом человека. Непонятое или плохо понятое, наоборот, выступает в сознании человека как нечто отдельное, не связанное с прошлым опытом – поэтому запоминается плохо, требует многократного повторения, механического заучивания.

6. Один из основных законов памяти – *закон ассоциаций*: чем больше разнообразных связей, или ассоциаций, выявлено между частями запоминаемого материала и тем, что уже хранится в памяти человека, тем быстрее и лучше материал запомнится, дольше сохранится в памяти и легче будет припоминаться¹.

7. *Забывание бессмысленного материала* происходит *неравномерно* – начинается оно сразу после запоминания, сначала процесс развивается очень быстро (через 2-3 дня забывается около 50 % информации), затем замедляется и по истечении примерно 1 месяца практически останавливается (в памяти человека остаётся лишь около 20 % информации)². Процесс забывания осмысленного материала происходит по-другому, значительно медленнее.

8. *Закон незавершённого действия* гласит, что почти в 2 раза быстрее забывается та информация, которая связана с уже завершённым действием (удовлетворённой потребностью). И наоборот, если действие не завершено, человек будет помнить о том, что с данным действием связано, значительно дольше³.

¹ На этом, в частности, основана мнемотехника – элементы запоминаемого материала намеренно ассоциативно связываются с некоторыми словами, ситуациями, образами (например, цифра «2» – с лебедем).

² Закон забывания Г. Эббингауза.

³ Эффект Б.В. Зейгарник.

9. *Забывание может быть не полным, а временным.* Его причины – воздействие на человека во время запоминания сильных посторонних раздражителей или состояние утомления в тот момент, когда он пытается что-либо вспомнить. К разновидности временного забывания относится и явление *реминисценции*, при котором отсроченное воспроизведение материала оказывается более полным, чем то, которое осуществляется сразу после запоминания. Например, на экзамене мы мало что можем вспомнить, хотя накануне вроде бы всё выучили, а через некоторое время без особых усилий вспоминаем всё очень подробно. Реминисценция возникает, если человек пытался запомнить слишком большой объём материала и (или) в текущий момент слишком сильно желает его припомнить¹.

4.2. Развитие памяти

Все виды памяти преобразуются и развиваются в течение жизни человека – и те, которыми он наделён от рождения (непроизвольная, непосредственная и пр.), и те, которые формируются уже при жизни (оперативная, словесно-логическая, произвольная, опосредованная).

Многие изменения в формировании и развитии памяти происходят в детстве. Так, объём *кратковременной* памяти у младенца очень невелик (1-2 единицы), к 6 годам он возрастает до 5-7 единиц; первые признаки наличия *оперативной* памяти у ребёнка появляются только в 1 год; *произвольно* запоминать материал дети могут не раньше, чем в возрасте 3-4 лет. Однако к моменту поступления в школу (к 7 годам) у ребёнка оказываются сформированными все основные виды памяти. К этому времени определяется и общий, доминирующий тип его памяти: зрительный, слуховой, двигательный или др.

В школе дети учатся запоминать и воспроизводить учебный материал логически, по смыслу, с помощью различного рода записей, планов, рисунков, конспектов и схем; учатся управлять своей памятью с помощью воли. Особую роль в этих процессах играет овладение родной речью². Несмотря на быстрое развитие всех видов памяти, на протяжении младшего школьного возраста опережающими по продуктивности все-таки являются биологически обусловленные её виды. В подростковом возрасте их развитие, достигнув своего пика, замедляется, и быстрее начинают развиваться социально обусловленные виды памяти (словесно-логическая, произвольная, опосредованная). После

¹ Все эти виды временного забывания связаны с процессом нервного торможения, который затрудняет формирование новых временных связей либо их актуализацию.

² См. § 7 данной главы.

окончания школы память человека продолжает развиваться. Её изменения имеют индивидуальный, специфический, в т.ч. профессионально обусловленный характер – и не всегда только прогрессивный.

С возрастом мозг человека постепенно изменяется, стареет вместе с организмом, и это неизбежно сказывается на процессах памяти. В первую очередь страдают врождённые её виды – если говорят, что у человека с возрастом память становится хуже, то прежде всего имеют в виду непосредственную, произвольную и механическую память. Что же касается других её видов – упражняемых – то их качество зависит от того, как часто и насколько умело человек пользуется ими в течение жизни¹, а также от того, ставит ли он перед собой задачу поддерживать свою память на должном уровне за счёт специальных упражнений. Если эту задачу он ставит и решает, то память с возрастом не только не ухудшается, но, напротив, улучшается, причём значительно.

Среди нарушений памяти отдельно выделяют *амнезии* (от греч. а – отрицательная частица и *mneme* – память) – специфические расстройства памяти, возникающие при различных локальных поражениях мозга. При амнезиях нарушается один или несколько процессов памяти; важным в них является момент травмы или начала болезни – нарушения, как правило, охватывают периоды либо до, либо во время, либо после него. Амнезии могут длиться от нескольких минут до нескольких лет и требуют специального лечения.

Практическое задание



Существует много приёмов улучшения памяти человека.

Смысловое структурирование материала

Этот приём заключается в том, что большую по объёму информацию разделяют на части, внутри которых объединяют друг с другом единицы информации, обладающие чем-то общим. Это общее обозначают одним словом и запоминают уже только его. Такие слова выступают как план, который иногда записывают или представляют в виде схемы. По ним затем восстанавливают содержание всей запоминаемой информации на ос-

¹ Например, у людей, занимающихся умственным трудом, оперирующих большими массивами разнообразной информации, память со временем всё более совершенствуется.

нове ассоциативных смысловых связей¹. Примените данный приём к параграфу «Память».

Ассоциации с образами²

Необходимо быстро и прочно запомнить следующий ряд мало связанных друг с другом слов: велосипед, телевизор, верёвка, часы, дерево, шляпа, корова, цветок, карандаш, очки, занавеска, нож, кресло, уют, книга, яблоко, медведь, автомобиль, сумка, сапог.

Объедините друг с другом первые два слова в виде образа необычного предмета, в котором они станут деталями. Попробуйте зрительно представить себе, как будет выглядеть такой предмет: огромный велосипед, в котором вместо колёс два круглых телевизора. Закройте на несколько секунд глаза и представьте, что этот велосипед-телевизор стоит в комнате и работает.

Как только вам удастся это сделать, перейдите к следующему слову в списке так, чтобы оно вошло в пару с последним из уже запоминавшихся слов. Этой парой в данном случае окажутся телевизор и верёвка. Прodelайте с ними такую же работу, как с предыдущей парой слов.

И так далее, пока весь ряд запоминаемых слов не будет исчерпан.

Теперь закройте список и попробуйте воспроизвести его по памяти в том же порядке, в каком эти слова были записаны, а затем и в обратном порядке³.

Логические ассоциации⁴

Данный приём предполагает активный поиск логических связей, или ассоциаций, некоторого материала с тем, что человеку уже известно.

Возьмите любой текст, который вам необходимо запомнить. Читая новый материал, постоянно ставьте перед собой вопросы типа: «О чём это говорит?», «На что это похоже?», «Что это мне напоминает?»⁵.

¹ Например, чтобы лучше запомнить текст, его разделяют на отдельные смысловые блоки и каждый из этих блоков обозначают словами, более или менее точно выражающими их смысл. По окончании чтения заучивают уже не текст, а эти слова.

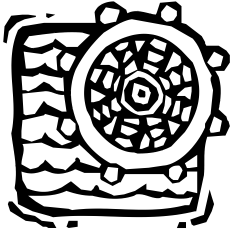
² Запоминать помогает воображение – то, что человеку удаётся выразить и представить в виде образа, запоминается сразу и надолго.

³ Окажется, что сделать это будет сравнительно легко. Если через день или два вы снова попытаете вспомнить запоминавшийся ряд слов, то обнаружите, что он не забылся. Это означает, что благодаря творческому воображению ряд слов оказался в долговременной памяти.

⁴ В данном случае помогает запоминать мышление.

⁵ Если, пытаясь нечто запомнить и сохраняя это в сфере своего внимания, человек одновременно задаёт себе и отвечает на вопросы подобного типа, то оказывается, что материал как бы сам собой запоминается. Это происходит благодаря искусственно вызванным ассоциативно-логическим связям материала с другими фактами, причём воспроиз-

§ 5. МЫШЛЕНИЕ



Мышление является одним из ключевых психических процессов. От развитости мышления моряка во многом зависит, насколько эффективно он справляется с производственными задачами, насколько верные решения принимает в экстремальных ситуациях. Поэтому курсанту Морского университета необходимо знать об основных закономерностях и механизмах мышления.

5.1. Виды и особенности мышления

Наше познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия. Дальнейшее, более глубокое познание осуществляется с помощью мышления, благодаря которому человек способен мысленно проникать за пределы того, что доступно его органам чувств. Например, тот факт, что потолок белый или что у данной фигуры три угла, доказывать не надо, – это воспринимается человеком непосредственно, т.е. с помощью органов чувств. Но что квадрат гипотенузы прямоугольного треугольника равен сумме квадратов его катетов – этого никто не способен видеть непосредственно, как бы внимательно он ни вглядывался в прямоугольный треугольник и каким бы острым зрением ни обладал.

Мышление (англ. thinking) – это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс опосредованного и обобщённого отражения действительности в ходе её анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за его пределы.

Обобщённое познание человеком действительности возможно благодаря выявлению общих и существенных свойств предметов и явлений, а также связей и отношений между ними¹.

Необходимо подчеркнуть, что человеческое мышление – в каких бы формах оно ни осуществлялось – невозможно без языка. Речь даёт возможность «отвлечь» от познаваемого объекта то или иное его свойство и закрепить, зафиксировать представление или понятие о

ведение любого из них по ассоциации должно будет восстанавливать в памяти новый материал.

¹ Например, что произойдёт, если кусок дерева бросить в воду? Поплывёт? А почему вы это знаете? Потому что в прошлом вы не раз видели плавающие куски дерева? Но ведь то были другие куски дерева, а этот кусок дерева вы в воду ещё не бросали! Предвидеть, что произойдёт в конкретном случае мы можем потому, что отражаем общие свойства предметов и явлений (в данном случае – общие свойства воды и дерева).

нём в специальном слове. В этом проявляется одно из принципиальных отличий между психикой человека и психикой животных.

В свою очередь в неразрывной связи человеческого мышления с языком обнаруживается его *социальная сущность*. В процессе общественно-исторического развития вырабатываются, проверяются и уточняются разнообразные знания об окружающей действительности. Основные результаты этого познания фиксируются, закрепляются и сохраняются с помощью языка – в книгах и пр. Это обеспечивает преемственность всех накопленных в ходе человеческой истории знаний – передачу их от одного человека к другому, от поколения к поколению. Таким образом, процесс познания мира современным человеком оказывается обусловленным, *опосредованным* этими исторически накопленными и выверенными знаниями, которые он осваивает в ходе обучения¹.

Под *опосредованностью* в приведённом выше определении подразумевается и то, что человек в познании окружающего мира использует вспомогательные приёмы и средства, коими являются операции (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование, конкретизация) и формы (понятие, суждение, умозаключение) мышления².

Мышление выполняет следующие *функции*: 1) расширение границ познания путём выхода с помощью умозаключения за пределы чувственно воспринимаемого; 2) раскрытие отношений между предметами, выявление существенных связей и отделение их от случайных совпадений; 3) обобщение; 4) планирование и предвидение наступления таких явлений, которые в данный момент не существуют³; 5) переработка информации, которая содержится в восприятии, и проверка результатов мыслительной работы на практике.

Виды мышления. Выделяют три основных вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Наглядно-действенным называют мышление, которое сводится к практическим действиям человека, реальному преобразованию с их помощью материальных, непосредственно воспринимаемых предме-

¹ Кроме того, в распоряжении современного человека оказываются и разнообразные технические средства, являющиеся результатом исторического развития орудий труда. С их помощью ещё более расширяются возможности познания окружающего мира.

² К примеру, человек узнал о химическом составе звёзд опосредованно, не подвергая звёздное вещество анализу в лаборатории (что невозможно), а изучая непосредственно видимый спектр, полученный путём разложения света далёкой звезды. Это стало возможным благодаря тому, что человек раскрыл связь между химическим составом вещества и спектром излучаемого им света.

³ Например, предвосхищающий расчёт даты и времени затмения Солнца, крупного землетрясения, извержения вулкана и т.п.

тов. Это простейший вид мышления, свойственный не только человеку, но и высшим животным¹. *Наглядно-образное* мышление опирается на представления и образы: человек представляет ситуацию и изменения в ней, которые хочет получить в результате своей деятельности. Другими словами, задача решается не путём манипуляций с реальными предметами, а с помощью внутренних действий с образами этих предметов². *Словесно-логическим* называют высший вид мышления человека, имеющий дело с понятиями о предметах и явлениях, а не с ними самими либо их образами. Словесно-логическое мышление полностью протекает во внутреннем, умственном плане³.

Различают три основные **логические формы** мышления: *понятие*, *суждение* и *умозаключение*.

Каждый предмет, каждое явление имеют много различных свойств, признаков. Эти свойства и признаки можно разделить на две категории – существенные и несущественные. Например, каждый отдельный треугольник имеет три угла, определённые размеры – длину сторон и площадь, определённую форму и величину углов. Но только первый признак – существенный, он делает фигуру треугольником, позволяет отличить её от других фигур – квадрата, круга, трапеции. Остальные признаки лишь отличают один треугольник от другого, при их изменении треугольник не перестаёт быть треугольником. *Понятие* – это мысль, в которой отражаются общие и существенные свойства предметов и явлений действительности. В понятиях наши знания о предметах и явлениях действительности кристаллизуются в обобщённом и отвлечённом виде. Поэтому понятие существенно отличается от образов восприятия и представлений, хранящихся в памяти: образы восприятия и представления конкретны, наглядны, тогда как понятие обладает обобщённым, абстрактным, не наглядным характером, оно значительно шире и полнее отражает действительность.

Содержание понятий раскрывается в суждениях, которые всегда выражаются в словесной форме – устной или письменной, вслух или про себя. *Суждение* – это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками в

¹ Наглядно-действенное мышление является ведущим у детей в возрасте от 6-8 месяцев до 3 лет. Ребёнок познаёт предметы по мере того, как он руками, практически их разъединяет и вновь объединяет, связывает друг с другом. Любознательные дети часто ломают игрушки именно с целью выяснить, «что там внутри».

² Наглядно-образное мышление возникает у дошкольников (3-6 лет) и сначала полностью подчинено восприятию – дети не могут отвлечься от некоторых наиболее «бросающихся в глаза» свойств рассматриваемого предмета.

³ У детей в школьном возрасте на основе практического и наглядно-чувственного опыта начинается интенсивно развиваться словесно-логическое мышление.

форме *высказывания* – утверждения или отрицания¹. Суждения могут быть истинными и ложными, общими, частными и единичными:

- в *общем* суждении утверждается или отрицается что-то относительно всех предметов или явлений одного класса, объединяемых понятием, например: «Все металлы проводят электричество»;

- в *частном* суждении речь идёт только о части предметов или явлений, объединяемых понятием, например: «Некоторые курсанты умеют играть в шахматы»;

- *единичное* суждение – это суждение, в котором речь идёт о единственном объекте, например: «Москва – столица России», «Пушкин – великий русский поэт», «Этот ученик плохо выучил урок».

Суждения *образуются* двумя основными способами: 1) непосредственно – когда в них выражают то, что воспринимается²; 2) опосредованно – путём умозаключений или рассуждений.

Умозаключение (рассуждение) – такая связь между мыслями (понятиями, суждениями), в результате которой из одного или нескольких суждений мы получаем другое суждение, извлекая (выводя) его из исходных суждений. Умозаключение – это и есть основная форма опосредованного познания действительности. Например, если известно, что «все металлы проводят электричество» (первое суждение), что «олово – металл» (второе суждение) и что «данное вещество – олово» (третье суждение), то сразу можно умозаключить, т.е. сделать вывод, что «данное вещество электропроводно». Причём уже не требуется специально прибегать к непосредственно опытной проверке этого вывода.

Различают три *вида* умозаключений: индуктивные, дедуктивные, по аналогии. *Индукция* – умозаключение, в результате которого от частных суждений делается логический вывод к общему суждению, т.е. на основании изучения отдельных фактов и явлений выводится некоторое общее знание. *Дедукция* – умозаключение, в результате которого от общего суждения делается логический вывод к частным, т.е. на основании знания некоторых общих закономерностей познаются отдельные факты и явления. *Аналогия* – умозаключение, в результате которого от частного суждения делается логический вывод к частному – на основе некоторых элементов сходства.

¹ Так, суждения «Студент знает английский язык» и «Психология есть наука» являются утвердительными. В отрицательных суждениях отмечается отсутствие у предмета тех или иных признаков, например: «Это слово – не глагол» или «Эта река несудоходна».

² Например, мы видим стол коричневого цвета и выносим суждение: «Этот стол коричневый».

Мыслительная деятельность осуществляется человеком с помощью **мыслительных операций** – *анализа, синтеза, обобщения, сравнения, абстрагирования, конкретизации*.

1. *Анализ* – это выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей, отношений и т.п.; это расчленение познаваемого объекта на различные компоненты. Именно с помощью анализа мы выделяем существенные свойства предметов, явлений, ситуаций¹.

2. *Синтез* – это объединение выделенных анализом компонентов. Результатом синтеза является не простое их суммирование, а соединение на основе установления связей и взаимоотношений между различными элементами. При этом познаются свойства целого объекта, отличные от свойств составляющих его элементов².

Анализ и синтез всегда взаимосвязаны. Чтобы понять, например, способ действия нового для него двигателя, механик в мастерской прежде всего выделяет различные элементы, детали этого механизма (анализирует), затем сопоставляет их друг с другом, устанавливает между ними связь и начинает понимать, как одни из них воздействуют на другие (синтезирует).

3. *Обобщение* – это процесс мысленного объединения предметов или явлений в группы по тем общим для них существенным признакам, которые выделены в результате предварительного анализа и синтеза.

Общие для различных объектов свойства могут быть двух видов: 1) общие как сходные признаки³; 2) общие как существенные признаки. Как правило, первые выделяются в результате поверхностного, вторые – в результате углубленного анализа и синтеза. Для обобщения важно следующее *правило*: всякое существенное свойство является вместе с тем и общим для данной группы однородных предметов, но не наоборот – не всякое общее (сходное) свойство является сущест-

¹ Наиболее важные, значимые, существенные, интересные свойства анализируемого предмета выступают на первый план, оказываются наиболее сильными раздражителями. Они вызывают активный процесс нервного возбуждения в мозгу и по закону индукции тормозят дифференциацию других свойств того же предмета, являющихся слабыми раздражителями. Это – физиологическая основа анализа.

² Физиологическая основа синтеза – замыкание временных нервных связей в коре головного мозга.

³ Можно найти нечто сходное между самыми различными предметами. Например, на основе сходства цвета можно объединить в одну группу вишню, пион, кровь, сырое мясо, варёного рака и т.п. Однако это сходство (общность) основано на чисто внешнем, поверхностном, несущественном признаке перечисленных предметов; оно не отражает действительных связей и отношений между ними. Обобщения подобного рода приводят к глубоко ошибочным выводам.

венным. Операция обобщения выполняет важную функцию в жизни человека – с её помощью формируются понятия¹.

4. *Сравнение* – это сопоставление предметов или явлений с целью выделения в них общего и различного. Древнегреческий мыслитель Платон говорил: «Все познаётся в сравнении», считая, что мы познаём любой предмет, только приравнивая его к чему-то и отличая от чего-то. Действительно, с самого раннего детства человек сравнивает объекты, находит похожие и отличает от непохожих (например, кошку от собаки, стол от стула и т.д.), что ведёт к обобщению, усвоению понятий, классификации воспринимаемых объектов (животные, мебель).

5. *Абстрагирование* – это мысленное выделение одного какого-либо свойства предмета или явления и отвлечённое, отдельное его рассмотрение. Выделенное в результате абстрагирования свойство мыслится независимо от предмета. Например, наблюдая такие объекты, как воздух, стекло, вода и др., мы можем выделить в них прозрачность как общий признак и мыслить о прозрачности вообще. Аналогичным образом мы можем рассматривать цвет, форму, массу предметов как абстрагированные от предметов физические явления.

6. *Конкретизация* – это операция, противоположная обобщению: некоторое общее утверждение (или закономерность, свойство) переносится на конкретный, единичный объект, который соответствует этому общему. Например, курсант на практическом занятии описывает конкретный факт, в котором проявляется общее теоретическое положение, правило или закон (математический, физический и т.д.). Конкретизация имеет большое значение, в частности, в учебном процессе: она связывает наши теоретические знания с жизнью, с практикой и помогает правильно понять действительность. Отсутствие конкретизации приводит к формальному усвоению знаний, которые остаются бесполезными абстракциями, оторванными от жизни.

5.2. Мышление как процесс решения задачи

Мышление имеет целенаправленный характер: всякий мыслительный процесс является актом, направленным на разрешение определённой задачи².

Необходимость в мышлении возникает в *проблемной ситуации*, т.е. такой возникшей в ходе жизни и деятельности человека ситуации,

¹ Формирование понятий – одна из центральных линий развития мышления в целом; это сложный, развёрнутый во времени процесс, начинающийся в раннем детстве и заканчивающийся только в подростковом возрасте.

² С.Л. Рубинштейн.

в которой перед ним появляется новая цель, а старые, прежние способы и средства деятельности оказываются недостаточными для её достижения¹. При столкновении с проблемной ситуацией (чем-то непонятным, неизвестным, тревожащим и т.д.) у человека возникает *потребность понять*. Тогда и начинается мыслительная деятельность.

Проблемная ситуация преобразуется в *осознаваемую* человеком *задачу*, что предполагает осознание условий и постановку цели. Соответственно естественным завершением мыслительного процесса является *решение* задачи (достижение цели), а прекращение его при недостигнутой цели воспринимается субъектом как неудача.

Выделяют **четыре этапа** решения задачи². *Первый* этап – это изучение условий задачи. На этом этапе предварительно и приблизительно расчлняются данное (известное) и неизвестное (искомое). *Второй* этап – создание общего плана предполагаемых действий, т.е. разработка стратегии решения задачи. При этом человек на основе учёта и сопоставления исходных условий сначала приблизительно относит возникшую проблему к некоторой области знаний, затем припоминает соответствующие этой области методы и средства решения задач. В случае сложных задач пути решения намечаются как предположения, гипотезы (которые ещё нуждаются в проверке)³. На *третьем* этапе определяется тактика решения задачи, в т.ч. производится выбор того или иного конкретного метода (способа, инструмента), а также осуществляются необходимые для решения действия. В зависимости от того, какой вид мышления задействован в большей степени в процессе решения задачи, собственно решением может быть переструктурирование предметной ситуации, создание нового образа, некоторое итоговое суждение и т.п. На *четвёртом* этапе производится сопоставление найденного решения с исходными данными, и в случае, если оно с ними не согласуется, деятельность мышления продолжается, возвращается к первому этапу.

В процессе решения задачи человек может использовать разные стратегии. Выделяют **три вида стратегий**, различающихся как по эффективности, так и по уровню сложности.

Случайный перебор. При такой стратегии, иначе называемой «методом проб и ошибок», из некоторого множества возможных способов

¹ Так, вопрос: «Сколько будет 2?2?» не заставляет мыслить уже ученика 2 класса, поскольку для ответа у такого школьника вполне достаточно имеющихся знаний. Мышление здесь излишне.

² А.Р. Лурия.

³ В данном случае важно, осознаёт ли человек, что намеченный путь – это всего лишь предположение. Некритический ум легко принимает любое совпадение за объяснение, первое подвернувшееся решение – за окончательное.

решения задачи случайным образом осуществляется выбор одного варианта, затем оценивается его правомерность и в случае отрицательного результата апробируется следующий вариант. Так продолжается до тех пор, пока не будет найдено правильное решение¹. Данную стратегию используют, как правило, дети². Главный её недостаток состоит в том, что поиск ведётся несистематично и поэтому может оказаться неполным либо привести к неприятным последствиям³.

Рациональный перебор. При такой стратегии, иначе называемой «последовательным приближением», сначала исследуют некое центральное или наименее рискованное предположение, а затем, изменяя каждый раз по одному элементу, «отсекают» неверные направления поиска. Например, если человека попросят отгадать загаданную другим букву алфавита, задавая вопросы, на которые ему будут отвечать «да» или «нет», то, выбрав данную стратегию, он сначала спросит, расположена ли буква в алфавите между «а» и «о» или между «п» и «я». Если верным окажется второй вариант, то он спросит, располагается ли она между «п» и «ц» или между «ш» и «я» и т.д. При такой стратегии круг поиска постепенно сужается, пока не будут найдены ключевые элементы искомого решения.

Систематический перебор. При такой стратегии субъект охватывает своим умом всю совокупность возможных гипотез и систематически анализирует их одну за другой. Данная стратегия – самая строгая и самая сложная. А потому в повседневной жизни она используется редко. Однако всегда хочется верить, что диагноз, поставленный нам врачом, явился результатом систематического, а не рационального и тем более не случайного перебора.

5.3. Творческое мышление

Мышление может быть творческим (продуктивным) и нетворческим (репродуктивным). При *творческом* мышлении либо решается новая задача, которую ранее никто не решал, либо известная задача решается необычным, нетривиальным способом, который ранее не

¹ Важно подчеркнуть, что в данном случае человек, как правило, не осознаёт всю совокупность возможных вариантов – речь идёт именно о переборе «вслепую».

² Взрослые её используют при определённых условиях: при решении задач со слишком большим количеством неизвестных; при наличии некоторых индивидуальных особенностей мышления – его инертности, «неорганизованности» и т.д.

³ Особенно если речь идёт, например, о распознавании ядовитых грибов.

применялся¹. Другими словами, творческое мышление порождает какие-либо новые знания, новый материальный или идеальный результат. Благодаря творческому мышлению люди постоянно совершают новые открытия, преобразуя и совершенствуя мир вокруг себя.

Известно множество примеров подлинно творческого мышления людей, занятых интеллектуальным трудом, например, учёных. Творческой может быть и практическая деятельность, причём не только скульптора, художника, режиссёра, но и инженера, бизнесмена, высококвалифицированного рабочего, крестьянина, если они своим трудом создают нечто новое, уникальное, необычное².

Творческое мышление характеризуется следующими особенностями:

- получением результата, которого раньше никто не добивался;
- возможностью действовать различными путями, не зная, какой из них может привести к желаемому результату;
- предварительной неизвестностью способов, с помощью которых этот результат может быть достигнут;
- отсутствием достаточного опыта решения подобных задач;
- необходимостью действовать самостоятельно и без подсказки.

Одна из теорий, объясняющих природу творческого мышления, гласит, что люди могут демонстрировать **два** принципиально разных **подхода** к решению задач, названных «конвергентным» и «дивергентным» мышлением.

Конвергентное (от лат. *convergero* – приближаться, сходиться) мышление – подход, при котором человек, столкнувшись с проблемной ситуацией, считает, что задача имеет единственное решение, и это решение необходимо найти, используя знания и логику. Соответственно, решение задачи осуществляется им путём поиска только одного правильного результата. *Дивергентное* (от лат. *divergero* – расходиться) мышление – подход, при котором человек в проблемной ситуации начинает генерировать как можно большее число различных вариантов, способов решения задачи. В этом случае мышление носит веерообразный, разветвлённый характер. Основу творческого мышления составляет именно дивергентное мышление³.

¹ Соответственно, *нетворческое* (репродуктивное) мышление – это мышление, повторно открывающее уже известные знания или воссоздающее то, что кем-то когда-то уже было создано: человек как бы идёт уже известным путём (художник, копирующий картину, рабочий, изготавливающий стандартную деталь и т.п.).

² Творческим может быть любой из основных видов мышления.

³ Дж. Гилфорд.

Будет ли мышление конкретного человека творческим, согласно другому подходу, зависит от таких индивидуальных особенностей данного психического процесса, как соотношение разных видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического), его самостоятельность, критичность, гибкость и быстрота. Под *самостоятельностью* мышления подразумевается умение увидеть и поставить новый вопрос, новую проблему и решить их своими силами. *Критичность* мышления предполагает умение строго оценивать, «дисциплинировать» работу мысли, тщательно взвешивать все доводы, подвергать намечающиеся гипотезы всесторонней проверке. *Гибкость* мышления проявляется в умении изменять намеченный вначале путь решения задачи, если он не удовлетворяет тем условиям, которые постепенно вычлняются в ходе её решения, и которые не удалось учесть с самого начала. Под *быстротой* мысли подразумевается скорость выполнения различных мыслительных операций, которая имеет свойство изменяться под влиянием эмоций и чувств – у некоторых людей под воздействием волнения (смущения, страха или др.) она резко снижается, тогда как у других – наоборот, возрастает.

Некоторые исследователи подчёркивают, что в решении данного вопроса необходимо учитывать особенности личности в целом – ведь мыслит, думает не само по себе «чистое» мышление, а человек, обладающий определёнными способностями, чувствами и потребностями.

5.4. Развитие мышления

В формировании и развитии мышления выделяется несколько различных (хотя и взаимосвязанных) сторон: появление и совершенствование основных видов мышления, последовательное овладение мыслительными операциями, формирование умственных действий и понятий.

Формируются и наиболее интенсивно развиваются все эти составляющие в период от рождения до подросткового возраста, что в первую очередь связано с ростом и развитием организма человека. Однако поскольку человеческое мышление социально обусловлено и теснейшим образом связано с речью, его формирование и развитие невозможны вне социума. Современные «естественные», обычные, повседневные условия жизни, в которых возникает и прогрессивно изменяется мышление человека, связаны с социальным окружением – сначала с родителями и близкими, которые с момента рождения разговаривают с ребёнком, учат его действовать с предметами, называют эти предметы, объясняют их предназначение, затем – с более широ-

ким кругом людей в дошкольных учреждениях и в школе, где ребёнок получает обязательное общее образование и т.д.¹

Дальнейшее развитие мышления зависит от того, какими видами деятельности занимается человек (разные виды профессий, хобби способствуют развитию различных видов и особенностей мышления), насколько активен он в познании окружающей действительности, как часто он сталкивается с проблемными ситуациями и т.д.

5.5. Мышление и интеллект

То, чем богат и живёт современный человек (научные знания, произведения искусства, техника и т.д.), есть результат разнообразной интеллектуальной деятельности его самого и многих предыдущих поколений.

Интеллект (от лат. *intellectus* – ум, рассудок, разум, познание) – это устойчивая совокупность способностей человека, позволяющих эффективно адаптироваться к окружающей среде.

Часто интеллект и мышление отождествляют между собой и приравнивают к понятию «ум». Необходимо подчеркнуть, что интеллект – это *структура* (совокупность различных способностей), тогда как мышление – это *процесс*, и только в ситуации решения какой-либо проблемы (задачи) они выступают как неразрывное целое.

Выделяют следующие семь *первичных умственных потенций* (или сторон интеллекта)²:

- 1) счётная способность, т.е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;
- 2) вербальная (словесная) гибкость, т.е. лёгкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова;
- 3) вербальное восприятие, т.е. способность понимать устную и письменную речь;
- 4) пространственная ориентация или способность представлять себе различные предметы и формы в пространстве;
- 5) память;

¹ Психология имеет в своём распоряжении сведения о том, к какому возрастному периоду должны сформироваться та или иная мыслительная операция, тот или иной объём понятий и т.д., полное описание которых не входит в задачи данного курса. Если некоторые виды (или операции, формы) мышления оказываются несформированными у конкретного человека «естественным» путём, их формируют с помощью совокупности специальных упражнений.

² Л. Терстоун (1938). Позже Дж. Гилфорд (1959) выделил 120 первичных умственных потенций, исходя из того, для каких умственных операций они нужны, к каким результатам приводят и каково их содержание.

- 6) способность к рассуждению;
- 7) быстрота восприятия сходств и различий между предметами.

Таким образом, интеллект является сложной конструкцией, включающей в себя и психические процессы (в целом либо их составляющие), и отдельные способности человека. Его развитие тесно связано с развитием одновременно всех познавательных процессов (ощущений и восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения и речи). Для понимания взаимодействия между различными структурными компонентами интеллекта, а также его развития немаловажными являются понятия «ассимиляции» и «аккомодации»¹. *Ассимиляция* (от лат. *assimilatio* – уподобление, слияние, усвоение) – включение в когнитивные структуры ребёнка, в его представления новых элементов жизненного опыта, приобретаемого в ходе развития. *Аккомодация* (от лат. *accomodatio* – приспособление, приурочивание) – использование этих приобретённых представлений, знаний и умений для решения новых задач.

В заключение необходимо отметить, что диагностика мышления и интеллекта в чём-то схожа, но далеко не тождественна. Для диагностики интеллекта на практике применяются разнообразные тесты². Большинство из них предназначено для определения уровня общего интеллектуального развития человека и включает, в частности, оценку некоторых особенностей словесно-логического и наглядно-образного мышления. Иногда, если интеллектуальное развитие человека соответствует возрастным нормам, применения этих тестов бывает достаточно; если же не соответствует, специалисты в первую очередь определяют тот психический процесс или ту способность, которая оказалась недостаточно развитой. Если это – мышление, то дальнейшая диагностика производится с помощью специализированных методик, направленных на изучение конкретных видов, операций, форм мышления.

Практическое задание



Ниже приведены несколько заданий, которые помогут вам проверить, насколько развито ваше мышление.

1. *Словесно-логическое* мышление исследуется при помощи тестов, содержащих задачи, в которых человек должен пользоваться понятиями и применять пра-

¹ Ж. Пиаже.

² Например, широко распространены тесты интеллекта Векслера, Айзенка, Амтхауера, Равена, Школьный тест умственного развития (ШТУР).

вила логики. Это могут быть задачи на определение понятий, на поиск аналогий, сходства и различий между понятиями. К этому классу относятся различные лингвистические и математические задачи, которые часто встречаются в тестах интеллекта.

Задание 1

Подчеркните слово, которое не является маркой автомобиля:

ГОЛАВ; УГЛИИЖ; ЧИВСМОК; АНРУЛС; КАЙАЧ

Подумайте об этом, прежде чем читать дальше¹.

Задание 2

Найдите последующие числа:

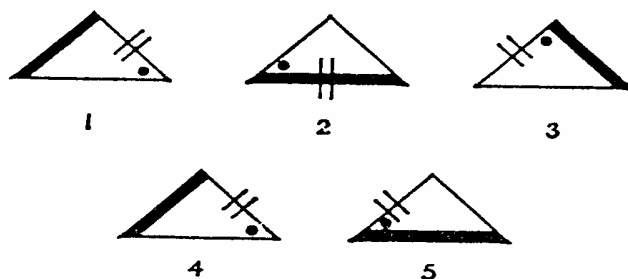
7 10 9 12 11 __ __

Подумайте об этом, прежде чем читать дальше².

2. *Наглядно-образное* мышление изучается при помощи задач, где исходным материалом служат зрительные образы, а сами задачи состоят в том, чтобы, манипулируя ими или преобразуя их по определённой логике, добиться желаемой цели.

Задание 3

Подчеркните лишнее:



Подумайте об этом, прежде чем читать дальше³.

3. При исследовании *наглядно-действенного* мышления человеку предлагаются задачи, которые решаются практическим путём: действиями с реальными материальными предметами. Такими задачами могут стать, например, следующие: из деталей, изображённых на рисунке, сложить целостную фигуру, из сделанных деталей собрать техниче-

¹ Ответ: Руслан – это марка самолета, Волга, Жигули, Москвич, Чайка – марки автомобилей.

² Ответ: 14 и 13. Приведены два чередующихся ряда чисел, увеличивающихся каждый раз на два.

³ Ответ: 5. Жирные линии вращаются против часовой стрелки, кружки по часовой стрелке, а два штриха расположены перед кружком, кроме пятой фигуры, где они расположены после него.

ское устройство и т.п. Для исследования *творческого* мышления обычно используют задания, которые решаются несколькими способами, например, задания 4 и 5.

Задание 4

1) Как превратить «VI» в семёрку, добавив одну линию?

Подумайте об этом, прежде чем читать дальше¹.

2) Как превратить «IX» в шестёрку, добавив одну-единственную линию?

Подумайте об этом, прежде чем читать дальше².

Задание 5

Вычеркните семь букв из следующего ряда так, чтобы оставшиеся буквы без перестановок образовали хорошо известное слово:

СИГЕМЬБРУКВА

Перед тем, как читать дальше, в течение пяти или десяти минут испробуйте разные варианты решения³.

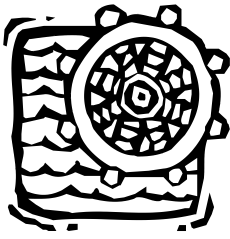
¹ Ответ: добавить палочку, чтобы получилось «VII» – римская цифра семь.

² Один ответ – добавить впереди единственную кривую (ведь в условии задания не сказано, что линия должна быть прямой) линию «S», чтобы получилось «SIX», то есть «шесть» по-английски. Чтобы найти это решение, надо обладать весьма гибким умом, так как вам нужно отвлечься от образца решения предыдущей задачи (сделать из VI семь) при решении новой.

Это правильный ответ? Есть другой? Да. Можно было провести горизонтальную черту сквозь цифру IX, разделив её пополам, потом перевернуть цифру вверх ногами – и над чертой тогда бы оказалась цифра VI, то есть римская шестёрка. И не пришлось бы ни от чего отвлекаться, чтобы найти правильное решение.

³ Ответ кажется почти очевидным – БУКВА. Вы получаете его удалением шести первых букв ряда и буквы Р. Это ясный и правильный ответ, но единственный ли? Вовсе нет. Альтернативный подход заключается в том, чтобы удалить буквы СЕМЬБУКВ, и тогда в остатке окажется слово ИГРА. Чтобы найти этот вариант, нужна хорошая гибкость ума и установка на творческий поиск разнообразных подходов к решению проблемы.

§ 6. ВООБРАЖЕНИЕ



Воображение играет немаловажную роль в профессиональной деятельности моряка. Благодаря этому психическому процессу профессионал может на основании показаний приборов чётко представить себе, что происходит с судном и вокруг него, воссоздать «в уме» все особенности предстоящего маршрута, что чрезвычайно важно, например, в сложной метеорологической обстановке, в условиях ограниченной видимости.

6.1. Виды и функции воображения

Образы, которыми оперирует человек, не ограничиваются воспроизведением непосредственно воспринятого. Перед человеком в образах может предстать и то, что он непосредственно не воспринимал, и то, чего вообще не было или чего и быть не может.

Воображение (англ. *imagination*) – *познавательный процесс, заключающийся в создании новых представлений, образов на основе использования и преобразования имеющегося опыта; способность человека представлять в виде образов отсутствующие в данный момент времени или реально не существующие, вымышленные объекты.*

Воображение играет важную роль в жизни человека: позволяет пребывать в разных пространственно-временных «измерениях», открывает будущее, даёт возможность планировать и т.д.; никакое другое живое существо в мире не способно на это.

Воображение позволяет представить ожидаемый результат деятельности, а в этом заключается основное отличие человеческого труда от инстинктивной деятельности животных. Данный познавательный процесс выступает как необходимая сторона художественной, конструктивной, научной, литературной, музыкальной, вообще любой творческой деятельности.

Воображение тесно связано с эмоциональной жизнью человека: с одной стороны, чувства побуждают деятельность воображения¹, с другой – воображение способно порождать чувства или влиять на уже имеющиеся. Благодаря этой связи воображение раздвигает границы эмоционального опыта человека, поскольку даёт возможность пере-

¹ Например, под влиянием страха воображение рисует перспективы бесчисленных опасностей.

жить разнообразные чувства во время чтения книги, просмотра кинофильма и т.д. Воображение выполняет следующие *функции*:

1) представление действительности в образах и составление возможности пользоваться ими, решая задачи. Данная функция тесно связана с мышлением и органически в него включена;

2) регулирование эмоциональных состояний. Эта функция связана со способностью человека при помощи воображения снимать остроту переживания неудовлетворённых потребностей и даже частично их удовлетворять. Например, если некто обидел человека, а он по каким-то причинам не может напрямую ответить обидчику, то может сделать это символически, представив, как наказывает обидчика, что в какой-то мере его успокоит;

3) произвольная регуляция познавательных процессов и состояний. Данная функция иногда называется «психотерапевтической». Суть влияния воображения на состояния человека заключается в возможности вызывать у себя определённые образы, через которые в свою очередь изменять собственные физические и психические состояния. Например, представляя жаркое лето, солнечную погоду, мы начинаем внутренне ощущать тепло¹. Аналогично человек может регулировать собственные познавательные процессы. Например, если перед ним стоит задача хорошо подготовиться к некоторой ситуации в будущем, он представляет себе её, проигрывает в воображении различные варианты поведения в ней. Затем, когда ситуация наступает, он оказывается к ней «готов» в различных смыслах: обращает внимание только на важные её аспекты, обдумывает что-либо, не отвлекаясь на второстепенные обстоятельства, его речь хорошо поставлена и т.д.;

4) формирование внутреннего плана действий. Данная функция подразумевает способность человека выполнять действия «в уме», манипулируя образами;

5) планирование и программирование деятельности. Любое планирование будущего, подготовка к нему основаны на воображении. Причём речь идёт и о представлении конечного желаемого результата, и о представлении тех шагов, действий, которые необходимо совершить для его достижения (т.е. программы деятельности);

6) некоторые авторы добавляют к перечисленным ещё одну специфическую функцию – психодиагностическую. Суть её заключается в том, что по продуктам фантазии, по их содержательному анализу

¹ Известны многочисленные факты, свидетельствующие о том, что волевым путём с помощью воображения человек может влиять на ритмику дыхания, частоту пульса, кровяное давление и температуру тела. Данный механизм лежит в основе так называемого «аутотренинга», используемого широким кругом людей для саморегуляции.

можно судить о психологии человека. Эта функция воображения широко используется в психодиагностике – там, где человеку предлагается что-нибудь придумать и изобразить (например, «несуществующее животное»), увидеть что-либо определённое в беспорядочном нагромождении красок и линий, сочинить рассказ¹.

Физиологическую основу воображения составляет деятельность нескольких структур мозга, но основная роль (так же, как и в других познавательных процессах) принадлежит *коре больших полушарий головного мозга*. В процессе воображения возникновение в ней достаточно сильного очага возбуждения приводит к тому, что образовавшиеся в течение жизни человека системы временных нервных связей распадаются и объединяются в новые системы.

Выделяют несколько **видов воображения** (рис. 15).



Рис. 15. Классификация видов воображения

*Преднамеренным*² называют воображение, при котором человек сознательно ставит перед собой цель нечто придумать, *непреднамеренным* – когда человек не «имеет намерения», сознательно не ставит перед собой такой цели³. *Активное* – воображение, при котором образы сознательно формируются и преобразуются в соответствии с целя-

¹ На этой функции построены многие проективные методики.

² Некоторые виды воображения, представленные на схеме, не нуждаются в дополнительных пояснениях.

³ Некоторые авторы отождествляют активное воображение с преднамеренным, а пассивное – с непреднамеренным, некоторые – напротив, разводят эти понятия. Согласно последней точке зрения активное воображение всегда преднамеренно, тогда как пассивное может быть и преднамеренным, и непреднамеренным.

ми человека; при этом сам процесс воображения контролируется (например, в творческой деятельности писателя). *Пассивное* – воображение, при котором образы появляются спонтанно и неожиданно, изменяются и исчезают как бы сами собой, помимо воли и желания человека; важным признаком является отсутствие связи данного процесса с деятельностью человека – её планированием, программированием для последующей реализации.

Продуктивным (творческим) называют воображение, создающее совершенно новые, оригинальные образы, не имеющие аналогов ни в целом, ни по частям, т.е. существенно отличающиеся от всего известного. Это – высшая форма воображения, проявляющаяся в творчестве, при котором человек преобразует действительность, окружающий мир результатами своей деятельности. *Репродуктивное (воссоздающее)* воображение задействовано при воссоздании уже готовых образов, известных фактов – например, при изучении исторических описаний, чтении художественной литературы и т.п.

При доминировании в воображении *фантазии* (от англ. *fantasy*, *fantasy* – выдумка, нечто неправдоподобное) образы становятся парадоксальными, неправдоподобными¹. *Мечты* – создаваемые воображением образы желаемого, желанного будущего; они относительно реалистичны, связаны с действительностью. Важным признаком является активность воображения в данном случае – намечаемые программы поведения в дальнейшем могут быть реализованы человеком. *Грёзы* – образы воображения, не связанные с волей, направленной на воплощение их в жизнь; они обычно также относятся к будущему времени, но при этом идеализированы. Грёзы тесно связаны с потребностями и желаниями человека – людям свойственно грезить о чём-то именно приятном, заманчивом и радостном. Иногда с помощью грёз человек пытается скрыться от кажущихся ему неразрешимыми проблем: он сознательно начинает грезить и, поддавшись рисуемому воображением картинам, «уходит» в иллюзорную жизнь, в бесплодное фантазирование, как бы заменяет ими реальную деятельность и жизнь. Поэтому грёзы называют преднамеренным, но пассивным воображением.

Пассивное воображение может возникать и непреднамеренно – при ослаблении деятельности сознания, при изменённых состояниях сознания либо при его патологических расстройствах, в состоянии аффекта, во сне. При ослаблении деятельности сознания² пассивное воображение проявляется в виде произвольно возникающих образов

¹ В широком понимании термин «фантазия» иногда отождествляется с воображением в целом.

² Например, в состоянии полудрёмы, на границе между сном и бодрствованием.

– так же, как во время сна в *сновидениях*: образы рождаются, трансформируются под воздействием малоосознанных потребностей, влечений человека, могут быстро забыться или, наоборот, быть стойкими – если связаны со значимыми переживаниями¹. *Галлюцинации* (от лат. *hallucinatio* – бред, видение) – произвольно возникающие независимо от внешних стимулов нереальные, фантастические образы несуществующих объектов (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые). Важным признаком галлюцинаций является то, что они возникают в результате нарушения нормальной работы центральной нервной системы: во время болезней при повышенной температуре, при воздействии алкоголя либо наркотических веществ, при локальных поражениях мозга. Галлюцинации могут быть *простыми* (от одного анализатора) и *сложными* (комплексные образы)², *ложными* (псевдогаллюцинации, когда человек осознаёт, что образы нереальны) и *истинными* (обладают для человека статусом реальности). Последние наиболее опасны, поскольку человек может начать действовать в соответствии с галлюцинацией.

6.2. Особенности воображения

Воображение как познавательный процесс занимает промежуточное положение по отношению к другим процессам – восприятию, памяти и мышлению. Если при *восприятии* образы вызваны прямым воздействием внешних стимулов от реальных объектов в настоящем времени, в *памяти* зафиксированы образы прошлого (которые при воспоминании можно восстановить усилием воли), то в *воображении* могут рождаться образы будущего.

Особенностью образов воображения является присутствие в них каких-либо элементов, которые не существуют в реальной действительности. Важно подчеркнуть, что «материал» для воображения не берётся «из ниоткуда»: оно всегда перестраивает уже имеющиеся представления³.

Граница между воображением и мышлением⁴ достаточно тонка, хотя существует целый ряд различий между этими процессами.

¹ Существует несколько взглядов на природу сновидений, один из которых – психоаналитический – полагает главной задачей сновидений символическое удовлетворение потребностей человека (см. функции воображения).

² Например, сочетание визуального образа со звуком.

³ Представить – во внутреннем плане «поставить перед собой». *Представление* – чувственно-наглядный образ предметов или явлений действительности.

⁴ В первую очередь – наглядно-образным и творческим.

Мышление подразумевает целенаправленный процесс решения некоторой задачи, который должен привести к определённому результату (должна разрешиться проблемная ситуация – даже если конкретный способ этого решения неизвестен, как в случае творческого мышления). *Воображению* осознаваемая задача для решения или проблемная ситуация нужны далеко не всегда – оно значительно более спонтанно: в ряде случаев воображение «включается» само собой, а в некоторых – даже не поддаётся контролю со стороны человека.

Однако часто процесс воображения тоже «запускается» проблемной ситуацией, которую человеку необходимо разрешить. Как в таком случае предсказать, будет человек решать её с помощью мышления или воображения? Учёные отвечают на этот вопрос следующим образом: *чем больше неопределённость ситуации, тем выше вероятность того, что человек будет решать её с помощью воображения*. Фантазия позволяет «перепрыгнуть» через какие-то этапы мышления и все-таки представить себе конечный результат. Недаром часто выделяют в отдельную группу людей «творческих профессий» (писателей, поэтов, музыкантов, художников и т.п.) – что может быть более неопределённым, чем, например, несуществующие герои и события, о которых писатель собирается сочинить рассказ?

Процессы воображения имеют аналитико-синтетический характер – так же, как процессы восприятия, памяти и мышления. Характеризуя воображение со стороны его **механизмов**, необходимо ещё раз подчеркнуть, что его сущность составляет *создание новых образов на основе имеющихся*. Если придумать даже что-то совершенно необычное, то при тщательном рассмотрении выяснится, что все элементы, из которых сложился вымысел, взяты из реальной жизни, почерпнуты из прошлого опыта, являются результатом преднамеренного или непреднамеренного анализа бесчисленного множества фактов. Синтез представлений в процессах воображения осуществляется в нескольких отличных от мышления формах (рис. 16).



Рис. 16. Формы синтеза представлений в воображении

Агглютинация, или комбинирование, является наиболее простой формой синтеза и представляет собой соединение различных, не соединяемых в реальности повседневной жизни качеств, свойств, частей¹. При *гиперболизации* увеличивается или уменьшается предмет², изменяется качество или количество его частей³. При *заострении* подчёркиваются какие-либо признаки предмета⁴, при *схематизации* – сглаживаются различия предметов и выявляются черты сходства между ними⁵. *Типизация* представляет собой выделение чего-то существенного, повторяющегося в однородных предметах, и воплощение его в конкретном образе⁶.

Мышление и воображение также различаются по тому, в какой форме представляется конечный результат в этих двух процессах: в мышлении результат предстаёт как организованная система понятий, а в воображении – как система ярких представлений, наглядно-чувственных образов. При решении задачи с помощью наглядно-образного мышления его результат представляет собой нечто вполне конкретное, частично предопределённое исходными условиями. Продукт воображения рождается в самом его процессе и во многом непредсказуем.

Конечно, оба процесса – мышление и воображение – взаимосвязаны. Способность человека воображать (формировать, порождать образы) собственно «даёт возможность» пользоваться образами, в том числе – решать с их помощью задачи. В этом смысле воображение часто называют основой наглядно-образного и творческого мышления.

6.3. Развитие воображения

Способность воображать дана человеку от природы; первые её проявления наблюдаются уже у детей 2-3 лет. Развитие воображения человека во многом зависит от богатства и разнообразия получаемых им впечатлений. Так, если родители регулярно посещают с ребёнком культурные заведения (зоопарки, театры, музеи и т.д.), читают ему различные книги, предоставляют возможность увидеть необычные, оригинальные вещи (например, на выставках), то это стимулирует

¹ Например, русалка, избушка на курьих ножках.

² Например, мальчик-с-пальчик.

³ Например, дракон с тремя головами.

⁴ Например, шаржи, карикатуры.

⁵ Например, орнамент, элементы которого взяты из растительного мира.

⁶ Например, в литературе – персонаж – типичный представитель определённого исторического периода либо социального слоя.

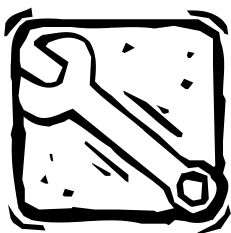
развитие его воображения, вызывает желание самостоятельно что-либо сделать.

Важным для развития воображения является участие человека в различных творческих видах деятельности, в которых необычность, оригинальность и другие признаки фантазии человека необходимы, особенно ярко проявляются и высоко ценятся.

Развитие воображения, кроме того, зависит от некоторых личностных особенностей. Так, интересы делают человека эмоционально восприимчивым к конкретным областям жизни и деятельности, стимулируют воображение именно в данном направлении; отношение человека к миру и к себе в нём обуславливает то, будет ли он считать возможным преобразовать окружающую обстановку или будет «скован» ею так, что даже мысленно не сможет ничего в ней изменить и т.д.

Поскольку воображение тесно связано с творчеством, его исследование возможно с помощью тестов креативности (от лат. creatio – сотворение, создание) – группы психодиагностических методик, предназначенных для измерения творческих способностей личности. О воображении человека можно также судить по продуктам его деятельности – текстам, рисункам, созданным им своими руками предметам. Критериями для оценки могут выступать: разнообразие фантазии (по одному поводу в разных случаях), оригинальность (степень «продуктивности-репродуктивности»), детализированность, интеллектуализированность, эмоциональность.

Практическое задание



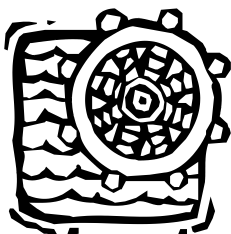
Проведите совместно с двумя-тремя людьми из вашего окружения занятие, последовательно давая задания:

а) придумать как можно больше способов совместного употребления каких-нибудь обычно не сочетаемых предметов (например, ржавого гвоздя и фетровой шляпы), записать их;

б) нарисовать рисунок на какую-либо необычную тему (например, «рамка») и придумать о нём рассказ.

Проанализируйте итоги сначала первого задания (кто придумал больше, насколько обосновал способы и т.п.), затем второго (по перечисленным в конце параграфа критериям). Запишите результаты проведённого анализа.

§ 7. РЕЧЬ



Морской труд – один из тех видов труда, для которых чрезвычайно важна деятельность «команды» – ведь только слаженная работа экипажа может обеспечить функционирование сложного технического объекта – судна и безопасность находящихся на нём людей. Поэтому будущему моряку необходимо знать особенности речи – психического процесса, обеспечивающего обмен информацией между людьми.

7.1. Виды и особенности речи

Речь (англ. discourse) – познавательный процесс, связанный с использованием языка для представления, сохранения в устной или письменной форме и последующей переработки разнообразной информации, а также для обмена ею с другими людьми¹; один из видов коммуникативной деятельности, осуществляемой в форме языкового общения².

Человек – существо социальное, а речь является основным средством человеческого общения. Через речь психология и опыт одного человека становятся доступными другим людям, обогащают их, способствуют их развитию. Без неё человек не имел бы возможности получать и передавать разнообразную информацию, в частности – такую, которая несёт большую смысловую нагрузку или фиксирует в себе то, что невозможно воспринять с помощью органов чувств (абстрактные понятия, непосредственно не воспринимаемые явления, законы, правила и т.п.). Без письменной речи человек был бы лишён возможности узнать, как жили, что думали и делали люди предыдущих поколений.

По своему жизненному значению речь многофункциональна. Она является не только средством общения, но и средством мышления, носителем сознания, памяти, средством управления поведением других людей и регуляции собственного поведения человека. Выделяют две основные функции речи (рис. 17).

¹ Р.С. Немов.

² К.К. Платонов.



Рис. 17. Основные функции речи

Коммуникативная функция речи состоит в передаче информации от одного человека другому и используется в различных видах общения¹. Сигнификативная функция связана с тем, что слова всегда нечто обозначают и для человека становятся символами предметов и явлений окружающего мира, «вторыми» сигналами (в отличие от первых – стимулов, поступающих от физических объектов).

Кроме того, выделяют следующие функции: интеллектуальную – речь служит для человека средством мышления; регуляторную – с помощью речи человек управляет собственной психикой и поведением; психодиагностическую – по особенностям речи человека можно судить о его психических процессах, свойствах и состояниях; психотерапевтическую – с помощью речи люди могут оказывать терапевтическое влияние на себя и других (оказывать поддержку и т.д.).

Физиологическая основа речи. Поведение человека регулируется не только первой (как у животных), но и второй (словесной) сигнальной системой. Эта система сигнализации состоит в восприятии слов – слышимых, произносимых (вслух или про себя) и видимых (при чтении и письме). Способность понимать, а затем и произносить слова возникает у ребёнка в результате ассоциации определённых звуков (слов) со зрительными, тактильными и другими впечатлениями о внешних объектах. Выделяют две «стороны» речи: *экспрессивную* и *импрессивную* (рис. 18).

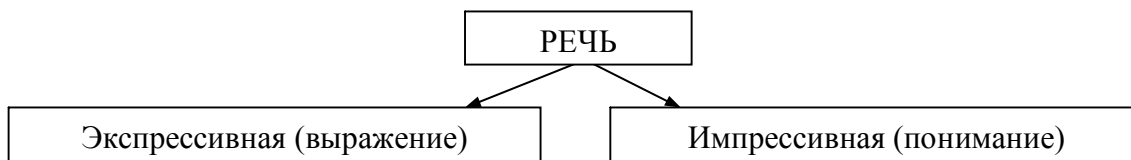


Рис. 18. «Стороны» речи

Их развитие происходит асинхронно и обеспечивается различными механизмами: одни отделы и центры мозга задействованы при аку-

¹ Исторически именно эта функция возникла первой. У высших животных также есть система обмена информацией друг с другом, которая выполняет коммуникативную функцию, однако она принципиально отличается от человеческой речи.

стическом и оптическом восприятии речи, другие – при двигательной регуляции голосового аппарата. В целом деятельность второй сигнальной системы обеспечивается функцией двигательного, слухового и зрительного анализаторов, а ведущая роль в регуляции речи принадлежит *лобным отделам коры больших полушарий головного мозга*.

Важным при изучении речи является рассмотрение её соотношения с языком, ведь речь представляет собой способность и умение им пользоваться.

Речь и язык – не одно и то же, они едины, но не тождественны. Основная функция сознания человека – это осознание, или отражение, бытия (явлений окружающего мира, отношений между ними, себя в этом мире и т.д.). Эту функцию язык и речь выполняют одним специфическим способом – они отражают бытие, обозначая его. В этом и состоит *единство* речи и языка.

Различия между ними заключаются в следующем. *Язык* – это система звуковых, словесных и грамматических средств, система символов; это историческое, культурное образование, в котором фиксируются формы общественного мышления, обобщённые значения, отражающие общественный опыт. Языки возникают, существуют и развиваются по своим собственным законам. Современных языков, на которых говорят люди, насчитывается несколько тысяч, но кроме них существует значительное количество так называемых «мёртвых», ныне не используемых, а также специфических «искусственных» языков. *Речь* – это деятельность общения посредством языка. В речи выражается психология отдельно взятого человека или некоторой группы людей (например, профессиональной, возрастной), для которых характерны данные конкретные особенности речи. Язык же отражает в себе психологию целого народа, для которого он является родным, со всеми его исторически сложившимися национальными особенностями.

Речь и слово. В структуре слова различают три компонента (рис. 19).

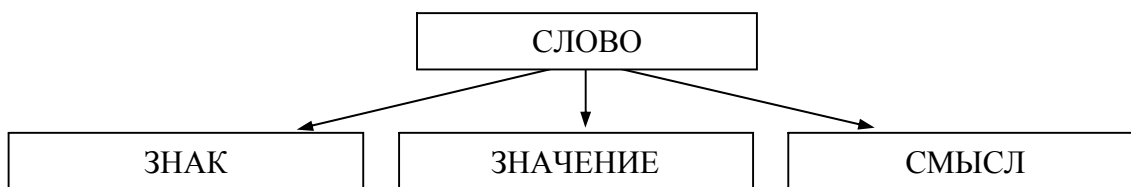


Рис. 19. Психологическая структура слова

Слово является *знаком*, с помощью которого человек обозначает предметы (их качества, действия, которые с ними можно производить и т.п.); так осуществляется предметная соотнесённость слова¹.

Связь слова с предметом не реальная, природой предусмотренная, а «идеальная», но при этом она исторична: слово имеет свою историю, независимую от нас жизнь. Не каждый предмет сам по себе имеет отдельное, своё собственное название. Человечество объединяет некоторое множество предметов в один класс (т.е. *обобщает* на основании выделения их существенных свойств) и в своём языке использует для этого класса одно слово – *понятие*². Слова-понятия позволяют выходить в познании предметов и явлений окружающего мира за пределы непосредственного опыта, за рамки того, что нам дано через органы чувств. При этом понятия с течением времени могут развиваться за счёт обогащения своего объёма и содержания. Другими словами, хотя связь слова с предметом является основной и определяющей для его значения, эта связь опосредованная – через обобщённое содержание слова, т.е. – через понятие.

Обобщённое отражение предметного содержания составляет *значение* слова³. *Значение является «единицей» одновременно и языка, и речи, связующим звеном между ними.* Когда человек осваивает значение слова, он познаёт предмет с точки зрения его существенных свойств и функций в системе человеческой деятельности. Этот факт является основанием для отнесения речи к группе психических явлений, объединённых общим названием – «познавательные процессы».

Смыслы одних и тех же слов для разных людей могут быть различны, хотя их значения одинаковы. Смысл как компонент, выделяемый в слове, не универсален и может выступать в нескольких аспектах. Во-первых, смысл и значение «пересекаются» (смысл слова – в тех свойствах и предназначении предмета, который оно обозначает). Но, во-вторых, слова имеют определённые «смысловые поля» – так,

¹ Сам знак – сочетание букв кириллицы, латинского алфавита, иероглиф и пр. – не имеет ничего общего с обозначаемым предметом – он просто условный заместитель, метка; знаки различны в разных языках.

² Например, слово «чашка» служит названием для многих тысяч различных чашек, независимо от того, какого они цвета, формы и т.п. Оно включает в себя основные, существенные признаки, качества и свойства всего этого множества предметов – то, что данные предметы предназначены для различных действий с жидкостью, непроницаемы для жидкости, обладают достаточно компактными размерами, что обеспечивает удобство манипуляций и не требует специальных приспособительных средств для использования данных предметов (достаточно силы рук) и т.д.

³ Значения слов обычно отражены в толковых словарях соответствующих языков. Когда люди общаются друг с другом, они обмениваются значениями слов и добиваются взаимопонимания на основе одинакового понимания этих значений.

что в разных контекстах (ситуациях, группах и т.п.) приобретают смыслы, отличные от прямого значения¹. В-третьих, при частом употреблении слова в определённом, «непрямом» понятийном контексте изначально дополнительное смысловое содержание присоединяется к прежнему значению и закрепляется за словом². В-четвёртых, любое слово приобретает для каждого конкретного человека *личный смысл*, неразрывно связанный с его жизнедеятельностью, мотивами и целями (слово вызывает сугубо личные мысли, чувства и т.п.).

Виды речи. Выделяют несколько оснований для классификации речи (рис. 20).

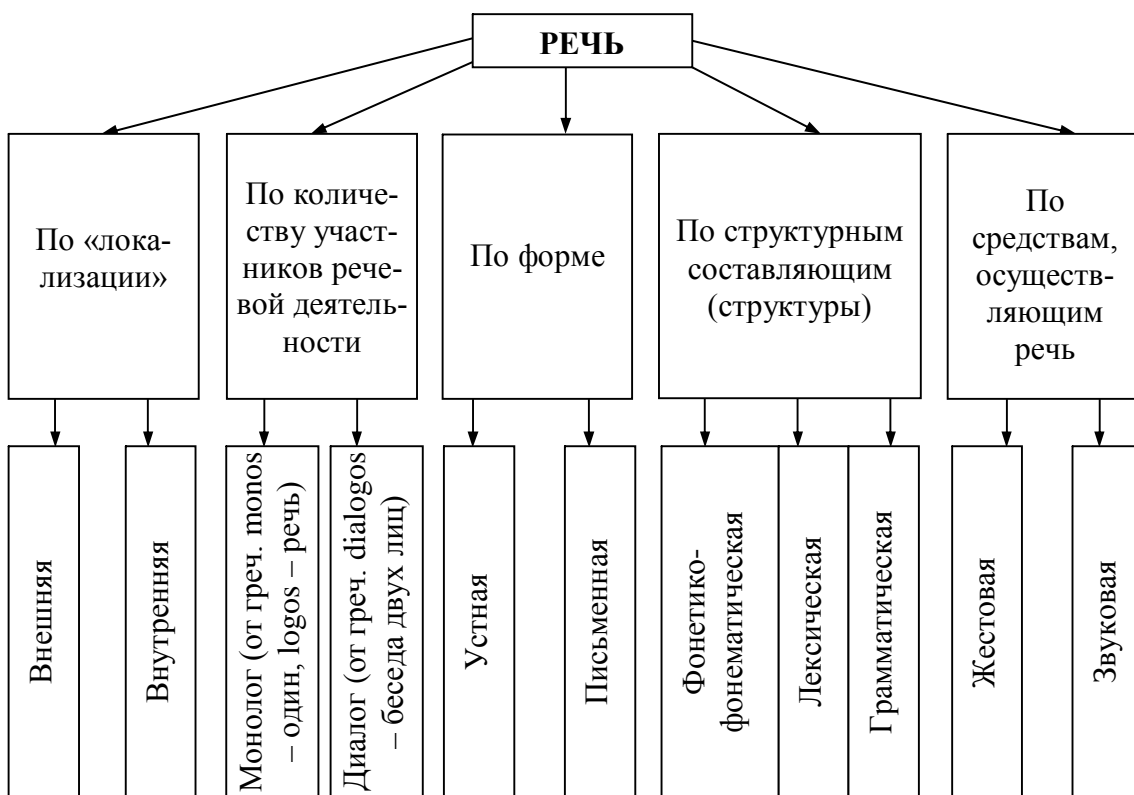


Рис. 20. Классификация видов речи

Каждая из структур, типов и видов речи имеет свои специфические особенности и может быть представлена как образование той или иной степени сложности.

Так, кроме слов *звуковая* речь включает ряд звуковых явлений и выразительных качеств голоса, таких как темп речи, модуляция высоты голоса, ритм, тембр, интонация, дикция, специфические звуки (смех, хмыканье и пр.). *Жестовая* речь, во-первых, может быть пред-

¹ Например, слово «автомат» для домохозяек, электриков, солдат.

² Например, прилагательное «золотые» в применении к существительному «руки».

ставлена общепринятыми жестами (с закреплёнными за ними в той или иной культуре значениями), экспрессивными (сопровождающими высказывание и служащими для большей выразительности речи) или специальными (например, язык глухонемых, принятые в некоторых профессиональных группах жесты). Во-вторых, выразительные средства могут быть классифицированы на мимику (сокращения мышц лица) и пантомимику (движения конечностей, туловища и головы). В-третьих, собственно жесты могут быть классифицированы на «иллюстраторы», «регуляторы», «эмблемы», «адапторы», «аффлекторы» и т.д.

Фонетико-фонематическая (от греч. phone – голос, звук) структура речи связана с овладением звуковым составом языка, *лексическая* (от греч. lexis – слово) – его словарным составом, а *грамматическая* (от лат. gramma – запись, буква) – его строением (способами словообразования, сочетания слов в предложения и т.п.).

Устной называют речь, при помощи которой люди непосредственно общаются друг с другом, произнося определённые наборы звуков; *письменной* – речь, предполагающую передачу её содержания с помощью изображения на материальных носителях символов (знаков, букв, иероглифов и т.п.).

Диалогическая речь предполагает участие, как минимум, двух человек, причём речевые высказывания одного являются реакциями на реплики другого. *Монологическая* речь принадлежит одному человеку; она может произноситься и в присутствии других людей (например, при выступлении с докладом перед публикой), но не предполагает речевых реакций воспринимающих.

Внешней называют звучащую, осознаваемую речь, которой мы пользуемся в повседневном общении для обмена информацией с другими людьми. *Внутренняя* речь участвует в управлении психическими процессами и поведением человека: на её уровне мысли отливаются в словесные формулировки, возникают команды, которые человек даёт себе и которые сам выполняет, реализуя их в поведении. Она является производной формой от внешней речи, но значительно от неё отличается: не имеет очевидных для окружающих внешних проявлений; нередко не осознаётся самим человеком; допускает «короткие замыкания» (в ней пропускается то, что для пользующегося ею представляет само собой разумеющимся).

Речь играет первостепенную роль в формировании сознания, т.е. того, что принципиально отличает человека от животных. В системе других психических процессов основным и определяющим является отношение *речи к мышлению*. Поскольку речь является формой существования мысли, они находятся в единстве, но при этом неправильно

отождествлять их друг с другом и полагать, что мышление – это «речь минус звук»¹. Мышление и речь отличаются друг от друга в своём строении, функционировании и развитии.

Единство речи и мышления заключается в значении слова. С одной стороны, значение – это компонент слова, с другой стороны, значение – это обобщение, т.е. акт и результат мышления. При овладении ребёнком родной речью постепенно возрастает «уровень» значения слова, т.е. уровень обобщения свойств и качеств предметов, обозначаемых данным словом². В психологии речи уровень значения характеризует степень сформированности лексической структуры речи. В психологии мышления уровень обобщения характеризует развитость мышления ребёнка³.

Речь и мышление связаны сложными и часто *противоречивыми соотношениями*. Значительные различия между ними связаны с тем, что речь подчиняется законам грамматического строя языка, а мышление – логике. Но процесс речи определяется и регулируется смысловыми отношениями между значениями слов, т.е. словесное выражение регулируется идейным содержанием нашей мысли. А мышление, создавая речевую форму, само формируется: мысль зарождается обычно в виде тенденций, сначала имеющих лишь несколько намечающихся, не вполне оформившихся опорных точек; как правило, в этот момент в сознании доминирует переживание её смысла для данного человека. От этой мысли (тенденции, процесса) переход к мысли, оформленной в слове, совершается в результате часто очень сложной и иногда трудной работы⁴.

Речь оказывает значительное влияние и на все другие психические процессы. С помощью речи, контролируемой и произвольно регулируемой человеком, становится возможным управление восприятием, вниманием, памятью, воображением. «Словесная» ориентировка человека в мире регулирует его восприятие и внимание, смысловое обобщение информации и её представление в виде понятий даёт возможность в значительно больших объёмах и в течение более длительного времени хранить запоминаемую информацию и т.д.

¹ Хотя именно с внутренней речью мышление человека связано особенно тесно.

² Выделяют четыре уровня обобщения: ситуативный, конкретный, функциональный и категориальный (понятийный).

³ По сформированности того или иного уровня обобщения в определённом возрасте у конкретного ребёнка судят о том, соответствует ли его мышление особенностям мышления детей данного возраста.

⁴ Нередко мы не можем подобрать слова, чтобы правильно выразить мысль; иногда помним мысль, но забываем словесную формулировку и т.д.

7.2. Развитие речи

Речь возникает и развивается в онтогенезе, т.е. прижизненно. Родители, разумеется, обучают ребёнка речи. Но это не значит, что с рождения овладение родным языком, речью является для ребёнка специфической, имеющей свою определённую цель, сознательной деятельностью. Такая деятельность появляется гораздо позже – в школе – при овладении письменной речью, изучении грамматики, т.е. системы норм языка, которым на практике к тому времени ребёнок уже владеет. Первичное овладение «живой» речью совершается в процессе общения с людьми, обусловленном потребностями ребёнка.

В течение первого периода развития речи (с рождения и до конца 1 – начала 2 года) ребёнок прежде всего приобретает пассивный фонетический (звуковой) материал, овладевает своим голосовым аппаратом и научается понимать речь окружающих. Первые звуки ребенка – это *крики* (инстинктивные врождённые реакции на голод, холод, боль и т.д.). В начале 3 месяца появляется *лепет* – игра звуком, который более свободен от инстинктивных реакций, не имеет своей целью удовлетворение потребности ребёнка в пище и т.п. В течение этого периода появляется большее разнообразие звуков, благодаря чему подготавливается возможность дальнейшего овладения звуковым составом слов речи окружающих ребёнка людей. Примерно с 5 месяцев появляется первое примитивное *понимание речи*. Слово для ребёнка на данном этапе ассоциативно либо условно-рефлекторно связано с ситуацией. К концу 1 – началу 2 года появляются первые *осмысленные слова*, произносимые ребёнком, которые по своему значению выражают преимущественно потребности, эмоциональные состояния, желания ребёнка.

Приблизительно к 1,5 годам выделяется *обозначающая функция* речи. Ребёнок на этом этапе практически овладевает – при содействии взрослых – новым способом обращаться с вещами посредством слова. Он узнаёт, что посредством слова можно указать на вещь, обратить на неё внимание взрослых, получить её. Основным и решающим в речевом развитии ребёнка является то, что он получает возможность посредством речи вступать в сознательное общение с окружающими. Ребёнок начинает интересоваться названиями предметов, спрашивая «что это?», в связи с чем быстро растёт объём его словаря. Уже к 2,5 годам дети обучаются комбинировать слова, объединять их в небольшие (двух-трёхсловные) фразы; причём прогресс от таких фраз до составления развёрнутых предложений совершается очень быстро. Понимание отношения слова к предмету долгое время остается прими-

тивным – слово представляется качеством вещи, её неотъемлемой частью¹.

На первых этапах ребёнок овладевает внешней речью. Поскольку изначально он общается со своим ближайшим окружением, причём в домашних условиях, предметом его речи является непосредственно воспринимаемое, речь обращена к людям, объединённым с ним общностью переживаемого, т.е. к близким. Речь на этом этапе ситуативна, в ней преобладают жестикация и другие выразительные средства (мимика, интонация и т.п.) над звуковой речью – ребёнок больше показывает, чем рассказывает. Понять сказанное можно, лишь находясь непосредственно в одной ситуации с ребёнком.

Затем, в возрасте около 3 лет, появляется другая социальная ситуация: дети в детском саду либо в песочнице во дворе. Новая ситуация общения требует новых форм речи – возникает необходимость в содержании речи отобразить все связи её предмета (того, о чём говорится) так, чтобы всё было понятно из самого контекста речи для любого человека, независимо от частной ситуации. Так начинается развитие связной, контекстной, логически выстроенной речи².

Возраст 3 лет называется *сензитивным* (от англ. *sense* – чувство) для развития речи. В течение дошкольного возраста (3-6 лет) формируется грамматический строй речи – сначала рядоположение («и», «и вот», «и еще» – в 2-2,5 года), затем формы, выражающие причинно-следственные и другие логические отношения («итак», «поэтому», «следовательно», «хотя», «но», «несмотря на то, что», «потому что», «когда», «где» и т.д. – начиная с 3 лет), который только в школе становится предметом специального изучения. Развитие речи на этом этапе опережает развитие мышления.

По мере овладения связной речью увеличивается удельный вес звуковой «регламентированной» речи и соответственно уменьшается сопровождающая её жестикация и другие выразительные средства, изначально произвольные. Сохраняются они в разной степени в зависимости от темперамента, эмоциональности и других свойств конкретной личности. Позже умение пользоваться выразительными средствами становится сознательно овладеваемым мастерством или искусством (например, оратора, актёра).

¹ В течение последующего развития речи постепенно происходит повышение уровня обобщения (ребёнок научается выделять всё более существенные признаки окружающих предметов). К началу младшего школьного возраста (7 лет) формируется категориальный уровень обобщения, однако максимальное его развитие (включая формирование абстрактных понятий) достигается только в подростковом возрасте (11-15 лет).

² Более интенсивным её развитие становится в школе.

Внутренняя речь начинает формироваться гораздо позже внешней. Её формирование, совершенствование происходит в тесной взаимосвязи с развитием мышления. Процесс перехода от *внешней* речи к *внутренней* называется *интериоризацией* (от лат. *interior* – внутренний). Поскольку, овладевая языком, мы овладеваем формами мышления, зафиксированными в нём (логические взаимоотношения между явлениями и т.п.), постольку, когда ребёнок научается «говорить» про себя, внутренняя речь становится формой мышления. Содержание мышления (мысль) оформляется в словесную формулировку, но теперь уже во внутреннем плане, без проговаривания вслух¹.

Следующий этап развития речи – овладение *письменной речью и чтением*. Особенность этого этапа не только в овладении специфической техникой письма или чтения: речь развивается в сторону большей осознанности, логичности, поскольку понимание письменной речи является более сложной интеллектуальной операцией, чем понимание речи устной. В дальнейшем изучаемые в школе история, география и другие предметы расширяют словарный запас, горизонт понимания привычных слов; познание естественно-научных дисциплин формирует техническую мысль; литература развивает понимание подтекстов, переносных значений слов, метафор и т.д. Соответственно развивается мышление, повышается уровень обобщения, значения слов становятся наиболее полными. Можно сказать, что к концу школы (16-17 лет) завершается формирование основных структур речи.

Но на этом развитие речи как таковой не заканчивается. Дальнейшее её развитие идёт самыми различными путями: это может быть овладение научным мышлением и соответствующей ему речью, творческое овладение речью (насыщение её более богатым, метафорическим содержанием), овладение различными стилистическими особенностями речи (в письменном творчестве, в ораторском мастерстве), овладение искусством спора, аргументированного доказательства и т.д.

Психология располагает множеством различных методов исследования речи, соответствующих тому или иному её виду, структуре или функции. Приведём пример методики, направленной на исследование импрессивной стороны речи (понимания)². Перед ребёнком кладут 10 цветных сюжетных картинок с изображением животных³. Затем просят показать ту из них, на которой «ёжик даёт белочке яблоко» (ис-

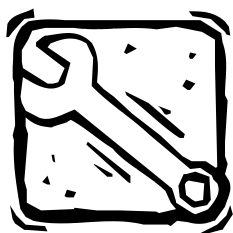
¹ Напомним, что это не делает мышление тождественным внутренней речи.

² Исследование речи производится для определения соответствия речи ребёнка уровню развития речи детей данного возраста.

³ Например, мышка сидит под стулом, ёжик даёт белочке яблоко, белочка даёт ёжику воздушные шарики и т.д.

следователь произносит фразу вслух). Правильность выбора картинок, отсутствие ошибок свидетельствует о правильности понимания ребёнком речи, грамматических и логических конструкций услышанных им фраз.

Практическое задание

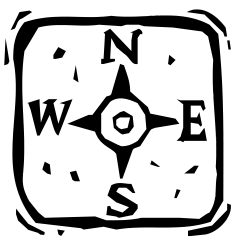


Проведите наблюдение за устной речью окружающих вас людей: какие выразительные средства они используют, какие грамматические конструкции чаще всего употребляют, какие логические отношения чаще всего звучат в их речи? Запишите результаты своих наблюдений. Чем, на ваш взгляд, обусловлен выбор этих средств у каждого конкретного человека? Как используемые им выразительные средства соотносятся с его темпераментом?

Понаблюдайте за речью людей, принадлежащих разным профессиональным или возрастным группам. Запишите, какие особенности речи вы заметили, как отличается речь людей, принадлежащих разным группам. С чем, как вы думаете, это связано?

Проанализируйте свои тетради (письменную речь): что можно сказать о ваших личностных особенностях, глядя на стиль вашего письма; какие выразительные средства вы используете в своей письменной речи? Запишите результаты проведённого анализа.

ГЛАВА 3. СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ



Организация морского труда предполагает круглосуточный режим работы, несение специалистами вахт в дневное и ночное время, в ходе которых чередуются неодинаковые по длительности периоды пассивного «ожидания», слежения за показаниями приборов и периоды активности, связанные с выполнением многочисленных интеллектуальных, коммуникативных и практических действий. Такие условия предъявляют высокие требования к умению моряка регулировать собственные психические состояния. Третья глава данного пособия посвящена психическим состояниям человека.

§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

Человек не только познаёт действительность, но и относится к ней так или иначе. Всё, с чем он сталкивается в своей жизни, вызывает у него определённое отношение: что-то вызывает к себе симпатию, нравится, радует его, что-то бывает ему неприятно, огорчает, вызывает отвращение. При этом человек по-иному ведёт себя и относится к окружающему, когда он сыт, когда хочет спать, когда он болен или когда здоров.

Психическое состояние (англ. condition) – *существующая в течение определённого периода времени система своеобразно проявляющихся (с разной интенсивностью, качеством) психических компонентов, связанных с текущей ситуацией (внешними обстоятельствами), выполняемой человеком деятельностью, состоянием его здоровья и другими факторами.* Психическое состояние помогает человеку успешно адаптироваться к ситуации, причём не пассивно «приспособиться» к ней, а активно взаимодействовать со своим предметным (физическим) и социальным окружением.

Психические состояния не являются спонтанными – они всегда причинно обусловлены¹. Возникновение психических состояний зависит и от ситуации как совокупности конкретных условий внешней среды, и от человека – его личностных особенностей, прошлого опыта и пр. В частности, на психические состояния человека влияют: цели

¹ Хотя не всегда легко обнаружить их причины, особенно если само состояние сложно и противоречиво.

его деятельности¹, предыдущие, ранее испытывавшиеся им состояния², его психические свойства³, его воспитание⁴, пример⁵ и т.д.

Выделяют следующие *особенности* психических состояний: *целостность* – они характеризуют в определённый промежуток времени психическую деятельность человека в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики; *подвижность* – они изменчивы, имеют стадии протекания (начало, определённая динамика, конец); *относительная устойчивость* – их динамика менее выражена, чем у психических процессов⁶; *взаимосвязь с психическими процессами и свойствами* – они влияют на психические процессы, являясь фоном протекания последних, и в то же время выступают в качестве «строительного материала» для формирования свойств личности, прежде всего характерологических; *индивидуальное своеобразие и типичность*⁷; *многообразие и полярность*.

Психические состояния выполняют следующие *функции*:

1) интегрирующая – на уровне психических состояний происходит интеграция (объединение) разных компонентов психики, необходимых для взаимодействия, активного установления оптимального контакта человека со средой;

¹ Психическое состояние человека может быть неадекватно данной ситуации, но при этом адекватно предвидимому результату деятельности.

² Существуют определённые закономерности во взаимовлиянии психических состояний: за состоянием напряжения, как правило, следует состояние разрядки (например, облегчение после сдачи экзамена); одно состояние часто усиливает следующие за ним (у вставшего с утра в «приподнятом» настроении человека нередко к концу дня оно усиливается) и т.д.

³ Считается, что для флегматика типичны состояния спокойствия и сдержанности, для холерика – аффекты, для меланхолика – состояния неуверенности и пр. Однако соответствие между психическим состоянием и свойством личности отнюдь не является правилом. Так, наряду с «безудержностью» как устойчивой характеристикой холерического типа существует и «безудержность» как состояние, которое в определённых условиях может иметь место у человека с любым темпераментом.

⁴ Закрепившиеся реакции на конкретные ситуации (например, при недостатках воспитания – реакция внешней агрессии в конфликте) становятся типичными состояниями для человека.

⁵ Находясь в обществе, человек может «заразиться» состоянием окружающих: скукой, весельем и т.д.

⁶ Психические состояния отличаются от психических процессов не только временными характеристиками. Во-первых, в отличие от состояния психический процесс имеет своим содержанием достаточно определённый объект отражения. Во-вторых, психические состояния в отличие от процессов интегрируют психические компоненты различных уровней (психосоматические, познавательные, эмоциональные, поведенческие) в единую систему, обеспечивающую адекватность действий человека в определённой ситуации.

⁷ Например, состояние утомления достаточно своеобразно и типично, чтобы отличить его от противоположного состояния бодрости и работоспособности.

2) регуляторная – благодаря психическим состояниям обеспечивается «уравновешенность» субъекта с социальной и предметной средой (т.е. достигается адаптационный эффект). За счёт накопленного и обобщённого ранее опыта психические состояния опосредуют осуществление психических процессов в знакомых ситуациях и позволяют адаптироваться к восприятию и действию в незнакомой, непривычной обстановке. Поскольку в течение жизни человек научается сознательно управлять многими своими психическими состояниями, данная функция со временем развивается – расширяются приёмы и средства, благодаря которым человек произвольно может регулировать свои состояния, приводя их в соответствие с целями собственной деятельности;

3) формирующая – в условиях повторяющейся деятельности возникновение у человека сходных психических состояний способствует развитию более или менее устойчивых психических свойств¹;

4) функция отражения – в психическом состоянии проявляется единство отражения человеком конкретной ситуации и его отношения к ней²;

Виды психических состояний. Существует несколько различных подходов к классификации психических состояний.

По уровню активации ретикулярной формации психические состояния располагаются в следующем континууме (рис. 21)³.

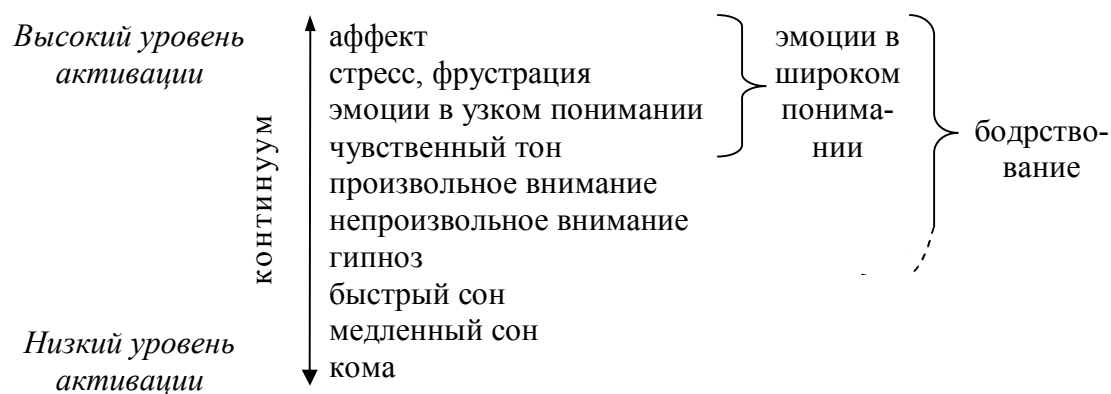


Рис. 21. Континуум психических состояний

¹ Например, путём закрепления отдельных волевых состояний (решимости, выдержки, хладнокровия и пр.) происходит формирование волевых качеств личности.

² Выделяют также специфические функции, зависящие от качества отдельного состояния – например, к ним относятся защитная функция состояния утомления, предвосхищающая – состояния тревоги, охранительная – страха и т.д.

³ Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева. Поскольку внимание как психический процесс не имеет собственного «особого» объекта отражения, оно нередко рассматривается через характеристики психических состояний – сосредоточенности, рассеянности и др.

В данном случае критерием для классификации служит один из физиологических механизмов, лежащих в основе психических состояний.

Несмотря на традиционность расположения психических состояний в континууме «сон – бодрствование», данная классификация не исчерпывает всего их многообразия.

По *степени осознанности* психические состояния могут быть *неосознаваемыми, частично либо полностью осознаваемыми*. Например, решительность всегда осознана, тогда как утомление может осознаваться лишь частично¹. Степень осознанности психических состояний связана, в частности, с возможностью их произвольной регуляции человеком.

Психические состояния неизбежно имеют определённую, различную или одинаковую напряжённость, силу. По *степени напряжённости* различают психические состояния *предельно низкой, низкой, обычной, высокой и предельно высокой* для конкретного человека *напряжённости*.

По *силе влияния* на переживания и поведение человека психические состояния делятся на *глубокие и поверхностные* – например, страсть как психическое состояние значительно «глубже» настроения.

По *качеству влияния* психические состояния подразделяются на *положительные и отрицательные* – например, вдохновение и апатия противоположным образом влияют на деятельность человека.

По *роли* в возникновении психических состояний *ситуативных и личностных факторов* выделяют следующие их виды: *личностные* – в них на первый план выходит выражение индивидуальных свойств человека; *ситуативные* – в них преимущественно проявляются особенности ситуации, которые нередко могут вызывать нехарактерные для человека реакции².

В любой момент времени психическое состояние человека можно проанализировать с точки зрения доминирующего психического компонента. Например, в состоянии страха процесс мышления несколько заторможен, задавлен; угнетена и волевая, сознательная регуляция поведения; при этом доминирует эмоциональное отношение (сильная эмоция как бы подавляет рассудок – «обезумел от страха», «лишился ума» и т.п.).

По *доминирующему психическому компоненту* психические состоя-

¹ Нередко состояния «не замечаются» человеком или воспринимаются им искажённо – через призму устоявшихся взглядов, мнений и позиций.

² Эта классификация связана с таким параметром, как степень соответствия психических состояний внешним условиям, которая может быть различной – например, состояния страха и тревоги далеко не всегда соответствуют степени объективной опасности.

ния делятся на интеллектуальные, аффективные и волевые (рис. 22)¹.

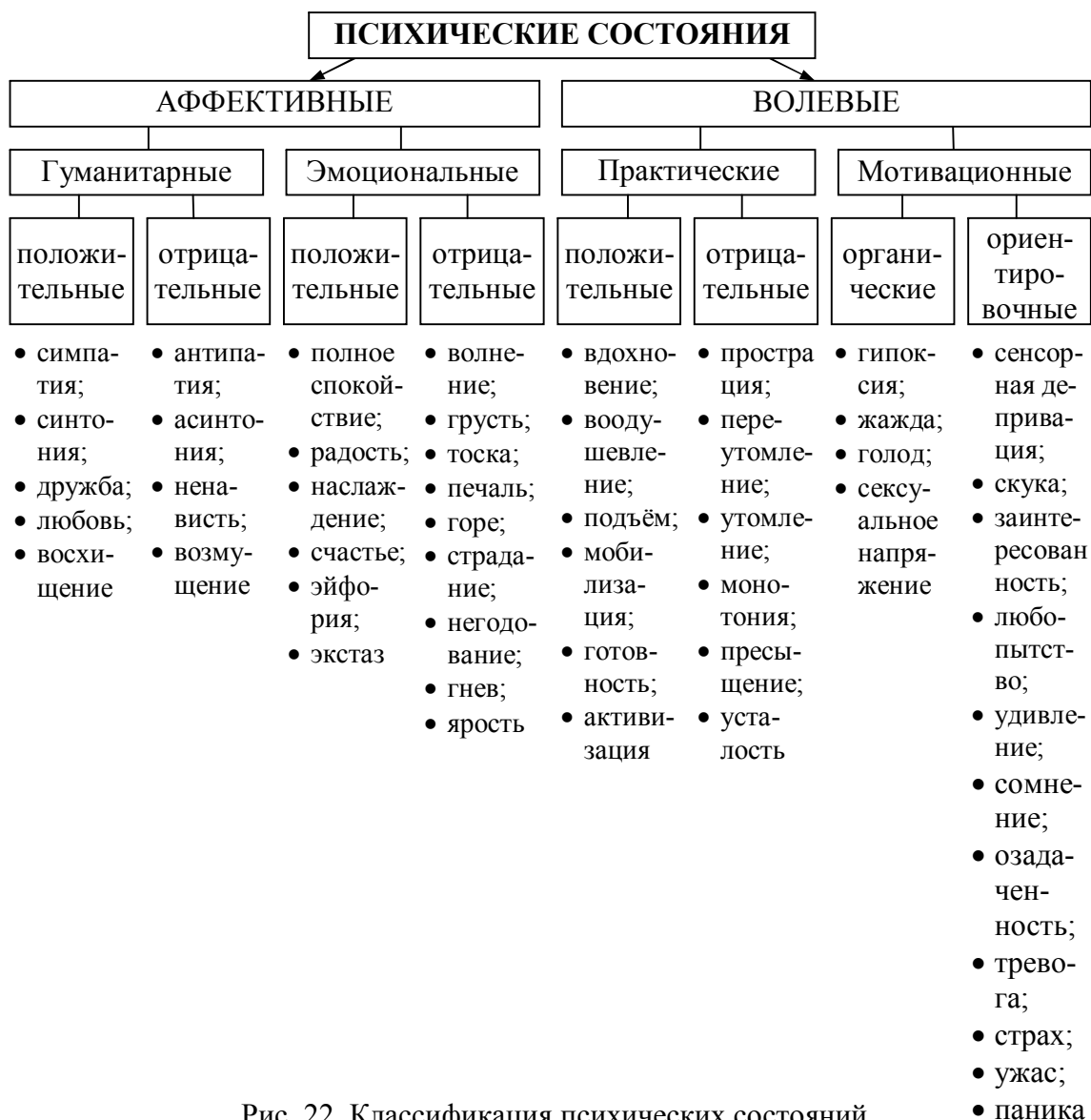


Рис. 22. Классификация психических состояний

Поскольку главной функцией психических состояний является «уравновешивание» человека с внешней средой, то доминирующими компонентами временно становятся те, деятельность которых необходима для сохранения равновесия и нужного взаимодействия в данной ситуации, и затормаживаются, имеют сниженную или обычную напряжённость те, деятельность которых не должна быть активной в данный момент.

¹ Б.Б. Айсмонтас. Интеллектуальные психические состояния, связанные с доминированием тех или иных познавательных процессов (состояние грёзы, мечтательность, сосредоточенность, задумчивость, состояние размышления, состояние «обострения» памяти и т.п.), на схеме не представлены.

Психическое состояние может и не иметь «монохарактеристики», т.е. доминирующее значение на какое-то время может приобрести не один, а несколько компонентов. По *пространственным характеристикам* выделяют: *общие* психические состояния, которые проявляются в активности большинства или всех психических компонентов, и *локальные*, имеющие максимально ограниченное количество доминирующих компонентов психики¹. Например, состояние аффекта относится к общим (или генерализованным) психическим состояниям, т.к. оно захватывает все явления психики, а состояние острой зависти – к локальным (или частичным), т.к. оно связано с возбуждением определённых эмоций и чувств.

Психические состояния по их *продолжительности*² подразделяют на: *оперативные* (длятся секунды или минуты) – они включают, как правило, одну эмоциональную или волевою составляющую и обеспечивают адекватную реакцию на ситуацию (гнев, досада, испуг и др.); *текущие* (длятся в течение часов, дней) – включают в себя несколько различных компонентов психики и связаны с актуальными задачами деятельности человека (радость, спокойствие, апатия, вдохновение и др.); *длительные* (длятся в течение месяцев, года и более) – обладают сложным, многокомпонентным содержанием и обусловлены в целом образом жизни человека (увлечённость, одержимость и др.). Все виды состояний взаимосвязаны друг с другом: уникальная последовательность оперативных состояний влияет на текущие, а текущих – на длительные.

В отдельную группу выделяют *функциональные* психические состояния, которые возникают в процессе трудовой деятельности человека. Они связаны с воздействием процесса труда и условий, в которых он осуществляется, на работающего человека, и обуславливают разную степень эффективности выполняемой человеком деятельности (энтузиазм, оптимальная работоспособность, готовность к действию, утомление, монотония, стресс, психическая напряжённость, десинхроз, фрустрация и др.).

¹ Термин «пространство» в данном случае употребляется в двояком смысле. Во-первых, как пространство охвата различных психических компонентов (и задействованных в обеспечении их деятельности нервных образований). Во-вторых, данный критерий предполагает также учёт пребывания человека в определённом внешнем пространстве (физическом и / или социальном), поскольку психические состояния всегда связаны с конкретными условиями. Так, возникающие в ходе профессиональной деятельности состояния шахтёра, космонавта, моряка во многом определяются их местонахождением.

² Временные характеристики психических состояний не ограничиваются только продолжительностью. Так, по критерию периодичности и цикличности можно выделить закономерно «циклически» повторяющиеся состояния – в течение дня, недели, месяца или года (например, состояния работоспособности – утомления).

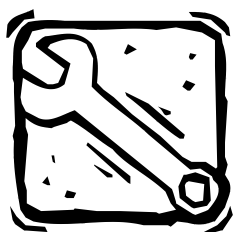
Функциональные состояния делятся на *благоприятные* и *неблагоприятные*, а также различаются по *влиянию на общий уровень здоровья*, по *степени напряжения психологических и физиологических ресурсов*, по *адекватности реакции* человека. Традиционно они изучаются в рамках психологии труда, что связано с практическими задачами оптимизации деятельности специалистов различных профессий¹.

В отдельную группу выделяют и так называемые «*изменённые состояния сознания*» – психические состояния, в которых функции сознания выполняются в искажённом или неполном виде (в отличие от «нормально» функционирующего сознания)². Они вызываются разнообразными физиологическими, психологическими или фармакологическими факторами – независимо от воли человека либо намеренно. Исторически сложившимися способами достижения глубоких изменённых состояний сознания являются: использование температурных контрастов, специальных трав и медикаментозных веществ, применение медитативных практик, гипноза, специально организованных дыхательных упражнений и др.

Итак, многообразие психических состояний, их зависимость от видов деятельности человека и конкретных условий её осуществления, чрезвычайная важность выполняемых ими адаптационных функций делают их исследование самостоятельной областью психологической науки.

Необходимо подчеркнуть, что изучение психических состояний невозможно без изучения эмоциональной, волевой сфер личности, а также сознания.

Практическое задание



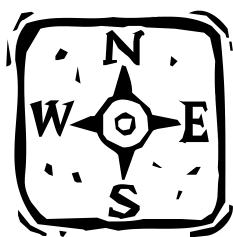
Проведите самонаблюдение в течение одного дня, выполняя привычные действия. Попытайтесь выделять возникающие психические состояния и, если это возможно, фиксировать с помощью записей их названия и продолжительность. В конце дня проанализируйте результаты самонаблюдения. Удалось ли отследить последовательность своих психических состояний? Нет ли в течение дня «провалов», когда вам казалось, что никакого состояния вообще нет? Чем, на ваш взгляд, было обусловлено каждое из замеченных вами со-

¹ Хотя в других видах деятельности (игровой, учебной, спортивной и т.д.) могут возникать аналогичные состояния.

² Обозначение названием «состояния сознания» обширной группы психических состояний имеет давнюю традицию.

стояний – ситуацией, вашими особенностями (если да, то какими) или их совокупностью? Какие компоненты – интеллектуальные, эмоциональные или волевые – преобладали в ваших психических состояниях в течение дня? Каким образом это соотносится с вашими личностными особенностями и образом жизни?

§ 2. ЧУВСТВА



В морской профессиональной деятельности чувства играют немаловажную роль. Например, чувство тревоги может предупредить опытного моряка о приближающейся опасности раньше, чем он увидит что-либо угрожающее, чувство долга может мобилизовать профессионала так, что он продолжит работать в экстремальных условиях и т.д. Описанию эмоциональной сферы личности посвящён данный параграф.

Словом «чувство» обозначают досаду и патриотизм, восторг и горе, вечную любовь и мимолётное удовольствие от выглянувшего из-за туч после дождя солнца.

Чувства (англ. *sense*) – это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познаёт и делает: к предметам и явлениям окружающего мира, к другим людям и их поступкам, к своей работе, к самому себе и своим действиям.

Чувства очень разнообразны, и человеческую жизнь трудно представить без них. Не только значительные жизненные факты и ситуации вызывают определённое отношение к себе, но и отдельные качества, свойства окружающих объектов (может нравиться или не нравиться цвет предмета, тембр голоса, вкус пищи и т.д.). Если человек оказывается лишённым возможности испытывать чувства, то он начинает испытывать так называемый «эмоциональный голод».

2.1. Виды и особенности чувств

Различные формы переживания чувств – эмоции, аффекты, настроения, стрессовые состояния, страсти, чувства в узком значении этого слова – образуют эмоциональную сферу личности, являющуюся

одним из регуляторов поведения человека, источником познания, выражением сложных и многообразных отношений между людьми¹.

Чувства выполняют различные *функции*:

1) коммуникативная функция. Сопровождающие чувства выразительные движения позволяют человеку информировать других о своём отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации и тембра голоса, покраснение или побледнение кожи, её высыхание или увлажнение и пр. – составляют так называемый «язык человеческих чувств». Данный способ коммуникации дополняет и даже в какой-то мере заменяет общение при помощи слов. Так, нередко человеку нелегко словами описать своё отношение к какому-то факту, но простое нахмуривание им бровей, чуть заметная улыбка, лёгкое пожатие плечами или дрогнувший голос «всё сами за него говорят»;

2) отражательная (сигнальная, оценочная) функция. Чувства оценивают полезность или вредность воздействующих на человека факторов, являются сигналами, сообщающими о происходящем в организме или во внешней среде. Данная функция основана на связи чувств человека с его потребностями. Во-первых, чувства выступают для человека показателем того, как происходит процесс удовлетворения его потребности в настоящем. Во-вторых, человек – не всегда осознавая это в полной мере – сопоставляет информацию о том, что требуется для удовлетворения его актуальной потребности, с тем, чем он располагает в момент её возникновения. Положительные, приятные эмоциональные переживания свидетельствуют о благоприятном процессе удовлетворения потребности либо о высокой субъективной вероятности её удовлетворения; отрицательные переживания порождаются неудовлетворёнными потребностями, реальной или воображаемой невозможностью их удовлетворения;

3) стимулирующая (побудительная, мотивационная) функция. Чувства способны побуждать человека к действию, чтобы удовлетворить актуальную потребность, а также поддерживать активность человека на определённом уровне в ходе выполнения данного действия²;

¹ Иногда всю эмоциональную сферу личности обозначают словом «чувства», что соответствует употреблению данного слова в широком значении – тогда чувства как форму переживания называют «чувствами в узком значении слова»; иногда всю эмоциональную сферу личности обозначают словом «эмоции» (т.н. «эмоции в широком понимании»), а эмоции как форму переживания называют «эмоциями в узком понимании».

² Например, чувство страха может «заставить» человека бежать от источника опасности – до тех пор, пока он не окажется за пределами зоны действия последнего (т.е. пока не будет удовлетворена потребность человека в безопасности).

4) подкрепляющая функция. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию человека, быстрее и на более длительный срок запечатлеваются в памяти. Иногда единственное событие, связанное с некоторым объектом, определяет отношение человека к данному или аналогичным объектам на долгие годы¹;

5) переключающая функция. В своей жизнедеятельности человек решает множество различных задач; чувства же помогают направлять его деятельность в ту или иную сторону, определяя «доминирующее направление» в соответствии с личностной значимостью этих задач;

6) предохранительная (защитная) функция. Чувства мобилизуют организм на преодоление препятствий, а также предохраняют его от перегрузок. Например, стресс способствует использованию энергии для выполнения наиболее важных жизненных функций (при «экономном» её расходе на другие);

7) приспособительная (регуляторная) функция. Благодаря всем перечисленным выше функциям чувства обеспечивают эффективное приспособление человека к окружающим условиям. Они сигнализируют о благополучном или неблагополучном развитии событий, определяя тем самым ориентировку в окружающей действительности и «отладку» поведения человека в условиях общения и деятельности².

Физиологическую основу чувств составляет совместная деятельность нескольких структур мозга, но ведущая роль принадлежит *коре больших полушарий головного мозга и ряду подкорковых образований*. В отделах мозга, лежащих ниже коры больших полушарий, расположены центры вегетативной (от лат. vegetativus – растительный) нервной системы, обеспечивающей деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма³. Возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную работу внутренних органов, поэтому переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания («задыхается от волнения») и сердечной деятельности («сердце замирает»), изменением кровоснабжения отдельных частей организма («покраснел от стыда»), секреторной деятельности («слёзы от горя», «холодный пот от страха») и т.д. Кора больших полушарий в нормаль-

¹ Отношение может быть положительным или отрицательным, а объектом может быть предмет, явление, человек, деятельность и т.п. Причём в подобных случаях люди не всегда осознают, что, например, их стойкая тяга к определённому роду занятий связана с событием в прошлом, при котором это занятие было связано с сильными положительными эмоциональными переживаниями.

² У человека существует две системы «ориентирования в мире» (одна – разумная, рассудочная, другая – эмоционально-смысловая), которые могут вступать в конфликт.

³ Необходимо подчеркнуть, что эта система не поддаётся сознательному контролю человека.

ных условиях оказывает тормозящее действие на подкорковые центры – таким образом сдерживаются внешние выражения чувств; если же кора приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при воздействии сверхсильных раздражителей, при переутомлении, при опьянении), то перевозбуждаются и подкорковые центры, вследствие чего исчезает обычная для человека сдержанность. Аналогичным образом может распространяться и процесс торможения, что приводит к угнетению сердечно-сосудистой деятельности, дыхания и т.д.

Чувства характеризуются следующими *особенностями*:

- чувства *носят личный характер* – в них отражается значимость предметов и явлений именно для данного человека в конкретной ситуации. По поводу одного и того же предмета у разных людей могут возникать совершенно различные чувства;

- чувства нельзя рассматривать как нечто отдельное, независимое от сознания человека – они *отражают его отношение* к объектам. Изменяется сознание человека, его взгляды и убеждения, его мировоззрение – меняются и его чувства;

- чувства *тесно связаны с потребностями* человека. По своему взаимоотношению и специфическим функциям в удовлетворении потребностей чувства подразделяют на две группы:

- 1) *ведущие* эмоциональные переживания – они предшествуют определённой деятельности, побуждают к ней и влияют на общую её направленность;

- 2) *производные* эмоциональные переживания – они возникают в ходе деятельности и выражают определённое отношение человека к отдельным условиям, благоприятствующим или затрудняющим её осуществление (страх, гнев), к конкретным достижениям в ней (радость, огорчение), к сложившимся или возможным ситуациям;

- чувства характеризуются *полярностью*, которая проявляется и в простых (удовольствие – неудовольствие), и в более сложных формах их переживания (радость – горе, любовь – ненависть и т.д.);

- чувства на почве возбуждения (раздражимости) мгновенно, целостно, независимо от других «органов» ориентации (например, сознания) информируют об опасности или об удовлетворительности положения живого существа. Их *интегральность* проявляется в том, что они производят почти моментальную интеграцию различных функций организма, что случается даже раньше, чем человек осознаёт источник воздействия;

- чувства *связаны с жизнедеятельностью организма* – под их влиянием изменяется кровообращение, дыхание, пищеварение и т.д.

Излишняя интенсивность и (или) длительность переживаний могут приводить к нарушениям в организме¹;

- чувства *исторически* и *социально обусловлены*. Чувства изменяются с развитием общества – в разные исторические эпохи похожие события и факты вызывают различное отношение у людей². Представители разных культур в рамках одной исторической эпохи также могут по-разному относиться к идентичным объектам, но даже проявляя одинаковое отношение, часто используют различные выразительные средства³;

- чувства *многообразны* и *сложны*. Многообразие чувств конкретного человека зависит от многообразия его реальных жизненных отношений и видов деятельности. Сложность чувств обусловлена как неоднозначностью отношения человека к тем или иным объектам, так и недостаточной осознанностью и управляемостью эмоциональной сферы. Это, в частности, проявляется в трудности словесного описания своих чувств – подбираемые слова кажутся недостаточно яркими или неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки;

- существенным *компонентом* чувств являются *выразительные движения*. Они не просто сопровождают чувства, а являются внешней формой их существования и проявления. Сами по себе выразительные движения мало о чём говорят – их смысл может быть понят (т.е. правильно проинтерпретировано выражаемое ими чувство) лишь из целого (с учётом конкретных взаимоотношений человека с окружающим, после более или менее продолжительного общения с ним);

- существует *определённая динамика* протекания чувств: *возникновение – нарастание – кульминация – угасание*. При этом чувства характеризуются разной выраженностью трёх измерений: «удовольствие – неудовольствие», «возбуждение – успокоение», «напряжение – разрядка». Удовольствие или неудовольствие связаны с особенностями

¹ Так, согласно М.И. Аствацатурову, сердце чаще поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием.

² Множество ярких примеров таких различий в отношении (например, к техническим объектам) описано в художественной литературе.

³ Выразительные движения как средства коммуникации получают своё символическое значение, общественно фиксирующееся и исторически развивающееся. Например, жест, при котором большой и указательный пальцы сведены «в кружок», в США означает «всё в порядке», в Японии – «дайте монету», во Франции – «ты – ноль», а в Бразилии и странах Средиземноморья является непристойным жестом. Общественная фиксированность, в частности, создаёт возможность использования людьми чисто конвенциональных (договорных, условных) выразительных движений, за которыми нет никакого чувства (например – вежливая улыбка).

предметов (событий, фактов), их ролью и значимостью в жизни человека. Степень возбуждения обусловлена спецификой самого чувства (например, гнев чаще протекает в форме ярко выраженного возбуждения). Напряжение связано с предвидением «критических точек» в деятельности человека, в которых определяется её исход, – по мере приближения к ним повышается напряжение, а после их прохождения наступает разрядка.

Виды чувств. Выделяют три основных критерия классификации чувств: *по субъективному переживанию, по содержанию и по форме переживания.*

По *субъективному переживанию* выделяют чувства *положительного* порядка, связанные с удовлетворением жизненных потребностей человека и поэтому доставляющие удовольствие, и чувства *отрицательного* порядка, связанные с неудовлетворением жизненных потребностей человека и поэтому доставляющие неудовольствие.

По *содержанию* выделяют *простые* (гнев, страх, радость, горе и т.п.) и *сложные* чувства (моральные, эстетические, чувство патриотизма и любви к родине и т.п.).

По *форме переживания* различают *чувственный тон, настроение, эмоции, аффект, стресс, страсть, чувства в узком значении слова* (или *высшие чувства*).

Чувственный тон – простейшая форма эмоционального переживания, создающая качественный «оттенок» любого психического процесса. Это переживание осознаётся, как правило, не само по себе, а как свойство предметов, действий (тогда мы говорим «приятный человек», «неприятный привкус», «смешное выражение», «нежная листва» и т.д.) либо как общее физическое «чувствование» (удовольствие или неудовольствие).

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени всё поведение человека. Оно может быть радостным или печальным, весёлым или угнетённым, бодрым или подавленным, добродушным или раздражительным и т.д. Основным источником настроения является удовлетворённость или неудовлетворённость «ходом» жизни – тем, как складываются отношения на работе, в семье, в учебном заведении, как разрешаются те или иные трудности и пр.; при этом значимость текущих событий оценивается в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий человека. На настроение оказывает значительное влияние и общее состояние здоровья человека (особенно – состояние нервной системы). Настроение в свою очередь накладывает существенный отпечаток на деятельность человека, включая повышение или понижение её продуктивно-

сти. При этом оно зачастую либо совсем не осознаётся, либо человеку не ясны его причины¹.

Эмоция (в узком значении слова) – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства². Например, если любовь к музыке является постоянным чувством (особенным отношением к ней) конкретного человека, то его положительной эмоцией будет переживание наслаждения, восхищения во время хорошего исполнения музыкального произведения на концерте, а отрицательной – переживание возмущения во время плохого исполнения. Выделяют следующие **основные эмоции**³:

- *интерес* (как эмоция) – положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение;

- *радость* – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего была до этого момента невелика, или, во всяком случае, неопределённая;

- *удивление* – не имеющая чётко 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 серьёзного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности;

- *отвращение* – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуника-

¹ Поэтому чтобы изменить нежелательное настроение, человеку необходимо «отыскать» (проанализировать, припомнить, осознать) вызвавшую его объективную причину и по возможности устранить её.

² *Эмоция* (от лат. *emoveo* – волную, возбуждаю) в буквальном переводе – душевное волнение, душевное движение.

³ Кэрролл Изард. Основными (базовыми, фундаментальными) эти эмоции названы потому, что каждая из них имеет специфический физиологический механизм, характерные мимические или нервно-мышечные проявления, отличное от других субъективное «качество». Сотни других эмоций человека образуются сочетаниями базовых эмоций.

ция и пр.) вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Если оно сочетается с гневом, то в межличностных отношениях может мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо;

- *презрение* – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувств. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям;

- *страх* – отрицательное эмоциональное состояние, появляющиеся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о грозящей ему реальной или воображаемой опасности. Здесь человек действует на основе лишь вероятностного прогноза возможного неблагополучия;

- *стыд* – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике¹.

Каждая из указанных эмоций может быть представлена как градация состояний, возрастающих по степени выраженности (например, спокойное удовлетворение, радость, восторг, ликование, экстаз и т.д.).

Эмоции оказывают влияние на деятельность человека. В зависимости от характера этого влияния выделяют *стенические* (от греч. *stenos* – сила; стимулирующие деятельность, увеличивающие энергию и напряжение сил человека, побуждающие его к поступкам) и *астенические* (вызывающие расслабление, скованность, пассивность) эмоции. Например, гнев имеет стенический характер (вызывает кратковременный подъём жизненных сил), а страдание – астенический («ослабляет» человека).

Аффект является самой интенсивной формой эмоционального переживания. Это – чрезвычайно сильная эмоциональная реакция, но кратковременная, т.к. она вызывает значительную затрату сил. Аффект возникает резко, внезапно – в виде вспышки, порыва – в связи с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств²,

¹ А также *вина* – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся после совершения человеком поступка, нарушающего некоторые нормы (правовые, социальные или др.), и связанное с осознанием своей неправоты по отношению к человеку или группе людей.

² Если эмоция – это душевное волнение, то аффект можно сравнить с бурей.

характеризуется изменениями сознания, нарушением волевого контроля над действиями, изменением всей жизнедеятельности организма. Аффекты разнообразны, поскольку любое чувство может при некоторых обстоятельствах принимать форму аффективной вспышки – ярости, ужаса, растерянности, дикого восторга, отчаяния и т.п.

Несмотря на кратковременность аффектов, в их развитии выделяют несколько *стадий*. В самом начале развития аффективного состояния человек не может не думать о предмете своего чувства и о том, что с ним связано; всё остальное, даже практически важное, осознаётся недостаточно (изменяются характеристики восприятия, внимания, сознание как бы «сужается»). Нарастание напряжения приводит к тому, что выразительные движения человека становятся всё более безотчётными, он испытывает упорное побуждение поддаться переживаемому чувству. Но сдержаться, не потерять власть над собой на начальных стадиях аффекта может любой нормальный человек, хотя иногда это требует огромных волевых усилий. Здесь самое важное – отсрочить наступление аффекта, затормозить его развитие, что можно сделать различными способами (например, посчитать про себя до десяти или сделать три глубоких вдоха). Слезы и рыдания, хохот и выкрики, характерные жесты и мимика, учащённое или затруднённое дыхание – это признаки нарастающего аффекта. По мере развития аффекта всё более дезорганизуется мышление, человеку становится всё труднее сосредоточиться, предвидеть результаты своих поступков, придерживаться своих культурных и моральных устоев. В итоге человек «теряет голову» (т.е. теряет контроль над собой) и совершает безрассудные действия¹. Как правило, заканчивается аффект упадком сил, усталостью, безразличным отношением ко всему, неподвижностью, порой сонливостью. Изменения сознания во время аффекта обуславливают то, что впоследствии человек не может вспомнить отдельные эпизоды или вспоминает о произошедшем «как сквозь сон».

Стресс. Этим термином² объединяют состояния человека, связанные с опасными ситуациями, конфликтами, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий среды и т.п.

¹ Происходит т.н. «разрядка чувства в действии» (например, в ярости человек способен на аморальные поступки и даже преступления). Однако аффект может проявляться не только в чрезмерной двигательной активности, но и в оцепенении, обездвиженности (например, при встрече в лесу с хищником человек нередко «цепенеет», не может пошевелиться).

² *Стресс* (от англ. stress) в буквальном переводе означает «давление, напряжение». Факторы, вызывающие стресс, называются стрессорами. Необходимо подчеркнуть, что хотя эмоциональное возбуждение является фундаментальным компонентом стресса, он не

При любых колебаниях внешней среды для нормального функционирования организм должен сохранять постоянство внутренних условий (определённый уровень сахара, белка, жиров, кальция, кислорода, температуры крови и т.д.). Когда на организм воздействуют различные раздражители, процесс его реагирования включает в себя два типа реакций – специфические¹ и неспецифические. *Стрессом* называют *неспецифический ответ организма на предъявляемые ему требования* (или общий адаптационный синдром)². Он является стереотипной реакцией «готовности», как бы накладывающейся на специфическую реакцию здорового или больного организма.

Общий адаптационный синдром в своём развитии проходит три фазы (рис. 23).

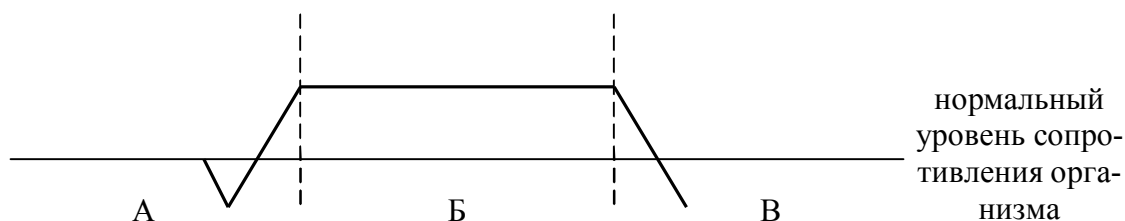


Рис. 23. Три фазы общего адаптационного синдрома

А. Реакция *тревоги*. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу: после шока (отмечен спадом на рис. 23) наступает так называемый «контршок» (отмечен подъёмом на рис. 23), в результате которого организм мобилизуется к борьбе или бегству, повышается уровень его «сопротивляемости» стрессору. Но если стрессор сильный (тяжёлые ожоги, крайне высокие или низкие температуры и т.п.), сопротивление организма может оказаться недостаточным (тогда наступает смерть).

Б. Фаза *сопротивления*. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, то организм сопротивляется ему (при этом уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного).

сводится только к эмоциональным феноменам, а отражается в мотивационных, когнитивных, характерологических и других компонентах личности.

¹ Так, на морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, при этом кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела; а на солнцепёке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас.

² По Гансу Селье: «общий» – т.к. вызывает системную защитную реакцию (общую, в которой принимает участие весь организм); «адаптационный» – т.к. способствует приспособлению организма к внешним условиям; «синдром» – т.к. его отдельные проявления координированы и взаимосвязаны.

В. Фаза *истощения*. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии (индивид заболевает, погибает).

Стресс, выполняя защитную функцию, может привести и к повреждению организма. Если у животных вслед за мобилизацией (фаза тревоги) наступает моторная реакция, то у человека в современных условиях непосредственные поведенческие реакции по типу агрессии или бегства в большинстве случаев отсутствуют. Это ведёт к нарушению вегетативного регулирования внутренних органов и, наконец, к их органическому поражению¹. Учёные выделили целый ряд так называемых «психосоматических» заболеваний, которые стресс способен вызывать и усугублять (заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и др.) Какое именно заболевание возникнет у человека, зависит от уязвимости отдельных его органов (в организме, как в цепи, рвётся слабейшее звено, хотя все звенья одинаково находятся под нагрузкой).

Это не означает, что человек должен избегать стрессов. Современные исследователи сходятся во мнении, что в стрессе происходит тренировка нашего организма и психики². Однако необходимо различать «эустресс» (незначительный стресс, который может способствовать мобилизации сил, активизации деятельности) и «дистресс» (чрезмерный, вредоносный стресс)³.

Условия современной цивилизации предъявляют высокие требования к человеку. Голод, войны, природные и техногенные катастрофы вызывают стресс одновременно у многих людей. Однако учёными неоднократно обнаруживались значительные различия в степени переживания стресса разными людьми.

¹ Немаловажную роль в физиологическом механизме общего адаптационного синдрома играет выработка гормонов (адреналина, норадреналина и др.). Являясь химическими агентами, они стимулируют деятельность одних систем организма, но при этом подавляют деятельность других. Поэтому отдельный орган, поражённый заболеванием, может остаться без «местных» защитных реакций (например, противовоспалительных).

² Ранее считалось, что способность организма к адаптации может восстанавливаться, но запас «адаптационной энергии» ограничен. Г. Селье сравнивал её расходование с износом автомобиля: для поддержания способности к движению необходимо часто заправлять автомобиль, тем не менее он не сможет всегда сохранять первоначальную способность к движению и рано или поздно должен будет «устать» и «отдохнуть» – пройти ремонт.

³ 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 него повышенная температура, т.е. жар (обычная же теплопродукция – неотъемлемое свойство жизни).

Это привело к выделению *двух видов* стресса – *физиологического* (вызывается прямым воздействием вредного стимула на ткани организма) и *психологического* (вызывается и опосредуется психическими факторами).

Выделяют также *подвиды* психологического стресса: эмоциональный (связан с ситуациями опасности, обиды, стыда и т.п.), информационный (связан с информационными перегрузками), социальный (связан с социальным окружением – ситуациями конфликта, отвержения и т.п.), профессиональный (связан с условиями и содержанием профессиональной деятельности), посттравматический (связан с переживанием травмирующих событий угрожающего и катастрофического характера) и др.

В отличие от физиологического, при психологическом стрессе действуют следующие *принципы*: 1) принцип ускорения – стрессы, вызванные тяжёлыми жизненными испытаниями, в свою очередь ведут к другим изменениям в жизни и стрессам. Например, потеря работы может вести к финансовому краху, напряжённым супружеским отношениям, ухудшению отношений родителей с детьми и т.п.; 2) принцип заразительности – стресс у одного человека может вызывать стресс у других.

При психологическом стрессе характер реакции человека зависит от следующих *факторов*:

1) от того, оценивает ли человек воздействующий стимул как угрожающий ему, т.е. способный причинить вред¹. На эту оценку влияет ситуация², принимаемые человеком на себя обязательства, представления человека о своих способностях контролировать последствия трудных жизненных испытаний (неуверенность в собственных силах, переживание безнадежности и беспомощности усиливают восприимчивость к стрессу)³;

¹ Мы постоянно имеем дело с ножами, при этом целая система признаков может служить в качестве указаний на опасность – то, как его держат, выражение лица человека с ножом или содержание сказанных им слов.

² Так, тучный человек, добровольно придерживающийся строгой диеты, не реагирует панически на голодание (хотя он может испытывать весьма неприятные ощущения), т.к. голодовка может быть прекращена им в любой момент; но моряк, потерпевший кораблекрушение, хотя и имеет полный желудок в настоящий момент, даст интенсивную стрессовую реакцию, когда обнаружит, что у него нет пищи.

³ Под *восприимчивостью* (или *уязвимостью*) понимают способность одного человека сильнее других реагировать психологическим стрессом на определённые трудности или ситуации. Противоположной характеристикой является *устойчивость* к стрессу. К ресурсам устойчивости относят знания, умения и навыки, финансовую обеспеченность, социальную поддержку (признание, уважение и любовь других).

2) от свойственного человеку стиля поведения. Последний может быть охарактеризован двумя различными способами. Во-первых, по наличию в нём так называемой «поисковой активности» – направленной на изменение ситуации, с которой столкнулся человек, или на изменение им своего отношения к данной ситуации – при отсутствии определённого прогноза положительных, желательных результатов такой активности. Выявлено, что более устойчивы к стрессу те люди, которые поисковую активность проявляют. Во-вторых, поведение всех людей условно делится на два типа – «А» (характеризуется стремлением к состязательности, к достижению успеха, агрессивностью, торопливостью, возбуждённостью, взрывчатостью речи, напряжением лицевой мускулатуры, постоянным ощущением нехватки времени, развитой ответственностью) и «Б» (характеризуется противоположными особенностями). Установлено, что в одинаковых по «стрессогенности» условиях люди с поведением типа А в большей степени подвержены риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний вследствие стресса, чем люди с поведением типа Б.

Кроме того, на характер стрессовой реакции человека влияют его пол, возраст, свойства нервной системы, его прошлый опыт и особенности текущей деятельности.

Способы преодоления стресса разнообразны. Как уже отмечалось, непосредственные двигательные реакции (борьба, бегство, замирание) характерны для первой фазы стресса и не всегда могут быть применены человеком. В последнем случае, а также в течение последующих фаз стресса люди нередко используют неэффективные меры, которые позволяют достичь только временного облегчения – употребляют алкоголь, транквилизаторы и седативные препараты, используют механизмы психологической защиты¹. Плач, физическая активность (спорт, труд и др.), юмор, обращение к близким (рассказ о своих переживаниях, анализ возникшей проблемы), отдых, переадресация агрессии, мышечная релаксация, занятие хобби и т.п. – могут стать эффективными способами преодоления стресса, особенно для человека, знающего его закономерности².

Фрустрация (от англ. frustration – расстройство, срыв планов, крушение) – специфическое эмоциональное состояние, возникающее в

¹ См. § 5 главы 3, § 1 главы 4.

² В зависимости от вида стресса и фазы его протекания применяются разные способы. Так, плач позволяет снять эмоциональное возбуждение, физическая активность способствует расходу энергии мобилизованного организма, переадресация агрессии позволяет выразить агрессию не вызвавшему её человеку, а некоторому неодушевлённому объекту (фотографии данного человека, боксёрской «груше», олицетворяющей этого человека и пр.), т.е. «отреагировать» эмоцию и т.д.

тех случаях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями (трудностями), которые или объективно непреодолимы, или воспринимаются им как таковые. Фрустрацию часто называют особым видом стресса, поскольку состояние это, как правило, неприятное и напряжённое.

Препятствия могут быть нескольких видов: пассивное внешнее сопротивление (например, физическая преграда на пути к цели), активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказания со стороны окружения), пассивное внутреннее сопротивление (расхождение между уровнем притязаний и неспособностью осуществить намеченное), активное внутреннее сопротивление (угрызения совести).

Поведение в состоянии фрустрации зависит от возраста, личностных особенностей человека, от силы фрустратора (вызвавшего это состояние фактора), от привлекательности цели, от количества усилий, которые человек уже приложил ради её достижения, от сложившихся у него способов реагирования на жизненные трудности. В целом поведение в состоянии фрустрации делится на два типа – конструктивное и неконструктивное. При неконструктивном поведении ослабевает мотивация человека, он проявляет подавленность, направленную на других или на себя агрессию¹. Конструктивное поведение предполагает, что при возникновении препятствия человек пересматривает ситуацию в целом (анализирует средства и способы достижения цели с учётом новых условий), его мотивация не только не ослабевает, а, наоборот, усиливается. Важно подчеркнуть, что любой человек может повысить устойчивость к фрустрации, если научится сознательно управлять своим поведением в экстремальных условиях путём построения его эффективных (конструктивных, адаптивных) моделей.

Страстью называется устойчивое, глубокое и сильное чувство, определяющее направление мыслей и поступков человека. Внутренние отношения людей к тому, с чем они имеют дело и что происходит в их жизни, приобретают сплошь и рядом стабильный характер. Но станет ли конкретное чувство страстью, зависит от личностных особенностей человека и его образа жизни.

Страсть заставляет человека упорно размышлять о предмете чувства, вспоминать все обстоятельства, связанные с ним, представлять и всесторонне обдумывать пути реализации потребностей, лежащих в его основе. То, что со страстью не связано, начинает казаться второстепенным, перестаёт волновать и интересовать человека. Страсть выступает побуждением к деятельности, иногда приобретающим настолько большую силу, что человек ради достижения цели становится

¹ Агрессия является наиболее типичной реакцией на ситуацию фрустрации.

способным пожертвовать всем, включая собственную жизнь. Неудовлетворённая страсть порождает сильные эмоции и аффективные вспышки (гнева, возмущения, отчаяния, обиды и т.д.). Поскольку страстью может стать как благородное, высокое чувство, так и чувство, заслуживающее морального осуждения, постольку страсти оказываются источником как великих подвигов, многолетних упорных трудов и творческих достижений, так и преступлений, негативных нравственных перерождений человека.

Высшие чувства представляют собой самую сложную форму переживаний, в которой тесно переплетены эмоциональные и интеллектуальные компоненты. Высшие чувства отражают отношение человека к определённым объектам, лицам и предметным областям (например, искусству)¹. Они характеризуются более высоким уровнем осознания по сравнению с другими формами переживаний, обобщённостью, стабильностью. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, их подразделяют на *нравственные, эстетические и интеллектуальные*.

Нравственные чувства своим содержанием имеют отношение человека к человеку и – шире – к обществу. Основой для оценки таких чувств со стороны окружающих являются нравственные (или моральные) нормы конкретного общества². К нравственным чувствам относятся любовь, сострадание, доброжелательность, гуманность, преданность, патриотизм, чувство долга и т.п.; к безнравственным или аморальным – жадность, эгоизм, надменность, жестокость, злорадство и т.п.

Интеллектуальные чувства выражают и отражают отношение личности к процессу познания, его успешности или неуспешности. К ним относят интерес, удивление, любознательность, сомнение, уверенность в суждении, радость открытия, любовь к истине и т.п. Интеллектуальные чувства стимулируют познавательную деятельность, повышают её продуктивность.

Эстетические чувства отражают отношение человека к различным объектам и фактам – в природе, в жизни людей и в искусстве – как к красивым (прекрасным) или безобразным. Так, наблюдая окружающий пейзаж, человек может испытать особое чувство восхищения его красотой. Эстетические чувства проявляются в соответствующих оценках, в художественных вкусах; переживаются они как наслаждение, восторг, радость или презрение, отвращение и т.д. К эстетиче-

¹ По-другому они называются «предметными» чувствами.

² Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, религии, господствующей идеологии и т.д.

ским чувствам также относят чувство юмора, иронии, чувство героического, возвышенного, трагического¹.

Благодаря формированию устойчивых чувств личность (на определённом жизненном этапе) может быть достаточно чётко охарактеризована путём их описания. Сказать, что данный человек любит, что он ненавидит, презирает, чем он гордится, чему радуется, чего он стыдится, чему завидует и т.д. – означает раскрыть его индивидуальность.

2.2. Развитие чувств

Чувства (в широком значении слова) появились на ранних этапах эволюции. Формы их внешнего выражения представляли собой развёрнутые приспособительные движения организма, позволявшие ему сохраняться в условиях борьбы за существование². Когда живые организмы усложнились настолько, что приобрели возможность другим способом адаптироваться к условиям окружающей среды, внешние формы проявления чувств стали постепенно утрачиваться³.

У современных высших животных и человека существуют врождённые чувства: элементарные чувствования типа удовольствия и неудовольствия, некоторых видов чувственного тона, а также ряд эмоций⁴.

Первые переживания новорожденного ребёнка связаны с удовлетворением его органических потребностей. В ходе последующего приобретения им жизненного опыта комплексы его переживаний начинают условно-рефлекторно связываться с определёнными событиями, людьми и предметами, приобретать относительную стабильность.

В ходе обучения и воспитания, осуществляемого сначала родителями, затем – воспитателями детского сада, учителями школы, ребёнок овладевает выразительными движениями как коммуникативными

¹ Иногда данные чувства выделяют в особый вид *обобщённых мировоззренческих* чувств, которые выражают общие и относительно устойчивые мировоззренческие установки личности.

² Эффективные приспособительные движения со временем закрепились в виде безусловных рефлексов (в т.ч. инстинктов).

³ Современный человек в сильном гневе сжимает кулаки, стискивает зубы, тяжело дышит через нос, вследствие чего ноздри расширяются. Всё это – «остатки» инстинктивных действий, ведь у наших предков гнев предшествовал борьбе, которая осуществлялась кулаками и зубами. Немаловажно, что в осуществлении сложных безусловных рефлексов человека участвуют, в частности, подкорковые области больших полушарий мозга.

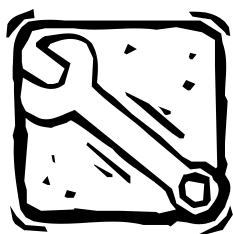
⁴ Приятный или неприятный чувственный тон ряда ощущений (звуков, запахов, вкусов и пр.) является врождённым.

средствами, научается контролировать свои эмоциональные проявления, предвидеть результаты своих действий (и заранее эмоционально переживать эффекты от них) и т.д.¹ Одной из важнейших задач воспитания в целом является воспитание высших чувств (нравственных, интеллектуальных, эстетических), которые начинают формироваться уже в раннем детстве и в дальнейшем во многом определяют особенности личности и её жизненного пути.

Нельзя сказать, что развитие чувств человека когда-либо заканчивается – ведь на протяжении всей жизни изменяются его внутренние отношения к тому, что он познаёт и делает.

В заключение необходимо отметить, что различия между людьми в эмоциональной сфере могут выражаться: а) в содержании чувств; б) в сильной или слабой эмоциональной возбудимости; в) в большей или меньшей эмоциональной устойчивости; г) в силе, или интенсивности, чувств; д) в глубине чувств.

Практическое задание

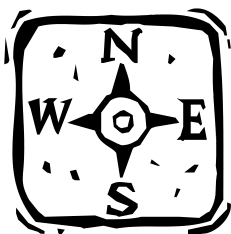


Пожалуйста, постарайтесь припомнить любую ситуацию фрустрации, с которой вы столкнулись в недавнем прошлом: вы старались добиться своей цели, но в какой-то момент перед вами возникло неожиданное препятствие.

Проанализируйте эту ситуацию, своё состояние и поведение в этой связи. К какому типу можно отнести возникшее препятствие? Что вы почувствовали, когда оно появилось? Что вы сказали? Что вы сделали? Какие последствия повлекло за собой ваше поведение? Как долго вы переживали состояние фрустрации? Как вам удалось его преодолеть? К какому типу – конструктивному или неконструктивному – относится ваше поведение в ситуации фрустрации? Можно ли было применить более эффективную модель поведения? Что вы должны были бы для этого сделать? Насколько характерно для вас действовать именно таким образом? Запишите результаты произведённого анализа.

¹ Нельзя утверждать, что всё формирование и развитие эмоциональной сферы человека происходит под воздействием целенаправленного обучения и воспитания. Оно зависит и от разнообразных (в т.ч. случайных) впечатлений, получаемых человеком – от социального окружения в целом, прочитанных книг, просмотренных фильмов и т.д.

§ 3. ВОЛЯ



Невозможно представить моряка без развитой сильной воли. Она помогает профессионалу принимать решения в сложных ситуациях, преодолевая трудности, выполнять поставленные перед ним задачи. Что такое воля? Ответу на этот вопрос посвящён данный параграф.

3.1. Особенности и функции воли

Когда располагающие равными знаниями и умениями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь люди с разной степенью решительности приступают к решению стоящих перед ними задач, или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают действовать, а другие действуют с удвоенной энергией – эти различия связывают с проявлениями их воли.

Воля (от лат. voluntas) – *это сознательная организация и саморегуляция человеком своего поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.*

Воля выполняет две основные *функции*: активизирующую (побудительную, стимулирующую), которая проявляется в умении человека совершать действие в соответствии с сознательно поставленной целью, причём вне зависимости от требований текущей ситуации; тормозящую, которая проявляется в умении человека сдерживать нежелательные (не соответствующие его мировоззрению, идеалам, убеждениям и т.п.) проявления активности.

Физиологическую основу воли составляет совместная деятельность нескольких структур мозга (в частности – двигательных центров разных уровней), но ведущая роль принадлежит *лобным отделам коры больших полушарий головного мозга*, т.к. волевые функции осуществляются при помощи второй сигнальной системы¹.

Поведение человека можно представить в виде системы произвольных движений, произвольных (или преднамеренных) движений и действий, собственно волевых – простых и сложных – действий.

Типичным примером *непроизвольных движений* являются безусловные рефлексы – кашель, чихание, мигание, отдёргивание руки при внезапном уколе, вздрагивание при резком и неожиданном звуке и т.п.

¹ Слова, произносимые во внутренней речи, являются «пусковыми сигналами», вызывающими преднамеренные движения.

Непроизвольный характер имеют обычно и выразительные движения, в которых проявляются чувства человека – искренняя улыбка, смех, жестикуляция во время рассказа и т.д.

К простейшему проявлению воли относится выполнение человеком *произвольных движений*, которые характеризуются тремя признаками – осознанием цели, наличием стремления её достичь, выработанным в прошлом опыте умением совершать данное движение¹. Например, я хочу взять со стола карандаш, протягиваю руку и беру его – в этом простом произвольном движении легко обнаружить все перечисленные признаки.

Действиями называются отдельные акты поведения, которые исходят из определённых мотивов и направлены на определённую цель². *Преднамеренное действие* осуществляется с помощью саморегуляции, предполагающей сознательный контроль над его планированием и исполнением. Важно подчеркнуть, что всякое действие человека произвольно, или преднамеренно, однако степень этой произвольности может быть различной. Примером преднамеренных действий, характеризующихся относительно малой степенью произвольности, являются действия импульсивные, совершаемые под влиянием сильных чувств. В них, как правило, отсутствует ясное осознание цели действия, затруднён сознательный контроль над его планированием и исполнением.

Собственно волевые действия предполагают именно «власть над собой», сознательное регулирование своего поведения; кроме того, их существенным условием является преодоление трудностей. Под трудностями подразумеваются препятствия к совершению действия: внутренние (конфликт, столкновение противоречащих друг другу побуждений) и внешние (трудности работы, разного рода помехи, сопротивление других людей и т.д.). Волевые действия подразделяются на *простые* и *сложные* (включающие в себя ряд простых)³.

¹ Произвольные движения имеют условно-рефлекторный характер, т.е. осуществляются на основе ранее образовавшихся временных связей в коре больших полушарий (если движение в нашем опыте не встречалось, то и временные связи не образовались).

² Деятельность взрослого человека состоит не из отдельных самостоятельных движений, а из более или менее сложных действий, которые осуществляются посредством целого ряда движений.

³ Когда школьник, впервые делая попытку на уроке физкультуры совершить опорный прыжок, преодолевает некоторые опасения, связанные с возможным падением ишибом, – он совершает простое волевое действие. Когда молодой человек, приняв решение освоить сложную производственную деятельность, преодолевает ряд внутренних и внешних препятствий и осуществляет свой замысел – он совершает сложное волевое действие.

Этапы волевого действия. Выделяют две основные *стадии* волевого действия: 1) подготовительную – «мысленное действие» – заканчивающуюся принятием решения, и 2) завершающую – «фактическое действие» – заключающуюся в исполнении принятого решения.

Данные стадии более подробно могут быть представлены в виде четырёх последовательных *этапов*: возникновение побуждения и постановка цели; обсуждение и борьба мотивов; принятие решения; исполнение.

Возникновение побуждения и постановка цели. Волевое действие предполагает осознание цели (создание образа будущего результата) и средств, ведущих к её достижению. Однако от момента возникновения побуждения к действию до осознания его цели человек нередко уже совершает несколько простых волевых актов.

В основе активности человека лежат потребности, побуждающие его действовать (порождающие разнообразные мотивы его деятельности)¹. Но не всякое побуждение носит сознательный характер. Так, человек может быть неудовлетворён текущей ситуацией, испытывать скуку, тоску, при этом понимать, что ему чего-то не хватает или ему что-то нужно, но не осознавать, что именно. Тогда говорят, что он не осознаёт свою потребность и испытывает *влечение* – смутное стремление, не связанное с ясным представлением цели. Проявлением воли в таком случае будет осознание человеком своей потребности и *цели* – объекта, который данную потребность может удовлетворить. Этот процесс называется превращением влечения в *желание* – осознанное стремление к определённой цели².

Однако желать – ещё не означает действовать. Человек может желать того, что совершенно никак не зависит от его действий: чтобы завтра была хорошая погода, чтобы нужная ему книга оказалась в библиотеке незанятой и т.п. Подобные желания называют недействительными и отличают их от действенных.

Именно *действенные желания* лежат в основе волевой деятельности человека. Они связаны с мыслью не только о цели, но и о возможных способах, средствах её достижения, с осознанием возможности достичь цели и со стремлением действовать в этом направлении.

Обсуждение и борьба мотивов. У человека может возникнуть сразу несколько несогласованных и даже противоречивых желаний, и он окажется в затруднительном положении, не зная, какое из них реали-

¹ См. § 5-6 главы 4.

² Этот процесс проходит в два этапа – сначала осознаётся потребность, затем цель (или в обратном порядке).

зовать¹. Этот конфликт противоречащих друг другу побуждений развёртывается в *борьбу мотивов*, включающую в себя взвешивание, оценку противоречащих желаний, стремлений. Человек мысленно обсуждает «плюсы» и «минусы» действий в том или ином направлении, моделирует ситуации достижения каждой из целей, анализирует возможные последствия и т.д. В зависимости от личностной значимости противоречащих друг другу целей борьба мотивов может происходить безболезненно для человека или сопровождаться внутренним напряжением, переживанием глубокого конфликта между доводами разума и чувствами, мотивами личного порядка и общественными интересами, между «хочу» и «должен». Немаловажное значение на данном этапе приобретает чувство долга человека².

Принятием решения заканчивается обсуждение и борьба мотивов: человек решает действовать в определённом направлении, отдаёт предпочтение одной цели (и конкретному способу её достижения), отвергая другие. При этом человек чувствует, что дальнейший ход событий зависит от него, и это порождает специфическое для волевого акта чувство ответственности. Данный этап может протекать по-разному:

1) при так называемой «разумной решимости» человек безо всякого усилия переходит от сомнения к уверенности, т.к. ему кажется, что разумные основания для действия вытекают сами собой из сути дела;

2) если колебания и нерешительность слишком затягиваются, может наступить момент, когда человек предпочтёт принять неудачное решение, чем не принимать никакого. При этом он как бы преднамеренно «подчиняется судьбе» – выбирает то, что кажется наиболее перспективным в данный момент, хотя это преимущество связано со случайным стечением («властью») обстоятельств³;

3) человек может начать действовать как бы автоматически, не оценив и не взвесив возможные последствия своих действий, исходя

¹ В таком случае говорят о наличии внутреннего препятствия к совершению действия. Например, ученик может колебаться над выбором: чем заняться вечером – подготовиться к контрольной или пойти на каток?

² При наличии внешнего препятствия данный этап протекает без борьбы мотивов. Как правило, в этом случае цель действия ясна, но не ясно, как её достичь, как преодолеть препятствие. Человек осуществляет выбор между разными способами действия.

³ Существует ещё несколько тактик принятия решения, при которых ведущая роль отводится внешним обстоятельствам: человек может намеренно оттягивать принятие решения, ожидая, что в определённый момент ситуация изменится так, что сама вынудит, «подтолкнёт» его к конкретному выбору; он может условно принять решение, приурочивая его к каким-то событиям (решает выполнить действие при условии, если или когда нечто произойдёт) и т.д.

из желания избежать неприятного состояния нерешительности, из стремления просто двигаться вперёд, «не сидеть, сложа руки»;

4) решение может придти в результате изменения «шкалы ценностей» – в случае нравственного перерождения, пробуждения совести и т.д. В результате внутренней работы в ходе борьбы мотивов происходит как бы сдвиг, перелом – и сразу появляется решимость действовать в определённом направлении, причём никакое другое решение уже не кажется человеку возможным;

5) человек может, не имея на то рациональных оснований, посчитать более предпочтительным совершенно определённый образ действий и с помощью воли усилить соответствующий мотив, который сам не смог бы подчинить себе остальные. Процесс этот похож на «разумную решимость», но функции разума в данном случае выполняет воля.

В зависимости от того, каким образом проходит процесс принятия решения, он может вовсе не выделяться сознанием человека как отдельный этап или, наоборот, осознаваться как особый, очень значительный этап, связанный с длительным и возрастающим внутренним напряжением, ярким переживанием чувства усилия и последующим облегчением.

Исполнение решения является важнейшим, центральным этапом волевого действия. Оно обычно связано со временем, т.е. с тем или иным сроком: решение может быть сразу претворено в жизнь, или действие, являющееся результатом решения, может быть отсрочено. В последнем случае говорят о возникновении *намерения* – внутренней настроенности действовать в будущем в определённом направлении. Однако намерение – это только подготовка к действию. Иногда намерение может быть не реализовано, принятое решение нарушено, начатое дело не доведено до конца¹.

При отсроченном исполнении решения отдельной стадией является его *планирование*: путь к цели расчленяется на отдельные этапы, осуществляется поиск наиболее рациональных способов действия на каждом из них. План может быть детализирован в разной степени: одни люди стремятся всё предусмотреть, спланировать каждый шаг, другие ограничиваются самой общей схемой. Обычно более детально разрабатывается план ближайших действий, более схематично намечаются дальнейшие².

¹ Систематическое невыполнение принятых решений свидетельствует о слабости воли человека.

² При реализации действия то, насколько жёстко человек придерживается плана, также характеризует его волю: для некоторых план превращается в застывшую схему, неизменную при любых обстоятельствах, другие ради достижения конечной цели вносят в

Но и планирование действия не означает его автоматическую реализацию. Решение переходит в действие благодаря *волевому усилию*. Волевое усилие является формой эмоционального стресса и переживается как состояние значительного напряжения. Оно мобилизует внутренние ресурсы человека (память, мышление, воображение и др.), создаёт дополнительные мотивы к действию¹. Именно благодаря волевым усилиям человек становится способным преобразовывать окружающую действительность, преодолевать многочисленные препятствия в борьбе за исполнение решения, за осуществление желания, за реализацию своих идей и т.д. Интенсивность волевого усилия может зависеть от многих факторов:

- установки по отношению к деятельности (например, в зависимости от того, что скажет преподаватель – «Прочтите материал» или «На основе этого материала постарайтесь хорошо подготовиться к предстоящей практике – так, чтобы суметь применить полученные знания», – усилия, затраченные студентами на подготовку, будут различны);

- наличия общественной значимости цели действия (осознание того, что цель, к которой стремится человек, ценна, значима для других людей, придаёт дополнительный смысл, усиливает мотив действия);

- уровня самоорганизации личности (люди, регулярно организующие свою активность с помощью воли и тем самым развивающие последнюю, например, спортсмены, более спокойно воспринимают встречающиеся препятствия, чем люди «неорганизованные»);

- моральной устойчивости (люди с твёрдыми убеждениями способны преодолевать значительные препятствия для достижения цели);

- мировоззрения личности (например, разное отношение к труду обуславливает различия в интенсивности волевого усилия, требующегося людям для совершения трудового действия) и др.

Победа над ленью, страхом, усталостью в результате волевого усилия даёт значительное эмоциональное удовлетворение и переживается как победа над собой².

В заключение необходимо подчеркнуть, что именно в исполнении решения – в волевом действии или поступке – и обнаруживается воля человека. О ней судят не столько по высоким идейным мотивам, ге-

него существенные изменения в соответствии с условиями (в т.ч. – новыми препятствиями на пути к цели).

¹ Волевые усилия необходимы на всех этапах волевого действия, но более всего – при принятии решения и при исполнении.

² Немаловажно, что внешнее препятствие требует волевого усилия в том случае, когда оно переживается как внутренняя трудность, внутренний барьер, который необходимо преодолеть.

роическим решениям и благим намерениям, сколько по реальным поступкам человека.

3.2. Развитие воли

Поскольку сознание как высшая форма психического отражения присуще только человеку, то и воля – исключительно человеческое достояние. Ни одно животное не в состоянии осуществлять волевой контроль над своим поведением.

Появление первых разумных, собственно волевых действий ребёнка становится возможным благодаря развитию произвольных движений, значительное количество которых формируется уже в младенчестве и раннем детстве благодаря целенаправленному обучению ряду навыков и умений – ходьбе, держанию ложки, сбору пирамидки и т.д.¹

Важную роль в формировании воли ребёнка играет семья, применяемые в ней способы воспитания. Правила, которые устанавливают родители (что «надо», а что «нельзя»), порицание и похвала являются первыми регуляторами поведения ребёнка. Доведённые до него посредством эмоционального воздействия, правила сначала закрепляются как привычки, затем постепенно осознаются и начинают выступать как его собственные, внутренние регуляторы поведения. Поскольку первоначально родители организуют жизнь и деятельность ребёнка, то именно от них зависит, разовьётся ли у него умение принять задание, в течение продолжительного времени и вопреки непосредственным эмоциональным побуждениям подчинить своё поведение цели (будущему результату), умение преодолевать трудности и т.д.² Уже в 2-3 года у детей отчётливо проявляются такие волевые качества, как настойчивость, упорство и упрямство, в возрасте 5-6 лет начинают проявляться целеустремлённость и ответственность – в играх, общении, учении, труде. В младшем школьном возрасте воля продолжает формироваться и развиваться – под влиянием новых видов деятельности, новых форм социальных отношений. Решающими условиями воспитания сильной воли являются формиро-

¹ Необходимо отметить, что формирование воли, как и чувств, связано не только с целенаправленным обучением. Например, уже в возрасте 6-8 месяцев, если младенец пытается достать какой-то предмет или игрушку, и это не сразу ему удастся, он настойчиво повторяет соответствующее действие до тех пор, пока оно не приведёт к успеху, и испытывает от этого явное удовольствие.

² Различные недочёты в воспитании – если за один и тот же поступок один из родителей хвалит, а другой наказывает, если ребёнок не сталкивается ни с какими трудностями или, наоборот, перегружен непосильными заданиями и т.п. – негативным образом сказываются на формировании волевых качеств.

вание мировоззрения, развитие нравственных чувств и особенно – чувства долга. Подростковый возраст в этом отношении особенно важен, т.к. для многих подростков сила воли становится одним из наиболее ценных качеств личности, и они начинают сознательно, целенаправленно и активно её развивать.

Развитие воли продолжается на протяжении всей жизни человека, хотя к концу подросткового и началу юношеского возраста оказываются уже сформированными основные *волевые качества* личности:

1) *сила воли* является обобщённой характеристикой степени «власти» человека над собой. Человек с сильной волей умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т.д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности;

2) *целеустремлённость* проявляется как сознательная и активная направленность личности на определённый результат деятельности. Сложное волевое действие предполагает, что в ходе его исполнения характер, способ выполнения, последовательность действий постоянно сопоставляются с конечной целью, корректируются в соответствии с ней, подчиняются ей. Если этого не происходит, то вместо единой системы действий, направленных на цель, может получиться ряд никак друг с другом не связанных действий, последовательность которых находится в полной зависимости от обстоятельств. При этом достижение конечной цели становится невозможным;

3) *инициативность* проявляется как умение легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне. Она позволяет сделать «первый шаг» на пути к некоторой новой цели, что само по себе для многих людей представляет значительную трудность. Данное качество основывается на обилии, яркости новых идей и планов, на богатом воображении, на интенсивности побуждений человека;

4) *самостоятельность, независимость* проявляются в умении не поддаваться чужому влиянию, действовать на основе своих взглядов и убеждений, активно отстаивать свою точку зрения, своё понимание цели и путей её достижения. Подлинная самостоятельность воли предполагает её сознательную мотивированность и обоснованность¹;

¹ Противоположными самостоятельности качествами являются внушаемость, негативизм и упрямство.

5) *самоконтроль, выдержка, самообладание* обеспечивают: на этапе принятия решения – господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, на этапе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и пр. ради достижения цели;

6) *решительность* проявляется как способность своевременно принимать устойчивые решения¹. С одной стороны, «устойчивость» решения подразумевает его обдуманность, с другой стороны, «своевременность» означает умение принимать и немедленные решения. Поэтому существенной предпосылкой решительности является смелость как умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Решительность проявляется не только при выборе цели и адекватных средств её достижения, но и при выполнении действия – для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от принятия решения к его исполнению;

7) *энергичность, настойчивость* проявляются в преодолении внешних препятствий, стоящих на пути к поставленной цели. При этом энергичность является характеристикой той силы, которая вносится человеком в действие, а настойчивость – длительности приложения им усилий ради достижения цели, невзирая на трудности и препятствия. Ценным является сочетание данных качеств, поскольку, например, энергичные, но не обладающие настойчивостью люди способны только на кратковременный натиск: они чрезвычайно энергично берутся за дело, концентрируют на нём все свои силы, но если на их пути встречается значительное количество препятствий, то вскоре «выдыхаются» и не доводят дело до конца.

Важными для волевого поведения человека также являются его *самооценка и ответственность*.

Самооценка (англ. self-rating) представляет собой оценку человеком самого себя – своих достоинств и недостатков, своих способностей, поступков и пр., обуславливающую самоуважение человека и его веру в себя. Самооценка (заниженная, адекватная или завышенная) влияет на адекватность саморегуляции человека в ходе выполнения волевого действия. При заниженной самооценке человек преувеличивает свои недостатки, поэтому при неудачах в ходе выполнения действия может потерять веру в себя и совсем отказаться от деятельности. Завышенная самооценка может превратиться в самолюбование при успешном преодолении первых трудностей на пути к цели или может стать причиной того, что человек переоценит свои способности

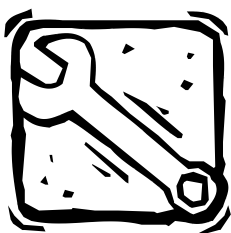
¹ Качествами, противоположными решительности, являются торопливость в принятии решений и нерешительность.

в достижении определённой цели; в обоих случаях результатом также станет прерывание деятельности.

Ответственность (англ. responsibility) – готовность субъекта отвечать за совершённые действия, поступки и их последствия. Люди различаются между собой по тому, кому они склонны приписывать ответственность за происходящее с ними, за последствия своих действий, благо- или злодеяний, другими словами – они различаются по «*локусу контроля*» (от лат. locus – место и фр. controle – проверка)¹. Когда люди склонны приписывать причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе), тогда говорят о *внешней*, или экстернальной, локализации контроля. Для таких лиц характерна неуверенность в своих способностях, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределённый срок, безответственность и т.д. Люди с *внутренней*, или интернальной, локализацией контроля, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя, причину их видят в своих способностях, характере и т.п. Они более последовательны в достижении поставленной цели, склонны к самоанализу, независимы. Интернальная или экстернальная локализация контроля волевого действия является устойчивым качеством личности, формирующимся в процессе воспитания.

Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всём великом и героическом, что делает человек, его волевые качества всегда играют значительную роль.

Практическое задание



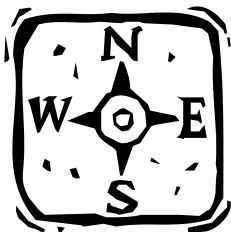
Проведите самонаблюдение в течение одного дня, выполняя привычные действия. Попытайтесь выделить и запомнить возникающие волевые психические состояния и этапы волевых действий.

В конце дня проанализируйте результаты самонаблюдения. Удалось ли выполнить задание? Какие волевые психические состояния вам удалось запомнить? С какими обстоятельствами они были связаны? Какие этапы волевых действий вы смогли определить? Были ли временные периоды, в течение которых вы ставили цель волевого действия, в вас происходила борьба мотивов, вы принимали решение, исполняли действие? От выполнения каких желаний вам пришлось отказаться? Ради чего? Какую тактику вы применяли при принятии решения? Осуществляли ли вы волевые усилия?

¹ Джулиан Роттер.

К какому типу можно отнести выполненные вами в течение дня волевые действия? Каковы их последствия? Запишите результаты произведённого анализа. Что можно предположить о ваших волевых качествах на основе результатов самонаблюдения?

§ 4. СОЗНАНИЕ



В описаниях морских происшествий можно обнаружить истории о том, как моряки в трудных ситуациях, не до конца осознавая происходящее, действовали автоматически, и это спасало им жизнь. Однако гораздо чаще то, насколько адекватно осознана профессионалом информация об экстремальной ситуации, определяет её исход для экипажа, судна, пассажиров. О сознании человека пойдёт речь в данном параграфе.

4.1. Особенности и функции сознания

Сознание (англ. conscience) – высший уровень психического отражения и саморегуляции, свойственный только человеку; результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми¹. Для человека в психологическом плане оно выступает прежде всего как реальный процесс осознания окружающего мира и самого себя в нём – своих действий, состояний и т.д.

Выделяют следующие основные функции сознания:

1) обобщённое и целенаправленное отражение внешнего мира. Сознание интегрирует разнообразную информацию, получаемую человеком в процессе познания, в завершённую и обобщённую «картину мира», которая является системой представлений об окружающей действительности, разнообразных наполняющих её предметах, явлениях, их свойствах и т.д. При этом в зависимости от текущей деятельности человека его сознание воспроизводит не всю эту картину целиком, а только тот её «сегмент», т.е. те знания и представления о мире, которые соответствуют цели, необходимы для её достижения;

¹ Понятие «сознание» является одним из ключевых в современной психологии. При этом, являясь метапсихологической категорией (см. Заключение), сознание изучается целым рядом других наук – философией, логикой, лингвистикой, нейрофизиологией, антропологией, социологией, этнографией и т.д.

2) сравнение новой информации, полученной человеком, с его прежним опытом. Любая информация, получаемая человеком, должна быть соотнесена с уже имеющейся картиной мира, «вписана» в неё. Иначе были бы невозможны накопление опыта человека, эффективная ориентировка в окружающем мире – ведь от многочисленных актов восприятия оставалась бы лишь мозаика неупорядоченных впечатлений. Сознание обеспечивает и узнавание уже знакомой информации, и осмысление незнакомой (оценку её значимости для человека, отнесение её к определённой категории объектов, мысленное достраивание её свойств на основе имеющихся знаний об этих объектах и т.д.);

3) выделение человеком себя из окружающей среды, различение субъекта и объекта, «я» человека и «не-я». Человек единственный среди живых существ способен осуществлять самопознание, т.е. обратить психическую деятельность на исследование самого себя. Поэтому у него формируется самосознание¹. Поэтому он осознаёт свою способность воспринимать, понимать окружающее, соотносить его со своими потребностями и находить пути удовлетворения этих потребностей, совершая определённые действия. Поэтому он осознаёт внешний мир как отдельный от него²;

4) целеполагание, т.е. формирование цели деятельности. В сознании строится образ несуществующего в настоящее время, будущего результата деятельности. Это происходит при взаимодействии различных психических составляющих: эмоциональных (цель должна соответствовать побуждению человека), познавательных (воображение помогает построить образ, память является источником его элементов, мышление посредством анализа и синтеза позволяет определить, как должны быть взаимосвязаны его элементы и т.д.), волевых³;

5) контроль и управление поведением. Эффективное взаимодействие с внешним миром было бы невозможно без способности человека

¹ Сложный процесс выделения человеком себя из окружающей среды начинается с чувственного «определения» ребёнком физических границ своего тела; в 3 года ребёнок осознаёт, что может самостоятельно выполнять ряд преднамеренных действий, в его лексикон входит местоимение «Я»; примерно к 7 годам относят начало сознательной оценки ребёнком своих особенностей, поступков и т.д. (самооценки). Для взрослого человека характерно наличие достаточно устойчивого «образа Я» как совокупности представлений о себе, знаний о себе, оценок себя, отношения к себе. Субъективно переживание наличия собственного «Я» выражается прежде всего в том, что человек понимает свою тождественность самому себе: Я сегодня, при любых изменениях в жизни и во мне, – это Я того же самого человека, какой существовал вчера (в прошлом) и будет завтра (в будущем).

² Например, для человека мысль о книге не сливается ни с книгой, ни с переживанием этой мысли.

³ См. § 3 главы 3.

к саморегуляции. При помощи сознания человек сопоставляет информацию о мире, с одной стороны, и о себе самом – с другой, на основе чего тормозит или активизирует собственные проявления. Умение подавлять непосредственные побуждения, ставить отдалённые цели, планировать и осуществлять волевые действия делает поведение человека свободным, независимым от условий окружающей действительности, что принципиально отличает его от приспособительного поведения животных.

Физиологическую основу сознания составляет деятельность *коры больших полушарий головного мозга*. В коре присутствуют моторные и сенсорные зоны, отдельные центры, однако в выполнении сложных психических функций участвует вся кора (либо значительная её часть), что и обеспечивает интеграцию и взаимодействие различных психических процессов.

Сознание характеризуется следующими *особенностями*:

- *активностью*. Сознание не является своеобразным «зеркалом», пассивно отражающим окружающий мир. Оно активно обрабатывает информацию, поступающую от организма и из внешнего мира, «запускает» наиболее подходящее поведение с учётом текущей ситуации и прошлого опыта человека;

- *интенциональностью*, т.е. направленностью на объект (предмет, явление и т.д.)¹. Сознание – это всегда сознание о чём-то. Но, направляясь на определённый объект, сознание тем самым неизбежно отвлекается от других объектов². При этом возможность выполнения человеком сложной деятельности обеспечивается тем, что целый ряд движений, из которых эта деятельность состоит, осуществляется автоматически, т.е. без полного их осознания.

Автоматизированные компоненты сознательной деятельности, вырабатываемые в процессе её выполнения, называются *навыками*³. Владение определёнными навыками даёт возможность сознанию целиком сосредоточиться на основных решающих моментах, от которых зависит успех деятельности. Так, чтобы пианист смог творчески ис-

¹ Интенция (от лат. *intentio* – намерение) – устремлённость, направленность.

² В соответствии с особенностями внимания (см. § 3 главы 2).

³ Навыки формируются путём упражнения. При этом частные изолированные движения сливаются в единый акт, излишние движения устраняются, зрительный контроль заменяется мускульным. Например, переключение передачи, которое у ученика происходит как ступенчатое действие, у опытного шофёра выполняется одним плавным движением руки. Навыки чрезвычайно многообразны: навыки ходьбы, чтения, письма; навыки игры на музыкальных инструментах, вождения автомобиля; связанные с профессиональной деятельностью навыки работы с определёнными механизмами, инструментами, приборами и т.д.

полнить музыкальное произведение, он должен иметь хорошие навыки игры на пианино – иначе его сознание будет целиком приковано к технике выполнения движений, чтению нот и т.п.;

- *рефлексивностью*¹. Человек способен к самонаблюдению, рефлексии, т.е. к тому, чтобы направить своё сознание на специфический объект – самого себя. При этом он как бы отчитывается перед собой, отвечая на вопросы «Что я сейчас делаю?», «Что я чувствую?», «Чего я хочу?» и т.п., что выступает основой регуляции им своего поведения;

- *категориальностью*. Одной из составляющих сознания является *система значений* – выработанных в ходе общественно-исторического развития, обобщённо отражающих свойства предметов, связи и отношения между ними². Поэтому сознание каждого человека отражает мир сквозь призму общечеловеческих знаний, позиций, концептуальных схем, соотнося поступающую информацию с определёнными категориями (классами, видами, типами) объектов и их свойств³;

- *обусловленностью общественными формами сознания*. Каждая нация характеризуется своими исторически сложившимися особенностями представлений о мире – религиозными, нравственными, эстетическими, правовыми, политическими, философскими. Эти особенности находят своё отражение в национальном языке, традициях, обычаях, фольклоре (народных сказках, пословицах, поговорках), литературе, живописи и т.д. Поскольку индивидуальное сознание всегда формируется в конкретном обществе, то человек неизбежно приобретает особенности видения мира, свойственные данному обществу;

- *мотивационно-ценностным характером*. Сознание каждого человека отражает окружающий мир «пристрастно» – в соответствии с его потребностями, мотивами, ценностями. Так, вид леса совершенно по-разному воспринимается художником, инженером, которому предстоит продолжить здесь шоссе, водителем, у которого кончился бензин в баке, и фермером, живущем в этом краю. В таком случае говорят о разнице *личностных смыслов* одного объекта – леса – для разных людей, обусловленной разной ролью, которую этот лес играет в их жизни и текущей деятельности⁴.

¹ От лат. reflexio – обращение назад.

² Значения могут иметь разную природу: выделяют значения слов-понятий, значения движений (начиная от жестов, поз и заканчивая сложными ритуальными действиями), значения образов (например, графических символов) и др.

³ В той мере, в какой человек познал, усвоил эту систему значений.

⁴ Другими словами, отношение человека к тем или иным объектам (явлениям, предметам, людям), его чувства входят в его сознание.

Формы сознания. По двум различным основаниям выделяют следующие формы сознания: *индивидуальное* и *общественное* (групповое) сознание; сознание как *процесс* и как *состояние*.

Индивидуальным называют сознание отдельного человека. С одной стороны, обязательным для всех людей условием его формирования является овладение языком в ходе индивидуального развития¹. С другой стороны, особенности образа жизни, обучения и воспитания, личности каждого конкретного человека обуславливают уникальность его сознания.

Термин «*общественное* (групповое) сознание» подчёркивает схожесть картины мира у некоторого множества людей, обусловленную их принадлежностью к определённой группе. Необходимо отметить, что человек является одновременно членом многих групп (этнической, профессиональной, ряда официальных и неофициальных), каждая из которых способна оказывать влияние на его представления о мире, самом себе, на его отношение к тем или иным объектам².

Сознание как *процесс* представляет собой «поток» одновременно протекающих психических процессов – познавательных, эмоциональных и волевых – в ходе выполнения им своих функций (рис. 24). Выделяют два вида процессов:

1) *произвольные* – организуются, направляются, контролируются и координируются самим субъектом; находятся в «фокусе сознания» (или в поле внимания);

2) *непроизвольные* – происходят как бы сами собой; находятся на «периферии сознания», содержание которой неотчётливо, смутно. К ним относятся, в частности, процессы, обеспечивающие выполнение навыков и привычных действий³.

¹ Этот механизм отражён в самом понятии «со-знание»: через овладение языком человек приобщается к «совместному знанию» (совокупности знаний об окружающем мире, которые до него человечество выработало и закрепило в языке), что обуславливает формирование всех его высших психических функций (см. § 7 главы 2).

² Степень влияния может быть различной. Например, понятие «менталитет» фиксирует своеобразие видения и понимания мира представителями этнической группы (нации и др.), которое каждый из них, будучи помещён в культурную среду, приобретает с раннего детства (через национальный язык, традиции и т.д.); а понятие «образ мира профессионала» фиксирует особенности видения окружающей действительности, которые начинают формироваться у человека по мере освоения им той или иной профессии, вхождения в профессиональную группу, т.е. примерно с юношеского возраста.

³ Привычки также представляют собой автоматизированные элементы поведения. В отличие от навыка, привычка связана с тенденцией или потребностью совершать те или иные действия. Так, говорят, что у ребёнка есть навык мыть руки, если он умеет совершать этот процесс достаточно ловко; но если у него образовалась потребность это делать, и он не садится за обеденный стол прежде чем вымоет руки, то говорят, что у него выработалась привычка мыть руки перед едой.

Сознание как состояние характеризуется с точки зрения уровня физиологической и психологической активации, полноты и «качества» выполнения им своих функций. Традиционно выделялись два состояния сознания – бодрствование и сон, но в 20 в. к ним добавили третье, точнее, целую их группу – так называемые «изменённые состояния сознания» (рис. 24).

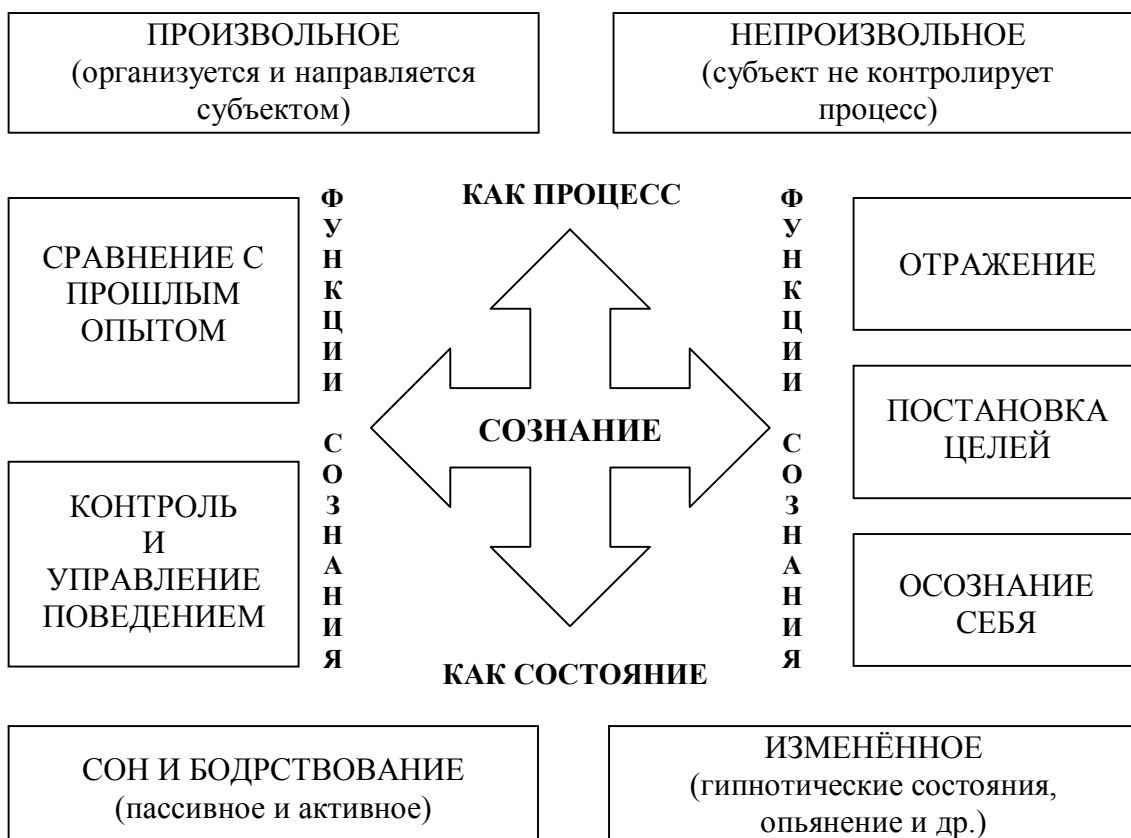


Рис. 24. Формы и функции сознания

Бодрствование – нормальное, рабочее состояние сознания, при котором все его функции выполняются в полном объёме. Оно соответствует активации всего организма и проявляется в способности человека эффективно расшифровывать поступающие стимулы, приспосабливаться к внешней действительности¹.

При этом поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет уровень его бодрствования к некоторому оптимуму – он должен быть ни слишком низким (иначе человек заснёт), ни слишком высоким (если активация чрезмерно возрастёт, поведение может полно-

¹ Активация зависит от трёх факторов: потока внешней стимуляции; потребностей, мотивов, эмоций и чувств человека; состояния его организма, нервной системы (в первую очередь – головного мозга).

стью дезорганизоваться)¹. Так, курсант, который «любой ценой должен» успешно сдать экзамен, рискует потерять сосредоточенность, необходимую для понимания задаваемых вопросов.

Сон рассматривается как состояние отдыха, при котором сознание практически не выполняет своих функций². В среднем организм взрослого человека функционирует с чередованием 16 часов бодрствования и 8 часов сна³. Таким образом, сон – это периодическое психическое состояние, которое характеризуется значительной обездвиженностью и «отключённостью» от воздействий внешнего мира.

Выделяют две основных его фазы – медленный сон и быстрый (парадоксальный) сон, которые вместе образуют цикл длительностью 60-90 мин., повторяющийся 4-5 раз в естественном ночном сне. При *медленном* сне мозговая активность проявляется в виде всё более и более медленных волн. При этом ритмы сердца и дыхания замедляются, тонус мышц снижается, что позволяет организму в максимальной степени восстановить физические силы. Для данной фазы нехарактерны сновидения, но может проявляться сногворение, о котором человек после пробуждения не помнит. При *быстром* сне мозговая активность проявляется в виде быстрых низкоамплитудных колебаний, схожих с начальной стадией сна и даже бодрствованием. Хотя деятельность мозга возрастает, мышечный тонус в целом остаётся сниженным, а разбудить человека оказывается значительно сложнее, чем на фазе медленного сна. На данной фазе происходит закрепление в памяти информации, полученной во время бодрствования; для неё характерны сновидения.

Необходимо отметить, что сновидения относят к психическим явлениям *бессознательного*, являющегося формой отражения действительности, при которой утрачивается полная ориентировка во времени и месте (пространстве), нарушается речевое регулирование поведения, невозможен контроль над действиями и оценка их результата⁴. К совокупности психических процессов, актов и состояний бессознатель-

¹ Закон Р.М. Йеркса – Дж.Д. Додсона, Д. Хебба.

² В целом мы не осознаём, что происходит вокруг нас во время сна, но если, например, нам становится жарко, то мы отталкиваем одеяло, и хотя звук будильника сквозь сон может казаться криком петуха, однако он всё равно доходит до нас.

³ Смена сна и бодрствования в целом задаётся суточным ритмом, который определяет смену уровней активности не только человека и животных, но даже и растений. Человек не рождается с уже оформленным «ритмом», он постепенно приобретает его под влиянием навязываемого ему режима. При этом у него формируются внутренний контрольный механизм – так называемые «биологические часы», управляющие 24- часовым циклом уровней активности.

⁴ Как и сознание, бессознательное является специфически человеческим проявлением психики.

ного также относят реакции на «подпороговые», неоощуаемые, но реально воздействующие раздражители, побуждения к действию, в которых отсутствует ясное осознание цели, патологические явления (бред, галлюцинации) и др.

4.2. Изменённые состояния сознания

Наиболее ранней формой активного применения изменённых состояний сознания в человеческой культуре является шаманизм¹. В дальнейшем приёмы наведения этих состояний нашли своё место в различных религиях, знахарстве, гаданиях, деревенской магии, карнавалах и т.д.

Как правило, **изменённые состояния сознания** (англ. altered states of consciousness) определяются как *вызванные физиологическими, психологическими или фармакологическими факторами отклонения от определённой нормы функционирования психики, свойственной обычному, базовому состоянию сознания (бодрствованию)*². Данные состояния могут возникать спонтанно либо вызываться намеренно.

Необходимо подчеркнуть, что введение человека в изменённые состояния сознания может принести как большую пользу, так и значительный вред³. Их возникновению способствует приём алкоголя, наркотиков, ряда медицинских препаратов. Условия длительной изоляции, ситуации стресса, когнитивно-конфликтные ситуации («выбивающие» сознание человека из привычных форм категоризации) также провоцируют возникновение изменённых состояний сознания. К техникам введения в подобные состояния относятся гипноз, медитация, специальные дыхательные упражнения, визуализация, различные варианты аутогенных тренировок и др.

Существует целый ряд профессий, где на специалистов (авиадиспетчеров, лётчиков, космонавтов, моряков в длительных рейсах, подводников, операторов электростанций, военнослужащих и т.п.) возложена значительная ответственность, где от их действий в критических ситуациях зависит безопасность многих людей, сохранность технических и природных объектов. При этом нередко условия труда таких

¹ В этнографии описаны изменённые состояния, известные под названиями «шаманская болезнь», «шаманский транс», состояния коллективного транса во время обрядов и др.

² В настоящее время нет общепринятого определения изменённых состояний сознания.

³ Например, руководители некоторых религиозно и духовно ориентированных обществ, обладая знаниями о методах введения в изменённые состояния сознания, применяют их для изменения психических состояний людей в своих частных целях, что порой приводит к трагическим последствиям («Аум Сенрикё», «Белое братство» и др.).

специалистов способствуют увеличению психологических и физиологических нагрузок, что в свою очередь увеличивает вероятность возникновения изменённых состояний сознания. Поэтому необходимо научное изучение подобных состояний и особенностей поведения человека в них.

Обычное состояние сознания большинства людей является одновременно и *экстравертированным (поверхностным)*¹, и *обыденным*. Другими словами, сознание обращено на решение текущих практических задач, в связи с чем оно как бы ограничено восприятием внешних объектов, окружающих человека; поведение реализуется по привычным алгоритмам (в т.ч. социальным), т.е. во многом автоматизировано. При этом человек смотрит на мир сквозь призму «штампов» и стереотипов², редко обращается к рефлексии, а потому фактически воспринимает не мир, а своё собственное видение мира³.

Различные *изменённые состояния* по-разному «отклоняют» сознание от такого режима функционирования, вызывая те или иные *изменения*:

- *форм категоризации* – от социально-нормированных культурой (с опорой на словесно-логические, понятийные структуры) до нестандартных способов упорядочения внутреннего опыта и переживаний (с опорой на наглядно-чувственные структуры);
- *эмоциональной окраски* отражаемого в сознании – могут возникать интенсивные эмоциональные переживания новизны, необычности, ирреальности и пр.;
- *процессов самоосознания, рефлексии* – некоторые продукты собственной психической активности могут переживаться человеком как нечто объективное, независимое от него («было мне видение», «слышал я голос» и т.п.);
- *восприятия времени* – продолжительность и последовательность пережитых событий могут искажаться, сами события – частично или полностью забываться.

¹ От лат. extra – вне, снаружи и verito – поворачиваю, обращаю; т.е. обращённое вовне.

² Стереотипы формируются в обществе, выполняя функцию «когнитивного упрощения» мира; степень их соответствия действительности может быть различной. Например, этнический стереотип является упрощённым, схематизированным представлением о психологических особенностях и поведении людей определённой национальности. При его формировании так или иначе поступившая информация только о некоторых представителях данной национальности обобщается и распространяется на всех её представителей.

³ Наше восприятие событий во многом зависит от нашего состояния – от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудрёме и т.д. Состояния человека меняются на протяжении дня, но нерефлексирующее сознание не делает в связи с этим «поправок» при интерпретации произошедших событий.

В настоящее время нет общепринятой терминологии, описывающей изменённые состояния сознания. Например, понятие «*транс*» (от фран. *transir* – оцепенеть) определяется или как сумеречное помрачение сознания с нарушением ориентировки в окружающем, или как состояние отрешённости сознания от большинства поступающих из внешнего мира сигналов, или как состояние, возникающее только при гипнозе и связанное с автоматическим выполнением сложных действий – под влиянием указаний гипнотизёра и без осознания их цели самим человеком. В связи с этим под названием «*трансовые состояния*» иногда подразумевают очень узкую, а иногда, наоборот, чрезвычайно широкую группу изменённых состояний сознания¹.

Существует несколько подходов к классификации изменённых состояний сознания. Одним из традиционных является их разделение на *суженные* и *расширенные*².

Суженные состояния сознания в лёгких формах сопутствуют напряжённой мыслительной деятельности или работе, требующей высокой концентрации внимания. При более глубоком погружении характерным признаком таких состояний является сужение поля зрения (так называемое «*туннельное зрение*»). Суженные состояния сознания могут возникать при травме, эмоциональном шоке, при резком выходе из динамичного и эмоционально насыщенного сна. Некоторые техники введения в такого рода состояния позволяют человеку, сузив и сфокусировав поле своего сознания на определённом органе или клетке, сознательно регулировать их работу. Многие парапсихологические феномены (телепатию, телекинез и др.) связывают именно с суженными состояниями сознания.

Примером *расширенного состояния сознания*, знакомого каждому человеку, является чувство «слияния со Вселенной», причиной кото-

¹ Трансового состояния определённой глубины можно достичь при помощи медитации. *Медитация* (от лат. *meditatio* – размышление) – известная на Востоке в течение многих столетий практика изменения состояния сознания по желанию (воле) человека. Разные медитативные техники схожи по своей цели – сосредоточить внимание, чтобы сузить поле сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился человек. В результате «чистое», отрешившееся от «ненужных» поступающих сигналов сознание фокусируется на определённом процессе в организме (дыхании, кровообращении, сердцебиении) или на психическом феномене (мысли, образе и т.п.). Конечной целью медитации является саморегуляция, сознательное управление человеком своими физическими или психическими проявлениями.

² Другие существующие в настоящее время подходы к классификации изменённых состояний сознания, как и представленный, описывают только определённую часть данных состояний. Это обусловлено сложностью изучения сознания человека, многообразием его качественных изменений. Например, «отдельной» является классификация состояний, возникающих при приёме различных психоактивных веществ – алкоголя, наркотиков, ряда медицинских препаратов и др. (см. § 5 главы 3).

рого может быть зрелище, поразившее своей красотой, определённая музыка и т.д. При этом сознание как бы выходит за границы всего обыденного и привычного, кажущегося теперь незначительным, суетным. Пережив такое состояние, человек нередко начинает по-другому оценивать значимость происходящих в его жизни событий, собственные чувства, поступки, намерения и пр. Расширенные состояния сознания могут быть достигнуты при помощи техники так называемого «связного дыхания». При этом их возникновение представляет собой естественный физиологический и психологический эффект, причём человек осознаёт, контролирует текущий процесс, может управлять им и в случае необходимости прервать, вернуться в обычное состояние сознания. В достигнутых таким образом расширенных состояниях сознания, переживаемых как «сверхбодрствование», озарение, максимально мобилизуются резервные возможности психики человека: он может восстановить впечатления, которые казались прочно забытыми (так называемая «сверхпамять»), избавиться от преследующих его страхов, работать со своим бессознательным, влиять на организм в целом или отдельные органы и т.д.

Необходимо отметить, что целенаправленное достижение глубоких суженных или расширенных состояний сознания должно осуществляться при помощи специалистов, владеющих не только знаниями об определённых техниках, но и достигших высокого мастерства в их применении. Так, популяризация в западном обществе медитации, её повсеместное не слишком умелое использование не принесли каких-либо полезных результатов.

Каждое изменённое состояние сознания представляет собой сложное психическое явление. Поскольку их подробное описание в рамках данного пособия не представляется возможным, в качестве примера рассмотрен гипноз.

4.3. Гипноз

Гипнозом (от греч. *hypnos* – сон) называют и технику воздействия на человека с целью изменения состояния его сознания, и результат этого воздействия – психическое состояние, характеризующееся резким сужением поля сознания и его фокусировкой на голосе гипнотизёра, а также качественными изменениями функций самоосознания, контроля и управления поведением.

История использования гипноза в человеческом обществе насчитывает несколько тысяч лет, начиная с возникновения древних верований, первых религиозных культов. В качестве эзотерического (тай-

ного) знания умения и навыки введения людей в трансовые и, в частности, гипнотические состояния, внушения, управления ими в таких состояниях передавались от одних служителей культа другим, оставаясь для всех остальных чем-то непостижимым и сверхъестественным. Живописные обряды и ритуалы, в ходе которых достигалось состояние коллективного транса, принародные излечения с помощью гипноза некоторых заболеваний (глухоты, слепоты, немоты, параличей психосоматической природы) были направлены на укрепление веры в богов, авторитета «приближённых к богам» служителей культа, упрочнение их власти и т.д.

Только к концу 18 в. относится одна из первых попыток рационального, научного объяснения гипноза – так называемая «теория животного магнетизма»¹. Согласно этой теории, в людях накапливаются благотворные «магнетические флюиды», которые могут передаваться от человека к человеку. Обладая свойствами, аналогичными свойствам магнита, человек может научиться оказывать воздействие на других людей.

Термин «гипноз» в научный обиход введён в середине 19 в. вместе с нейрофизиологической теорией, отвергающей существование каких-то особых магнетических сил². Согласно данной точке зрения, гипнотическое состояние – это «первичный сон», следствие постепенного воздействия на нервную систему, утомления органов чувств, которое может быть вызвано продолжительным сосредоточением и напряжением чувственного взора, в особенности – на предмете раздражающего свойства; человеку в таком состоянии можно что-либо внушать посредством мускульного чувства, давления на кожу или слов.

В 19 в. гипноз стал приобретать всё большее признание со стороны официальной медицины³, широко применяться для лечения различных заболеваний⁴; исследования его особенностей проводились не только на человеке, но и на животных⁵. К началу 20 в. был накоплен значительный объём теоретической и практической информации о гипнозе. Последующее прогрессивное развитие физиологии и психо-

¹ Ф.А. Месмер (1733-1815). Теория способствовала повышению интереса общественности к гипнозу, его активному терапевтическому использованию. Данный период в честь автора назван «эпохой месмеризма».

² Дж. Брэд.

³ Например, гипноз стал внедряться в хирургическую практику для обезболивания операций, но не нашёл широкого применения, т.к. выяснилось, что потерю чувств можно вызвать не у каждого человека.

⁴ Н.А. Льебо, Ж.М. Шарко.

⁵ Например, выяснилось, что способность погружаться в гипнотический сон у животных в значительно меньшей степени, чем у людей, зависит от индивидуальных особенностей.

логии позволило исчерпывающе объяснить механизмы и закономерности гипноза.

Внушением называется воздействие на личность (или группу людей), приводящее к появлению у человека помимо его воли и сознания определённого состояния, чувства, отношения либо к совершению им тех или иных действий. Эффективность внушения зависит от: а) особенностей внушающего – высокий социальный статус, обаяние, волевое, интеллектуальное или характерологическое превосходство её повышают; б) особенностей того, кому внушают – степени его внушаемости; в) отношений между ними – доверия, авторитетности, зависимости; г) особенностей сообщения – степени его аргументированности, эмоционального сопровождения. В повседневной жизни человека часто встречаются некоторые виды внушения, не требующие каких-либо специальных процедур. Так, в дружеской компании высказывание о прочитанной книге человека, чьё интеллектуальное превосходство признано всеми, может определить отношение остальных к данному произведению.

Состояние человека во время гипноза относят к особой разновидности внушённых состояний. *В гипнозе* выделяют две фазы:

1) *введение в гипнотическое состояние*. Гипнотизация может осуществляться двумя способами: первый предполагает словесные инструкции (на определённой цифре счёта закрыть глаза, уснуть и т.д.), второй – невербальное воздействие (с помощью чрезмерно сильных раздражителей или слабых и монотонных – звуковых, зрительных, тепловых и т.д.; часто применяется фиксация взгляда на блестящем объекте, звук метронома). Оба способа могут реализовываться в жёстком, приказном или, наоборот, мягком, уговаривающем стиле. Выбор конкретных процедур зависит как от особенностей гипнотизёра и гипнотизируемого, так и от целей гипнотического сеанса;

2) *собственно гипнотическое состояние*. В гипнотическом трансе человек подчиняется влиянию, контролю гипнотизёра так, что может выполнять по указанию последнего сложные действия, не осознавая их цели. В данном состоянии достигаются различные эффекты, затрагивающие: а) сферу восприятия – позитивные или негативные иллюзии; б) сферу памяти – забывание или припоминание событий и фактов предшествующей жизни, активизация запоминания нового материала; в) сферу внимания – повышение концентрации и распределения внимания; г) сферу мышления – нарушение нормальной логики или возрастание творческого характера мышления; д) сферу личности – изменение мотивации, привычек, настроения, отдельных личностных характеристик, внушение образа другого человека, манипулиро-

вание субъективным временем. Гипнотическое состояние характеризуется также тем, что в нём могут проявляться не только внушённые гипнотизёром, но и спонтанные реакции, а после окончания гипнотического сеанса, как правило, наблюдается амнезия той или иной степени.

Погружение в гипнотический транс представляет собой постепенное разрушение механизмов, осуществляющих связь гипнотизируемого с окружением. Поле сознания сужается настолько, что единственным стимулом из внешнего мира, который воспринимается гипнотизируемым, остаётся голос гипнотизёра. На физиологическом уровне это проявляется как распространение торможения на всю кору головного мозга, за исключением одного очага возбуждения¹. Электрическая активность мозга при этом схожа с фиксируемой во время фазы быстрого сна². Достигнув гипнотического состояния, человек восстанавливает способность двигаться, говорить, но его отношения со средой строятся уже на другой основе. Если в состоянии бодрствования информация отбирается по степени её важности для успешной адаптации человека, то в гипнозе этот механизм разрушается. Из-за низкого уровня активации сознание не может в полной мере выполнять важнейшую из своих функций – различение «я» и «не-я»: человек перестаёт различать внешний мир и продукты собственной психической активности. Поэтому внушения, которые исходят от гипнотизёра, гипнотизируемым воспринимаются как исходящие от него самого и безоговорочно выполняются. «Спящий» мозг не позволяет их критически осмыслить, оценить с точки зрения важности, соответствия желаниям, потребностям человека и т.п. Другими словами, функция контроля и управления поведением также выполняется сознанием искажённо, хотя человек может совершать действия и даже контролировать правильность их исполнения.

Человеку иногда не хочется осознавать некоторые свои особенности, анализировать те или иные поступки, помнить о каких-то собы-

¹ Процесс этот начинается с «утомления» органов чувств, на которые воздействуют сверхсильные или монотонные раздражители. В участках коры головного мозга, связанных с данными органами чувств, возникает процесс защитного торможения, который постепенно распространяется на соседние участки.

² Этот факт лежит в основе до сих пор не закончившегося спора о том, ближе к какому полюсу – сна или бодрствования – расположено гипнотическое состояние. С одной стороны, в этом состоянии могут возникать сновидения, в нём, как и во сне, происходит «самоисключение Я», регресс к бессознательному, с другой стороны – пульс, дыхание, содержание кислорода в крови и другие физиологические параметры в гипнозе и состоянии бодрствования идентичны, в частности, никогда не исчезает коленный рефлекс. Л. Шерток указывает на то, что пока не удалось обнаружить физиологического признака, позволяющего точно определить, находится человек под гипнозом или нет.

тиях, поэтому он «вытесняет» всё это из сознания и памяти. Но, например, стресс может привести к заболеванию, а некогда оскорблённый коллега – затаить обиду независимо от того, что человек не осознаёт причину стресса и не помнит о нанесённом оскорблении. В итоге человек может тяжело заболеть, оказаться в эпицентре конфликтных отношений и искренне не понимать их причины. В гипнотическом состоянии, когда отсутствует строгое «контролирующее Я», человек под руководством гипнотизёра получает возможность работать с таким содержанием собственной психики, которое недоступно ему в обычном состоянии сознания.

Возникновению гипнотического состояния способствуют некоторые условия¹:

1) *релаксация, расслабление мышц*. Чем больше тонус мышц, тем в более активном состоянии находится человек, и тем сложнее ввести его в гипнотическое состояние;

2) *восприимчивость к сигналам во сне (чаще звуковым)*. Во время обычного сна у каждого человека есть свой «сторожевой пункт», откликающийся на внешний мир. Благодаря ему мы реагируем даже на тихий, но значимый для нас звук (звонок будильника, плач ребёнка и т.д.), хотя под громохание проезжающего за окном транспорта продолжаем спать. В гипнозе роль «сторожевого пункта» выполняет внушённая гипнотизёром установка, например, «реагировать только на мой голос» или «проснуться после третьего хлопка»;

3) *податливость внушению в трудных ситуациях*. В случаях ослабленности нервной системы из-за болезни, горя, страха, трудного выбора, физического перенапряжения и т.д. человеком сильные раздражители нередко воспринимаются хуже, чем слабые словесные воздействия.

Кроме того, люди обладают различной степенью внушаемости и гипнабельности². *Внушаемостью* называют субъективную готовность подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию, *гипнабельностью* – способность погружаться в гипнотический транс³.

Необходимо подчеркнуть, что перечень личностных особенностей человека, благоприятствующих повышенной внушаемости при гипнозе и других видах внушения во многом схож, но не идентичен. На-

¹ Л.П. Гримак.

² Иногда данные понятия употребляются как синонимы, но некоторыми учёными подчёркивается разница между ними: внушаемость относится скорее к психологическим, а гипнабельность – к физиологическим особенностям человека.

³ Например, некоторые люди не умеют полностью расслабить свои мышцы, в связи с чем затруднено их вхождение в гипнотическое состояние.

пример, низкая самооценка, низкий уровень компетентности в обсуждаемом вопросе, дефицит времени для принятия решения, которые в других случаях повышают внушаемость человека, при гипнозе не имеют такого влияния – в связи с особенностями изменённого сознания в этом состоянии. Если обычному внушению в большей степени подвержены люди робкие, неуверенные в себе, склонные к подчинению, то при гипнозе – люди открытые, общительные, пользующиеся достаточно сильным влиянием на окружающих, властные, с ярко выраженным духом соперничества. Объясняется это следующим образом: для того чтобы человек был загипнотизирован, он должен пойти навстречу гипнотизёру, доверять ему; способность же человека утвердить себя в группе свидетельствует о наличии уверенности в себе; в свою очередь эта уверенность и является условием, позволяющим полностью довериться гипнотизёру.

Гипноз, открывая доступ к скрытым резервам человеческой психики, способствует лечению значительного количества заболеваний, решению многих психологических проблем. Иногда люди с опаской к нему относятся, считая, что он имеет вредные последствия, а именно – что в дальнейшем возможности волевой саморегуляции человека снижаются. Однако специальные исследования показали, что после гипнотического сеанса волевая саморегуляция восстанавливается в полном объёме. Вред может быть нанесён гипнотизируемому только в двух случаях: если он, не зная об этом, подвергается гипнозу кем-либо, преследующим свои частные цели, и если гипнотический сеанс проводится некомпетентным специалистом.

Практическое задание



Часто мы не замечаем, не осознаём событий, происходящих с нами и вокруг нас каждую секунду. Давайте выполним следующее упражнение.

*Мир вокруг меня*¹

Пожалуйста, займите удобную позу. После того, как я скажу «Начали», в течение некоторого времени, не разговаривая, попробуйте услышать, увидеть, почувствовать всё, что вокруг вас происходит. Готовы? Начали².

Теперь упражнение можно закончить. Какие именно изменения в

¹ Упражнение выполняется в малой группе (до 15 человек). Для его выполнения необходима аудитория, расположенная на удалении от потоковых лекционных аудиторий, оборудованная достаточно удобной учебной мебелью, чтобы можно было неподвижно сидеть в течение 20 минут.

² Группе даётся время (около 20 минут).

окружающей среде вам удалось осознать? Как часто ваше сознание фиксирует подобные события? Упражнение длилось 20 минут. Соответствует ли тот объём информации об окружающем, который вы получили в ходе упражнения, объёму, полученному вами за предшествовавшие упражнению 20 минут? Чем объясняется данное несоответствие?

§ 5. ОПАСНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ



Иногда психологический стресс, вызванный тяжёлыми условиями морского труда, члены экипажа пытаются «преодолеть», прибегая к искусственному изменению состояния сознания с помощью психоактивных веществ. Об опасных последствиях такой практики пойдёт речь в данном параграфе.

Хотя в истории многих народов существовала практика употребления психоактивных веществ как лекарственных или религиозно-ритуалистических, в современном обществе злоупотребление ими является серьёзной проблемой, для решения которой прилагаются значительные усилия¹.

Психоактивные (психотропные) **вещества** – *химические вещества естественного или искусственного происхождения, влияющие на психическое функционирование.*

Существуют эндогенные (вырабатываемые организмом человека) и экзогенные (попадающие в организм извне) психоактивные вещества. *Эндогенные* вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и другими органами, необходимы для нормального функционирования организма². Среди них отдельную группу составляют эндо-

¹ Так, уже около 3,5 тысяч лет назад существовала культовая и совмещённая с ней медицинская практика употребления наркотического напитка («хаомы» или «сомы») жрецами и шаманами; в Малой Азии служители культа пили смешанные с мускатным вином наркотические вещества для впадения в священный транс; жрецы индоевропейских племён употребляли психоактивные вещества, что зафиксировано в текстах Вед и Авесты. Однако ранее употребление психоактивных веществ регулировалось законами общества, в число которых входило требование обязательного наличия у посвящаемого его личного учителя, который один знает правильную дозировку веществ и необходимые промежуточные периоды между их употреблением.

² Они являются химическими веществами-посредниками (т.н. «медиаторами» или «нейромедиаторами» – от англ. mediator – посредник), с помощью которых осуществляется передача возбуждения с одной нервной клетки на другую (или на орган).

генные опиаты – вещества, вырабатываемые так называемыми «центрами наслаждения» головного мозга, под воздействием которых человек испытывает удовольствие, радость, эйфорию. Когда говорят об искусственном изменении человеком своего психического состояния с помощью психоактивных веществ, о злоупотреблении ими, о зависимости от них – имеют в виду именно экзогенные психоактивные вещества. *Экзогенные* вещества благодаря своим свойствам¹ способны влиять на нейромедиаторы либо полностью заменять их, результатом чего становится ускорение, замедление, качественное изменение или искажение работы головного мозга (в целом или отдельных центров, зон, отделов), в свою очередь ведущее к изменениям в психике человека.

Некоторые люди начинают употреблять психоактивные вещества для того чтобы устранить боль, другие – чтобы обрести сон, третьи – чтобы взбодрить себя в ответственные моменты, четвёртые – чтобы почувствовать себя «иным», обрести состояние внутреннего благополучия, которое поможет преодолеть трудности жизни или избежать их. При этом нередко «употребление» перерастает в «злоупотребление», в зависимость от психоактивных веществ.

Различают *два вида зависимости* – психологическую (или психическую) и физиологическую (или физическую). Под *психологической* зависимостью подразумевают регулярно возникающую у человека потребность в психоактивном веществе, обусловленную аффективными (эмоциональными) причинами. Другими словами, человек стремится употребить то или иное вещество ради того, чтобы испытать определённое чувство, состояние². При *физиологической* зависимости уже организм нуждается в психоактивном веществе для нормального (точнее – привычного) функционирования, он не может обходиться без данного вещества, т.е. потребность в психоактивном веществе становится физиологической³.

При физиологической зависимости у человека развиваются толерантность к психоактивному веществу и абстинентный синдром. Под

¹ В первую очередь – благодаря химическому составу, во многом схожему с составом эндогенных веществ.

² Например, чтобы преодолеть напряжение, стресс. Необходимо отметить, что в данном случае речь идёт уже о «зависимом» поведении, о «злоупотреблении»: человек употребляет психоактивное вещество, несмотря на то, что у него из-за этого возникают психологические, социальные, профессиональные проблемы, несмотря на то, что ухудшается здоровье и т.д.

³ При этом существенно изменяется функционирование нейромедиаторов (вплоть до полной потери возможности их выработки самим организмом), нарушается обмен веществ.

*толерантностью*¹ подразумевается то, что организм становится всё более устойчив к воздействию психоактивного вещества, и для достижения желаемого эффекта требуются всё большие дозы, что является следствием биохимических изменений в организме. *Абстинентный синдром* (или синдром отмены)² представляет собой совокупность симптомов, проявляющихся при воздержании от психоактивного вещества (потоотделение, тремор и др.).

Существует несколько подходов к *классификации* экзогенных психоактивных веществ³. По характеру воздействия на центральную нервную систему все психоактивные вещества делят на *стимуляторы* (ускоряют, стимулируют), *депрессанты* (подавляют, замедляют) и *галлюциногены* (искажают восприятие). Нередко психоактивные вещества подразделяют на *пищевые* (вводимые с пищей) и *непищевые* (вводимые другими способами), поскольку от способа введения зависит, как быстро вещество достигнет мозга. Более подробная классификация психоактивных веществ, чаще всего являющихся предметом злоупотребления в нашем обществе, предполагает выделение семи групп: *малые стимуляторы, алкоголь, наркотики, седативные препараты* (транквилизаторы)⁴, *стимуляторы, малые транквилизаторы, галлюциногены* (психоделики).

Малые стимуляторы. Многие люди, не отдавая себе в этом отчёта, ежедневно употребляют психотропные средства, чтобы «подстегнуть» себя, включиться в трудовой день: прежде всего *кофеин*, входящий в состав чая и кофе, и родственный ему *теобромин*, входящий в состав какао и шоколада⁵. Оба эти вещества вызывают привыкание и зависимость, хотя пристрастие к ним не сопровождается теми многочисленными и разрушительными последствиями, которые типичны для алкогольной или наркотической зависимости, а отказ от них не приводит к столь тяжёлым симптомам. Однако у зависимых от них людей могут наблюдаться беспокойство, нервозность, возбуждение, бессонница, мышечное подёргивание и желудочно-кишечные расстройства. Кроме того, в данном случае также существует риск «передозировки»: превышение привычной «дозы» кофеина может привести к скачкам мыслей, повышенной двигательной активности, сердечной

¹ От англ. *toleration* – терпимость.

² От англ. *to abstain* – воздерживаться.

³ Поскольку далее описываются именно экзогенные психоактивные вещества, то термин «экзогенные» опускается.

⁴ От англ. *sedative* – успокаивающий, *boleutoleia* – болеутоляющий, *tranquil* – спокойный.

⁵ К кофеиносодержащим относятся также тонизирующие напитки типа «Coca-Cola».

аритмии, а чрезмерное превышение – к судорогам, остановке дыхания и смерти.

Никотин содержится в сигаретах, сигарах, жевательном табаке¹. Под его воздействием активность мозговых клеток сначала снижается, что ведёт к чувству умиротворения². Этим обусловлен эффект «преодоления стресса» с помощью никотина. Через некоторое время активность мозга повышается, одновременно повышается кровяное давление, учащается дыхание, сужаются мелкие сосуды; данный эффект длится несколько десятков минут³. Никотин вызывает оба вида зависимости. Причём психологическая зависимость формируется особенно быстро, если человек начинает употребление при стрессе, а для возникновения физиологической зависимости достаточно ежедневного приёма никотина в течение нескольких недель.

Употребление никотина приводит к целому ряду нарушений в организме. Вдыхание дыма уменьшает содержание кислорода в артериальной крови, что ведёт к нарушению питания тканей кислородом. В совокупности со спазмами мелких сосудов это приводит к специфическим изменениям внешности, преждевременному старению⁴. Дым вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, приводящее затем к хроническому бронхиту. Раздражение слизистой оболочки полости рта, бронхов, лёгких – в совокупности с приёмом продуктов сгорания табака, нарушением обмена веществ – становится причиной возникновения злокачественных опухолей. Немаловажно, что табачный дым опасен и для некурящих, особенно детей, стариков, беременных женщин. У последних увеличивается риск выкидыша, осложнения беременности, рождения ослабленных детей. В целом табакокурение способствует возникновению и тяжелению разнообразных заболеваний, но в первую очередь – заболеваний сердечно-сосудистой системы и рака.

При попытках избавиться от зависимости у человека могут наблюдаться раздражительность, гнев, тревога, беспокойство⁵, неспо-

¹ Родиной табака является Южная Америка, откуда он в 16 в. был вывезен в Европу. Вначале табак нюхали или жевали, но постепенно стали применять для курения, т.к. при этом лучше усваивается никотин. В 20-21 в. табакокурение стало одной из самых распространённых вредных привычек: так, в ряде развивающихся стран курит до 70 % населения.

² Никотин стимулирует выработку организмом серотонина – нейромедиатора, который регулирует сон, затормаживает приток сенсорных сигналов.

³ Это связано с увеличением количества гормона норадреналина.

⁴ Для курильщиков «со стажем» нередко характерны увядшая, «землистого» цвета кожа, жёлтый оттенок белков глаз и т.д.

⁵ Это обусловлено тем, что организм без химической стимуляции уже не может вырабатывать требуемое количество серотонина.

способность сосредоточиться, ухудшение выполнения задач, требующих концентрации внимания, замедленное сердцебиение, головные боли, бессонница, тремор, усиление кашля, повышенный аппетит, набор веса. Необходимо подчеркнуть, что от никотиновой зависимости человек может избавиться самостоятельно, без специального лечения. При этом, как правило, абстинентный синдром длится от нескольких дней до нескольких недель. Более лёгким процесс избавления от никотиновой зависимости становится при наличии поддержки со стороны окружающих людей, при замене сигарет никотином в его более безопасных формах – леденцах, жевательной резинке и т.д.

Алкоголь употребляют с древних времён, и почти с самого момента его появления отмечались проблемы, связанные с избыточным потреблением¹. Как правило, алкоголь употребляется в виде напитков, а это – самый медленный путь проникновения психоактивного вещества в мозг. Уровень интоксикации² определяется фактической концентрацией алкоголя в крови, которая зависит от физического состояния человека, количества пищи в желудке, продолжительности приёма алкоголя.

Алкоголь является депрессантом, но при этом он оказывает сложное и противоречивое воздействие на мозг. В малых дозах он оказывает стимулирующее воздействие, активизирует «центры наслаждения», которые высвобождают эндогенные опиаты. Этим объясняется эффект повышения настроения, появления чувства удовлетворения, эйфории. Человек как бы получает быстрое «вознаграждение», что поощряет его к дальнейшему употреблению алкоголя³. В больших дозах алкоголь начинает оказывать подавляющее воздействие: снижается мозговая активность, в связи с чем нарушаются аналитические и другие мыслительные процессы, ослабляется самоконтроль (снимаются социо-культурные и личностно-индивидуальные запреты, контролировавшие поведение). Это обуславливает растормаживающий эффект – человек начинает говорить и делать то, что запрещал себе в трезвом состоянии⁴. Ещё большее увеличение дозы ведёт к нарушению коор-

¹ Представители многих древних культур – египетской, греческой, римской и др. – употребляли алкоголь по многим поводам и в избытке (пиво, «мёд» или «медовуху», вино). Пиво появилось в Египте примерно в 3000 г. до н.э., вино – в Италии в 150 г. до н.э., а в 800 г. н.э. арабский алхимик разработал процесс перегонки, повысив ассортимент и крепость алкогольных напитков.

² От англ. intoxication – опьянение, отравление.

³ Этот механизм лежит в основе формирования пристрастия к алкоголю и ряду других психоактивных веществ.

⁴ Одним из распространённых эффектов является тенденция к сексуальной активности, хотя при этом снижается качество полового акта.

динации движений, притуплению восприятия холода, боли и других неприятных ощущений. Человеку при этом тепло и комфортно, он чувствует и ведёт себя раскованно, даже случайные знакомые кажутся ему лучшими и самыми понимающими друзьями, неприятности отесняются на задний план, а самоуважение и чувство собственной состоятельности возрастают. При этом выполнение мыслительных функций уже нарушено настолько, что человек неправильно оценивает собственное состояние: так, он может выражать уверенность в своей способности вести автомобиль, в то время как его действия уже давно небезопасны. Последующее увеличение дозы ведёт сначала к нарушениям мышечной координации, речи, зрения, затем – к потере сознания¹.

Алкоголь вызывает и психологическую, и физиологическую зависимость. Для формирования физиологической зависимости достаточно около полугода регулярного употребления алкоголя. Выделяют три *стадии алкоголизма*² – *начальную* (характеризуется только психологической зависимостью; наличием защитных механизмов – таких как рвотный рефлекс, потеря сознания при превышении дозы; избирательностью в отношении видов употребляемых спиртных напитков), *среднюю* (характеризуется психологической и физиологической зависимостью; сформированной толерантностью к разным видам алкоголя; наличием абстинентного синдрома – в виде головных болей, тошноты, слабости, жара или озноба, тремора, снижения аппетита, расстройства сна и др.; отсутствием защитных механизмов) и *позднюю* (характеризуется психологической и физиологической зависимостью; резким снижением толерантности – с возвратом к определённому виду спиртного напитка, уменьшением величины требуемой дозы; наличием абстинентного синдрома). В современном обществе алкоголизм не имеет ни возрастных, ни образовательных, ни профессиональных, ни социально-экономических границ; различия в частоте его встречаемости варьируют преимущественно по половому, национальному и культурно-религиозному признакам³.

¹ Человек теряет сознание, когда нервная система приходит в состояние полного дисбаланса (при содержании алкоголя в крови около 0,5 %). Этот механизм является защитным, поскольку концентрация алкоголя выше 0,55 % обычно приводит к смерти.

² «Алкоголизм» иначе называется синдромом алкогольной зависимости. Одной из особенностей алкоголизма является то, что его течение может включать в себя периоды обострения и достаточно длительного воздержания (трезвости).

³ Мужчины употребляют алкоголь чаще, чем женщины; при этом женский организм перерабатывает алкоголь менее эффективно, в связи с чем для выраженной интоксикации требуются меньшие дозы, зависимость формируется быстрее. Для целого ряда этнических групп характерны такие особенности фермента, ускоряющего расщепление молекул

Алкогольная зависимость приводит к целому ряду тяжёлых последствий, причём не только для самого зависимого человека, но и для окружающих.

На средней и поздней стадии алкоголизма могут проявляться психотические реакции (или «алкогольные психозы»). Одним из наиболее распространённых является делирий, вызванный алкогольной абстиненцией («белая горячка»)¹. Человек оказывается дезориентирован во времени и пространстве, видит яркие галлюцинации (обычно в виде мелких животных – змей, крыс и т.д.), испытывает острый страх, становится очень внушаемым²; эти симптомы сопровождаются выраженным тремором (рук, языка и губ), потоотделением, учащённым или ослабленным сердцебиением и др.; делирий длится от 3 до 6 дней, после чего наступает глубокий сон. Широко распространено и алкогольное амнестическое расстройство, самым ярким симптомом которого является нарушение памяти на недавние события. При этом человек также временно утрачивает контакт с реальностью, не узнаёт фотографии, лица, помещения, которые только что видел, хотя может чувствовать, что они ему знакомы; нередко «провалы в памяти» заполняются им выдуманными событиями, «псевдовоспоминаниями».

Алкоголизм приводит к ряду *органических* и *психических нарушений*. Алкогольные напитки высококалорийны, поэтому снижают потребность в пище, при этом сами они питательной ценности не представляют, что приводит к недостаточности питания, заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Поскольку при переработке алкоголя большая нагрузка приходится на печень, то наиболее распространённое заболевание при алкоголизме – цирроз печени³. Как правило, на поздней стадии алкоголизма атрофируются клетки головного мозга, что приводит к слабоумию, нарушениям в выполнении разнообразных психических функций. Известен целый ряд физических и психических аномалий у детей алкоголиков: задержка роста, асимметрия лица и конечностей, нарушение функций центральной нервной системы, умственная отсталость и др.

Типичным психическим расстройством, связанным с постоянным употреблением алкоголя, является депрессия. Кроме того, уже на ранней стадии алкоголизма начинает изменяться личность человека: по-

спирта в печени, что последствия приёма алкоголя для их представителей чрезвычайно тяжелы. Азиатские страны характеризуются сравнительно низкой частотой употребления алкоголя, что связывают с влиянием культурных и религиозных факторов.

¹ От лат. delirium – нарушение сознания, бред.

² Человек в таком состоянии опасен, поскольку может начать обороняться, нападать или убегать от объектов галлюцинаций.

³ Данное заболевание наблюдается примерно у 1/3 сильно пьющих людей.

ведение становится грубым, человек берёт на себя всё меньшую ответственность за свои поступки, перестаёт следить за собой, пренебрегает семейной жизнью, делается вспыльчивым и раздражительным, не желает обсуждать назревшую проблему. Далее постепенное снижение морально-этических норм и стандартов ведёт к тому, что человек начинает совершать всё более серьёзные проступки¹. Поздняя стадия алкоголизма характеризуется полной деградацией личности, разрывом социальных связей (семейных, профессиональных и др.).

Необходимо подчеркнуть, что самостоятельно справиться с алкогольной зависимостью человек может только на ранней стадии алкоголизма. Однако для этого зависимому от алкоголя человеку, как минимум, необходимо признать факт своей зависимости. Для многих алкоголиков, наоборот, характерно отрицание этого факта, они не обращаются за помощью прежде, чем «опустятся на дно»². На последующих стадиях алкоголизма излечиться самостоятельно невозможно. В задачи лечебных программ специализированных учреждений обычно входят: дезинтоксикация, физическая реабилитация, контроль над поведением и развитие у человека понимания того, что он способен справиться с жизненными проблемами и вести насыщенную жизнь без приёма спиртного. При лечении от алкогольной зависимости, как правило, используется комплекс медикаментозных и психологических мер. Но и в специализированных учреждениях эффективность лечения менее вероятна, если человек не осознаёт, что нуждается в помощи.

Наркотики. Слово «наркотики» (от греч. *narkotikos* – приводящий в оцепенение, одурманивающий) в узком смысле относится только к опиуму и его производным (*морфину, кодеину, героину*), тогда как в широком смысле употребляется для обозначения почти всех экзогенных психоактивных веществ – за исключением малых стимуляторов³.

Опиум представляет собой смесь около 18 химических веществ – так называемых «алкалоидов». Его употребление также насчитывает тысячи лет, но то, что он и его производные вызывают зависимость, было обнаружено только в начале 20 в.⁴ По воздействию на централь-

¹ Как правило, начинается этот процесс с нарушения групповых норм (например, человек начинает оскорблять членов семьи, применять физическую силу), а заканчивается нарушением норм юридических. Свыше половины дорожно-транспортных происшествий с тяжкими последствиями, изнасилований, убийств и более 1/3 самоубийств связаны со злоупотреблением алкоголем.

² Причём когда алкоголиков ставят перед необходимостью лечиться, они часто реагируют отказом и злятся на этого человека, прерывая общение с ним.

³ Здесь и далее слово «наркотики» употребляется в узком смысле.

⁴ Морфин является одним из алкалоидов, входящих в состав опиума. Его успокаивающие и обезболивающие свойства были обнаружены в начале 19 в. Во время Гражданской

ную нервную систему наркотики являются депрессантами, способы их введения могут быть разнообразными. Тремя основными причинами употребления наркотиков являются удовольствие, любопытство и давление окружающих.

Одним из мгновенных результатов действия наркотиков, введённых внутривенно¹, является прилив эйфории, длящийся от 10 до 60 секунд². Сразу после этого появляются тошнота и рвота. Далее следует состояние «кайфа», длящееся около 4-6 часов: сонное, отрешённое, характеризующееся сниженными потребностями организма (в воде, пище, сексе и др.), расслабленностью, эйфорией³. Психологическая зависимость формируется очень быстро. Для формирования физиологической зависимости достаточно 3-4 недель регулярного употребления наркотика, хотя у разных людей сроки могут варьировать. При наличии физиологической зависимости достаточно 8 часов без наркотика, чтобы начался абстинентный синдром («ломка») в виде насморка, слезотечения, обильного потоотделения, беспокойства, учащённого дыхания, головных болей, рвоты, желудочно-кишечных расстройств, тремора, бессонницы, болей в спине и конечностях⁴. Необходимо подчеркнуть, что при наркотической зависимости очень велик риск передозировки, приводящей к смертельному исходу⁵.

Наркотическая зависимость приводит к ряду тяжёлых последствий. Со временем жизнь наркомана всё больше сводится к приобретению и употреблению наркотиков, его поведение становится социально-дезадаптивным: человек оказывается вынужден лгать, красть, вступать в нежелательные (в т.ч. – сексуальные) контакты, он стано-

войны в Северной Америке (1861-1865 гг.) его использовали для лечения солдат. Наркомания как болезнь была открыта после окончания этой войны и первоначально называлась «солдатской болезнью». Героин является результатом специальной обработки морфина. Все производные опиума легально использовались в медицинской практике вплоть до 1914 г., когда были открыты их опасные свойства, после чего их употребление, продажа и распространение были запрещены законом.

¹ Самый быстрый путь проникновения психоактивного вещества в мозг.

² Наркотики заменяют естественные эндогенные опиаты (эндорфины), блокируя их выработку организмом.

³ Блокируется передача сигналов, направляющихся к центрам боли, в целом подавляется деятельность клеток мозга.

⁴ Тяжесть симптомов зависит от привычной дозы, интервалов между дозами, длительности употребления наркотика, состояния здоровья человека. Возможны также нарушения сознания, появление галлюцинаций, маниакальной активности и т.д.

⁵ Это обусловлено двумя причинами. Во-первых, развивающаяся толерантность требует постепенного увеличения дозы, с которым можно «не угадать». Во-вторых, если человек делает попытку отказаться от наркотика, его толерантность снижается быстро, а когда человек попытку прерывает, что случается очень часто, привычная доза оказывается чрезмерной.

вится отрешённым, равнодушным к семье и друзьям, бросает привычные занятия (профессиональные, связанные с хобби и др.). В жертву зависимости приносятся собственное достоинство, социальное положение и т.д., результатом чего становится общая деградация личности. Неадекватное питание приводит к обезвоживанию и потере веса, общему ослаблению здоровья, на фоне чего резко возрастает риск заражения различными заболеваниями при использовании нестерильных инструментов.

Самостоятельно избавиться от наркотической зависимости невозможно. Для этого требуется специальное лечение, которое во многом похоже на лечение от алкоголизма. Проблема заключается в том, что современные специализированные учреждения с помощью медикаментозного лечения быстро (в течение 8-10 дней) избавляют человека от физиологической зависимости, но психологическую зависимость излечить удаётся достаточно редко.

К **седативным препаратам** относятся *барбитураты* – искусственно синтезированные психоактивные средства, замедляющие деятельность центральной нервной системы, которые используются в медицине и в настоящее время¹.

Вскоре после принятия барбитурата человек начинает испытывать расслабленность, спад напряжения, затем наступает физическая и умственная апатия наряду с дремотным состоянием, переходящим в сон. Превышение дозы вызывает кому или смерть². Седативные препараты вызывают психологическую и физиологическую зависимость, особенно у людей среднего и пожилого возраста, нередко употребляющих их как «снотворное»³. Абстинентный синдром характеризуется повышенной тревожностью, пугливостью человека, сильным тремором лица и конечностей, бессонницей, тошнотой, рвотой, повышенным артериальным давлением, потерей веса и др.; длится он около 1 месяца.

Чрезмерное увлечение барбитуратами приводит к нарушениям памяти, мышления, эмоционально-волевой регуляции, поражению головного мозга и деградации личности. Поскольку абстинентный синдром при зависимости от седативных препаратов более тяжёл, опасен

¹ Впервые барбитураты были синтезированы в 30 гг. 20 в. и ранее применялись очень широко, но после открытия факта формирования зависимости от них область их применения резко сузилась.

² Чрезмерное количество вещества настолько подавляет деятельность регулирующего дыхания центра мозга, что дыхание угнетается вплоть до «паралича», полной остановки. То же происходит при передозировке наркотиков.

³ Так называемые «тихие наркоманы» – поскольку они принимают средства тайком, дома и, как правило, ничем не досаждают окружающим.

и длителен, чем в случае с наркотиками, лечение требует применения большего количества медикаментозных мер.

К **стимуляторам** относятся кокаин и амфетамины. *Кокаин* – растительный продукт, использующийся с древнейших времён¹. Способы его введения могут быть различными. Кокаин стимулирует кору головного мозга, вызывая бессонницу и возбуждение, а также обостряя сексуальные ощущения. Нередко первым эффектом при его приёме являются головные боли, головокружение, беспокойство. Затем возникает прилив эйфории, длящийся до 30 минут². Далее возникает состояние удовольствия, длящееся 4-6 часов, характерной особенностью которого является то, что человек уверен в себе, чувствует себя сильным и деятельным. Затем развивается депрессивное состояние³. При постоянном употреблении кокаина развивается особая форма психоза, включающая устрашающие зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации в период интоксикации. Психологическая зависимость от кокаина формируется очень быстро, физиологическая – значительно медленнее. Абстинентный синдром включает в себя депрессивное состояние, усталость, нарушения сна, повышенную сонливость, головные боли, раздражительность. У кокаинистов чаще возникают проблемы в семье, на работе, конфликты с законом. Необходимость приобретать кокаин – в совокупности с его высокой стоимостью и эффектом повышения сексуальной активности при его приёме – часто превращает секс в форму заработка. Изменения личности человека при кокаиновой зависимости похожи на изменения при зависимости от опиума и его производных.

Амфетамины являются искусственно синтезированными психоактивными веществами – мощными стимуляторами центральной нервной системы⁴. Вскоре после их приёма человек ощущает физическое благополучие, чувствует уверенность в себе, интеллектуальный подъ-

¹ Так, инки жевали листья коки при богослужении; индейцы Южной Америки наполняли рот усопшего листьями коки, чтобы боги оказали ему лучшую встречу на том свете.

² Кокаин усиливает эффекты нейромедиатора дофамина – эндогенного опиата.

³ Когда уровень кокаина снижается, недостаточность «заблокированных» им нейромедиаторов (дофамина, серотонина и др.) обуславливает данный эффект.

⁴ Впервые были синтезированы в 1927 г. в качестве лекарства от насморка. Свойство амфетаминов поддерживать высокий уровень бодрствования обусловило их широкое применение: их употребляли военные во время Второй мировой войны, шофёры-дальнобойщики, люди, работавшие в ночные смены, студенты в период сессий, спортсмены и т.д. Когда выяснилось, что амфетамины угнетают аппетит, их стали использовать люди, желающие снизить вес. После открытия факта формирования зависимости от амфетаминов область их применения резко сузилась.

ём, желание говорить, творить и т.д.¹ При длительном употреблении формируется психоз параноидного типа: человек начинает чувствовать себя затравленным, малейшее движение другого может восприниматься как угроза; сопровождается это слуховыми галлюцинациями. Амфетамины вызывают психологическую и физиологическую зависимость. Толерантность развивается очень быстро, что обуславливает высокий риск передозировки². Симптомы абстинентного синдрома похожи на симптомы при кокаиновой зависимости. Амфетамины – это не волшебный источник дополнительной физической и психической энергии – при их употреблении чрезмерно расходуются собственные ресурсы человека вплоть до стадии опасного изнурения. Употребление амфетаминов нередко приводит к нарушениям функций центральной нервной системы, следствием чего являются разнообразные психические нарушения.

Зависимость от стимуляторов (и кокаина, и амфетаминов) приводит к тяжёлому личностному расстройству «асоциального типа», при котором человек систематически попирает и дискредитирует права окружающих посредством лживого, агрессивного или преступного поведения. Злоупотребление стимуляторами часто становится причиной суицидов, убийств, изнасилований³. От зависимости от стимуляторов излечиться самостоятельно невозможно, а лечение в специализированных учреждениях характеризуется схожими с лечением от наркотической зависимости особенностями.

Малые транквилизаторы (*диазепам* и др.) являются искусственно синтезированными психоактивными веществами. По своему воздействию на центральную нервную систему они сходны с седативными препаратами, но являются менее мощными успокаивающими средствами. Малые транквилизаторы способствуют блокированию потока сигналов, поступающих в головной мозг, благодаря чему снижаются

¹ Амфетамины способствуют высвобождению гормона норадреналина и подавляют его поглощение, а накопление последнего приводит к чрезмерной степени бодрствования мозговой коры.

² Небольшое превышение дозы вызывает рост артериального давления, расширение зрачков, невнятность или ускоренность речи, потоотделение, тремор, повышенную возбудимость, потерю аппетита, частичное затмение сознания и бессонницу; чрезмерное – значительное повышение артериального давления, что может привести к мгновенной смерти.

³ Поскольку стимуляторы ускоряют деятельность центральной нервной системы, они «ускоряют» и волевое действие; таким образом, от принятия некоторого решения (например, покончить жизнь самоубийством) до его реализации проходит очень незначительный промежуток времени. Психозы при приёме стимуляторов, а также формирующееся личностное расстройство делают зависимых от стимуляторов людей чрезвычайно опасными.

беспокойство, напряжение и тревога человека, затем наступают расслабление и сон¹. Данные психоактивные вещества также вызывают психологическую и физиологическую зависимость. Симптомы абстинентного синдрома при этом сходны с теми, что наблюдаются при барбитуратной абстиненции. И так же, как в случае зависимости от барбитуратов, существует риск передозировки.

Галлюциногены (или психоделики), как правило, не «создают» сенсорных образов, а искажают их так, что человек видит и слышит необычным способом. К данной группе психоактивных веществ относятся конопля и её производные, мескалин, ЛСД и др.

Использование *конопли* и её производных (*марихуаны, гашиша*)² уходит корнями в глубины истории³. При её употреблении эффект наступает через несколько секунд или минут и длится не более 2-3 часов. При этом наблюдаются кратковременные физиологические изменения: умеренное учащение сердцебиения, сужение зрачков, покраснение и зуд в глазах, сухость во рту и повышенный аппетит. Как и алкоголь, конопля и её производные расслабляют человека, растормаживают его, могут вызвать эйфорию. Лёгкий галлюциногенный эффект обусловлен тем, что на фоне «освобождающегося» воображения и изменения восприятия пространства и времени обостряется чувствительность к звуковым, визуальным и т.д. стимулам, результатом чего становятся контролируемые человеком «псевдогаллюцинации». Однако психотропный эффект от приёма данных веществ неодинаков и зависит не только от их качества и дозировки, но и от особенностей самого человека. Если человек принимает их в печальном, злобном, подозрительном или боязливом настроении, перечисленные чувства могут усилиться.

Конопля и её производные вызывают и психологическую, и физиологическую зависимость⁴. Абстинентный синдром включает такие симптомы, как нервозность, напряжённость, нарушения сна и изменения аппетита. В период интоксикации у человека нарушается коорди-

¹ Малые транквилизаторы усиливают тормозящее действие медиатора гамма-аминомасляной кислоты, снижающей возбудимость клеток мозга.

² Марихуану получают из листьев и соцветий конопли, гашиш – из конопляной смолы.

³ Так, ритуальные собрания мексиканских индейцев включали в себя курение сигары из табачных листьев, наполненных марихуаной; в Конго и Камеруне коноплю выращивали специально для колдовских обрядов; конопля упоминается в травниках древнего Китая от 2737 г. до н.э.

⁴ При употреблении «чистой» марихуаны физиологическая зависимость формируется примерно у 1/5 потребителей, однако при приёме производных конопли, полученных с помощью химической обработки, вероятность формирования зависимости резко возрастает.

нация движений, снижается скорость реакции, ухудшаются память и мышление, что негативным образом сказывается на выполнении различных действий – вождении автомобиля, работе с другими видами техники, учёбе и т.д. Немаловажно, что данные психоактивные вещества плохо выводятся из организма, могут оставаться в нём до 1 месяца. В целом при длительном их употреблении усиливаются апатия и пассивность человека, развивается депрессия, ухудшается выполнение ряда психических функций, снижается уровень самоконтроля; развивающиеся органические нарушения частично похожи на нарушения при зависимости от наркотиков и стимуляторов (ухудшается выполнение половых функций), частично – на нарушения при никотиновой зависимости (наносится вред лёгким, причём более значительный, чем при курении табака).

Мескалин является психоактивным веществом естественного происхождения¹, а *ЛСД* (диэтиламид-25 лизергиновой кислоты) – искусственного². Приём *ЛСД* примерно на 8 часов изменяет восприятие человека, что сопровождается колебаниями настроения, чувством деперсонализации («потери Я») и отчуждённости³. При небольших дозах слуховые, зрительные и т.д. галлюцинации являются ложными⁴, при больших – истинными⁵. *ЛСД* вызывает психологическую зависимость. При регулярном употреблении данного психоактивного вещества значительно ухудшается зрение, развивается эффект «обратных кадров» – галлюцинации произвольно «возвращаются» спустя недели или даже месяцы после приёма *ЛСД*. Основные нарушения при длительном употреблении *ЛСД* и при передозировке происходят в психике человека: может развиваться бред преследования или величия, значительно искажаться «образ Я». Для лечения от психологической зависимости от *ЛСД* применяется психотерапия.

Исследования социологов, психологов, медиков, экологов показывают, что человек в значительной степени утратил инстинктивное

¹ В некоторых районах Северной Америки обожествлялся вид кактуса, из наростов которого извлекают мескалин. Как и психоделик псилоцибин, добываемый из разнообразных «священных» мексиканских грибов, мескалин веками использовался в церемониальных обрядах жителей Мексики и Южной Америки.

² *ЛСД* является самым мощным галлюциногеном, синтезирован в 1938 г.

³ *ЛСД* блокирует действие серотонина, поэтому к клеткам мозга пропускаются все сигналы, вызывая перевозбуждённое состояние и информационную перегрузку.

⁴ Или псевдогаллюцинациями – человек осознаёт, что это галлюцинации.

⁵ Человеку всё, что он видит, слышит и чувствует, кажется реальным. Он ведёт себя в соответствии с галлюцинацией: так называемые «неудачные путешествия» под влиянием *ЛСД* заканчиваются нанесением себе травм, поджиганием себя, выбрасыванием из окна и т.д.

ощущение того, что является необходимым и полезным для его организма с точки зрения здоровья. Современный человек внёс в область удовлетворения своих потребностей множество специально изготовляемых веществ, которые ставят под угрозу его дальнейшее существование.

Практическое задание



Посмотрите художественный фильм «Реквием по мечте» (Requiem for a dream, реж. Даррен Аронофски, 2000 г.) или «На игле» (Trainspotting, реж. Дэнни Бойл, 1996 г.). Какой вид психоактивных веществ употребляют герои фильма? Сформирована ли у них психологическая, физиологическая зависимость? Какие симптомы абстинентного синдрома показаны в фильме? Какие нарушения здоровья главных героев стали следствием длительного употребления психоактивных веществ? Какие нарушения психики главных героев стали следствием длительного употребления психоактивных веществ? По каким признакам вы это определили? Какие изменения личности зависимых от психоактивных веществ людей показаны в фильме? Каким образом зависимость от психоактивных веществ главных героев повлияла на их окружение?

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Часто, стремясь охарактеризовать не столько профессиональные, сколько личностные качества специалиста морского флота, его называют «морским волком», «настоящим моряком». Но что такое «личность»? Каждый ли человек является личностью? Что нужно сделать, чтобы стать «настоящей личностью»? Ответам на эти и другие вопросы посвящена четвёртая глава данного пособия.

§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛИЧНОСТИ

Категория «личность» является общенаучной¹, но её исследование в психологии имеет свою специфику. Психологи различают понятия «человек», «индивид», «личность», «субъект» и «индивидуальность».

Понятие «человек» является общим и включает в себя остальные перечисленные понятия. В нём фиксируется совокупность всех качеств, свойственных людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у какого-то конкретного человека.

В понятии «индивид» выражена родовая принадлежность человека, который выступает здесь как носитель типичных для Homo sapiens, природно обусловленных свойств. У появляющегося на свет младенца конфигурация тела предполагает возможность прямохождения, структура мозга обеспечивает возможность развития интеллекта, строение руки – перспективу использования орудий труда и т.д. Индивидом можно считать и новорожденного, и взрослого, и мыслителя, и идиота, и представителя дикого племени, и высокообразованного жителя цивилизованной страны. Сказать о конкретном человеке, что он индивид, значит – сказать очень немного.

В понятии «субъект»² человек выступает как носитель различных видов специфически человеческой активности (общения, труда, познания и др.), возможной благодаря высшему уровню развития его психики по сравнению со всеми другими живыми существами³. Если поведение животных целиком определяется непосредственным окру-

¹ «Личность» относится к экстрапсихологическим категориям (см. Заключение).

² В целом по определению объект (от лат. objectum – предмет) «пассивен» и не может являться источником активности, тогда как субъект (от лат. subjectum – лежащий в основе) «активен» – он является источником активности, направленной на объект.

³ См. § 1 главы 1, § 7 главы 2, § 3-4 главы 3.

жением, то активность человека регулируется осознаваемой целью. Этот тип поведения настолько специфичен, что для его обозначения в психологии употребляется особый термин – «деятельность». В течение своей жизни человек становится субъектом различных деятельностей – игровой, спортивной, учебной, трудовой и т.д.

В понятии «*индивидуальность*» фиксируется сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей. Индивидуальность проявляется в чертах характера, темпераменте, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения и др.), в способностях, индивидуальном стиле деятельности человека и т.д. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей – человек неповторим в своей индивидуальности. Однако индивидуальные особенности до некоторого времени остаются «немыми» – пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, деятельностей, субъектом которых выступает человек¹.

Личность (англ. *personality*) – *системное социальное качество, приобретаемое индивидом в деятельности и общении*. Личность – это человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Личностью не рождаются, ею становятся. Но, подобно тому как организм не развивается сначала, а затем функционирует, а развивается, функционируя, личность не формируется сначала, а затем начинает действовать: она формируется, действуя, в ходе деятельности. При этом вне общества личность не может сформироваться – она всегда формируется и развивается в совокупности конкретных социальных связей и отношений, в которые индивид включён.

На вопрос «Что такое личность?» психологи отвечают по-разному, и в разнообразии их ответов проявляется сложность данного феномена. Одним из традиционных является подход, выделяющий отдельные устойчивые **психические свойства** личности, составляющие её основу – **темперамент, характер, способности, потребности и мотивы**². Им посвящены § 2-6 данной главы. Однако для более полного представления о том, что такое личность, необходимо остановиться на некоторых аспектах данной проблематики.

¹ Например, ловкость и решительность, будучи чертами индивидуальности подростка, не выступали как характеристики его личности до тех пор, пока в дальнем туристическом походе он не взял на себя ответственность за обеспечение переправы отряда через быструю и холодную речку.

² См. § 1 главы 2.

1.1. Проблема соотношения биологического и социального в личности

При изучении личности вопрос о соотношении в ней биологического и социального занимал одно из центральных мест. Разные психологические направления и школы придерживались различных, порой противоположных точек зрения на этот счёт¹.

Системный подход к личности позволил выделить следующие *три* её подсистемы:

1. *Интраиндивидуальная* (или внутрииндивидуальная, от лат. *intro* – внутрь) подсистема представляет собой «внутреннее пространство» индивида. Сюда входят природные предпосылки развития индивида, его телесная организация, его нервная система, преимущества и дефекты его внешности и т.д. Они в значительной степени влияют на формирование личности человека. Изучение этой подсистемы необходимо, однако недостаточно для понимания психологии личности².

2. *Интериндивидуальная* (или межиндивидуальная, от лат. *inter* – между) подсистема представляет собой «пространство» межличностных отношений и связей, в которые включён человек. Человек – не изолированное, замкнутое существо, которое живёт и развивается из самого себя. С самого рождения он включён в определённую систему социальных связей – начиная от малых групп (семьи, затем – групп детского сада, школы, спортивной секции и т.д.) и заканчивая культурой, обществом в конкретную историческую эпоху. Влияние социального окружения на формирование личностных свойств имеет первостепенное значение. От более широкого социального контекста во многом зависит формирование мировоззрения человека, его социальных установок, идеалов и т.д. Но поскольку вплоть до подросткового возраста формирование личности происходит под преимущественным влияни-

¹ См. § 7 данной главы.

² Проиллюстрируем это следующим примером. Исследование низкорослых людей («карликов», чей рост составляет 80-130 см) показало наличие у них схожих личностных черт (специфического юмора, высокой выносливости в ситуациях, требующих значительно-го нервно-эмоционального напряжения и др.). Эти черты, являясь результатом природных особенностей карликов, возникли и сформировались в условиях той социальной ситуации, в которой данные люди находятся с момента, как выяснилась разница роста между ними и их сверстниками. Именно из-за отношения к ним окружающих (видящих в них «игрушку» и удивляющихся, что она может говорить, мыслить, чувствовать так же, как и остальные) у карликов возникают и фиксируются особенности личности, маскирующие их угнетённое состояние, позволяющие адаптироваться к сложившимся обстоятельствам.

ем обучения и воспитания¹, постольку в этот период наиболее значительно воздействие ближайшего социального окружения. Именно практика определяет и обнаруживает, что знает человек и чего не знает, что он видит в мире и чего не видит, что выбирает и что отвергает, что умеет и чего не умеет. С момента рождения ближайшее социальное окружение обучает ребёнка практическому поведению², вовлекает его в различные виды деятельности. Ребёнок, включённый во взаимоотношения со взрослыми, выступает первоначально как объект их активности, но, овладевая составом той деятельности, которую они ему предлагают, становится субъектом последней³. При этом развиваются те свойства его личности, которые оказываются востребованы в общении и деятельности. Например, если родители не стремятся развивать природные задатки ребёнка и не вовлекают его в соответствующую деятельность, то его способности, вероятно, не сформируются.

Необходимо подчеркнуть, что, несмотря на важность интериндивидуальной подсистемы, для психологии личности недостаточно только её изучения. Так, равные усилия родителей по обучению и воспитанию ребёнка в двух семьях могут привести к совершенно разным результатам в связи с различиями, например, в нейродинамических свойствах мозга их детей.

3. *Метаиндивидуальная* (или наиндивидуальная, от греч. meta – после, за) подсистема предполагает выход не только за рамки органического тела индивида, но и за пределы его наличных, существующих «здесь и теперь» социальных связей. Речь идёт о «вкладах» в других людей,

¹ В подростковом возрасте начинает «набирать силу» процесс самовоспитания личности, что в первую очередь связано с развитием воли (см. § 3 главы 3).

² Уже выполнение относительно простого действия с предметами, включающего серию движений, предполагает его корректировку путём сопоставления текущих результатов с конечной целью. Целью, как правило, является то, что в данный момент отсутствует – цель представлена в мозгу как образ, модель будущего результата. Но как человек может «предвидеть» будущий результат? Это возможно благодаря знанию им устойчивых отношений между объектами и явлениями окружающего мира, их существенных свойств и закономерностей (огонь всегда жжёт, после ночи всегда наступает день и т.д.); что позволяет предвосхищать изменения предметов под влиянием тех или иных воздействий. В свою очередь овладение такими знаниями невозможно без овладения языком (и без социального окружения, см. § 7 и § 5 главы 2). Сначала ребёнок под руководством взрослых познаёт некоторые закономерности изменения предмета в ходе выполнения внешнего реального действия; последнее через некоторое время интериоризируется (от лат. interior – внутренний), т.е. «превращается» во внутреннее действие. Благодаря интериоризации психика человека приобретает способность оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в его поле зрения.

³ Например, в ролевых играх (с 3 лет) дети воспроизводят наблюдаемые ими общественные функции взрослых («мама», «врач», «пожарный» и т.д.), поведение взрослых как личностей.

интеллектуальном или эмоционально-волевым влиянии на них, которые вольно или невольно человек оказывает своей деятельностью¹. «Яркая» личность оказывает влияние на широкий круг людей, тогда как «безличность» – это характеристика человека, безразличного для других людей, от которого им «не жарко и не холодно», чьё присутствие или отсутствие ничего не меняет в их жизни, не преобразует их поведение, не обогащает и не обездоливает их. Важную роль в этой подсистеме играет степень *собственной активности личности*². Большое влияние оказывают личности с активной жизненной позицией, выражающейся в их принципиальности, последовательности в отстаивании своих взглядов, единстве слова и дела и т.п. Очевидно, что при изучении личности учёт метаиндивидуальной подсистемы также необходим, но недостаточен.

Таким образом, для психологии личности важное значение имеет учёт всех трёх подсистем, а значит – как социальных, так и биологических факторов. Причём биологическое и социальное в личности нельзя противопоставлять, поскольку между ними существуют многочисленные и динамичные связи.

1.2. Проблема строения личности и её развития

Существует множество теорий личности, большинство из которых стремятся ответить на 6 принципиальных вопросов:

- какова структура³, или строение, личности (какие её аспекты являются ключевыми, стабильными, определяющими «психический облик» человека);
- как личность развивается в течение жизни человека;
- что движет личностью (почему люди поступают так, а не иначе);

¹ Причём это «долгосрочное» влияние, выходящее за пределы непосредственного ситуационного взаимодействия. Так, в профессиональном коллективе результатом того вклада, который человек внёс своей деятельностью, может стать его авторитетность, проявляющаяся в том, что коллеги признают за ним право в значимых обстоятельствах принимать важные для всех решения. Человек может достигнуть и ранга исторической личности, если его «вклады» затрагивают широкий круг людей, получая оценку не только современников, но и последующих поколений.

² Люди способны преобразовывать и изменять окружающий мир. Но сначала нужно захотеть что-либо изменить, а затем суметь реализовать задуманное. *Активность личности* – это способность человека производить общественно-значимые преобразования окружающего, проявляющиеся в общении, совместной деятельности, творчестве.

³ *Структура* (от лат. *structura* – строение, расположение, порядок) – расположение и связь частей, составляющих целое; внутреннее строение чего-либо.

- что может стать причиной личностных нарушений (почему некоторые люди оказываются не в состоянии приспособиться к требованиям общества и эффективно функционировать в нём);
- что является критерием здоровой личности;
- как можно повлиять на личность, изменить её с помощью терапевтического воздействия¹.

Обзор основных теорий личности, с разной степенью успешности отвечающих на эти вопросы, представлен в § 7 данной главы. Каждая из них внесла существенный вклад в понимание личности.

Необходимо подчеркнуть, что ответ на главный вопрос – *о структуре личности* – в значительной степени зависит от взглядов автора теории личности на проблему соотношения в ней биологического и социального. Ниже представлена модель структуры личности, в которой сделана попытка учесть и биологические, и социальные факторы формирования и развития личности (рис. 25).

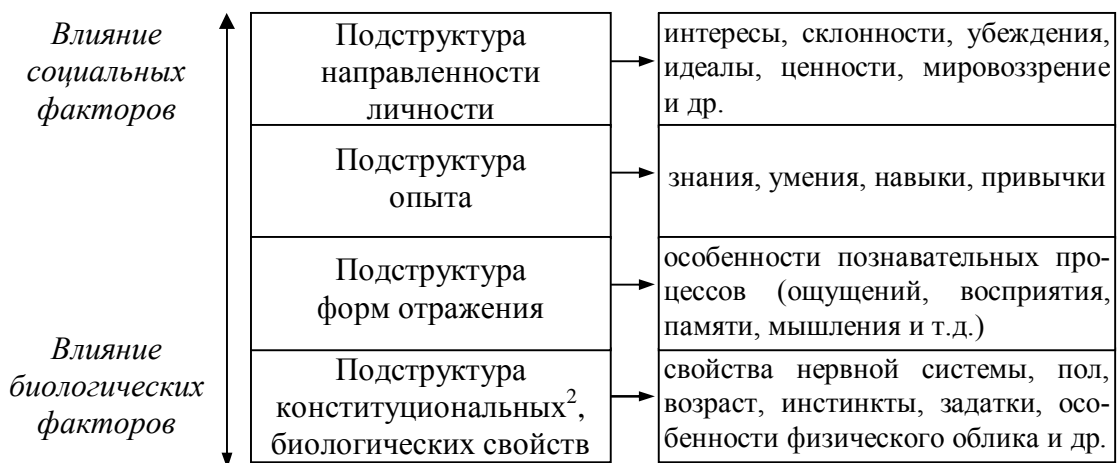


Рис. 25. Структура личности³

На рисунке снизу вверх показано снижение влияния биологических факторов на личность и возрастание влияния факторов социальных, и наоборот.

В свою очередь ответ на вопрос *о развитии личности* зависит от представлений исследователей о её структуре.

Так, в приведённой модели *подструктура конституциональных и биологических свойств* характеризует человека прежде всего с точки

¹ Л. Хьелл и Д. Зиглер.

² Конституция (от лат. constitutio – устройство, построение) – комплекс физиологических и анатомических особенностей организма.

³ К.К. Платонов.

зрения его врождённых особенностей. Её развитие соответствует закономерным физиологическим изменениям организма в течение жизни человека, а многие её составляющие вообще не изменяются¹. Под «возрастом» в данном случае подразумевается именно биологический возраст индивида, отсчитываемый по объективным показателям – месяцам, годам – с момента его рождения.

Развитие *подструктуры форм отражения* имеет уже другое качество, поскольку в большей степени зависимо от социальных факторов². С одной стороны, развитие психических процессов соответствует определённым стадиям биологического возраста, что связано с изменениями (от созревания до старения) тех или иных структур мозга. С другой стороны, у человека психические процессы не совершаются «самотёком», а превращаются в сознательно регулируемые действия и операции, которыми личность с помощью социального окружения овладевает и которые она направляет на решение встающих перед ней жизненных задач. Так, процесс восприятия превращается в более или менее осознанное наблюдение, в памяти произвольное запечатление сменяется сознательным запоминанием и превращается в организованную деятельность заучивания и т.д. Кроме того, на качество психических процессов в тот или иной период жизни человека влияют особенности личности, сформированные к этому моменту (степень впечатлительности, наблюдательности, рассудительности и т.д.). В итоге развитость данной подструктуры на одной и той же стадии биологического возраста оказывается неодинаковой у разных людей.

Развитие *подструктуры опыта* тоже качественно отличается от предыдущих, поскольку в ещё меньшей степени зависит от биологических свойств индивида. Важное значение в данном случае имеет то, какими видами деятельности овладевает человек, насколько упорно он ими занимается, каков его образ жизни, насколько активна его жизненная позиция и т.д. Овладение определёнными знаниями, умениями и навыками соответствует уже не столько биологическому возрасту, сколько вехам истории личности, её жизненного пути. Ведь оно связано и с теми социальными ролями, т.е. общественными функциями, которые выполняет человек³, и с соответствующей сменой его социального положения, и с принимаемыми им значимыми решениями⁴,

¹ Не считая травм (в т.ч. мозга), пластических операций (в т.ч. по изменению пола) и т.п.

² Если у всех животных физическая зрелость организма означает зрелость и его жизнедеятельности, и механизмов поведения, то у человека психическое развитие не укладывается полностью в рамки физического. Подробно о развитии познавательных психических процессов см. главу 2, эмоциональных и волевых – см. главу 3.

³ Ученика, профессионала, супруга, родителя и т.д.

⁴ Например, при выборе профессии.

и с результатами его деятельности¹ и т.д. Соответственно люди значительно различаются по уровню развития данной подструктуры на одной и той же стадии биологического возраста.

Развитие *подструктуры направленности личности* тоже качественно своеобразно. Мотивационная сфера личности, стержнем которой является направленность², формируется и развивается под существенным влиянием как непосредственного социального окружения³, так и общества в целом – его идеологии, политики, этики и т.п. Важность учёта этих разнообразных социальных факторов связана с тем, что особенности развития подструктуры направленности во многом определяют, какие планы на будущее строит личность, какие жизненные цели она ставит перед собой, какой уровень активности ей свойственен. При анализе развития данной подструктуры говорят уже не о биологическом, а о «психологическом возрасте», который измеряется не годами жизни индивида, а периодами жизненного пути личности. Психологический возраст парадоксален: чем больше достижений у человека в разных видах деятельности, тем он психологически «старше»⁴, но одновременно чем больше он запланировал достичь в будущем, тем «моложе» он себя чувствует⁵. Различия в уровне развития данной подструктуры между людьми одного биологического возраста могут быть чрезвычайно большими.

Итак, развитие различных подструктур личности происходит неодинаково и асинхронно. Поэтому ответ на вопрос о развитии личности в целом является очень непростой задачей, требующей учёта разнообразных факторов.

¹ В биографиях (от греч. *biographia* – описание жизни) описывают, как правило, не биологическое развитие индивида, а жизненный путь личности. Причём наиболее важны именно результаты деятельности человека, его труды.

² *Направленность* – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. По мнению российских исследователей, изучение именно этого психического феномена позволяет в полной мере ответить на вопрос «Что движет личностью?». Составляющие подструктуры направленности подробно описаны в § 6 данной главы.

³ Важное значение имеет то, к каким целям стремятся группы, членом которых является конкретный человек (семья, друзья, учебный или профессиональный коллектив и др.), что для них ценно, какие нормы поведения и речи приняты внутри этих групп, каково отношение их членов к различным сторонам действительности и т.д.

⁴ Тем его личность более «зрелая».

⁵ Недаром существует выражение «молод душой». Необходимо подчеркнуть, что в данном случае речь идёт не о пассивных грёзах о будущем, а о сознательной постановке реалистичных целей, планировании своей жизнедеятельности в соответствии с ними.

1.3. Проблема самосознания личности

Процесс становления человеческой личности включает в себя как неотъемлемый компонент формирование её самосознания. Человек выделяет себя из окружающей среды, ощущает себя носителем своих физических и психических состояний и процессов, выступает для самого себя как «я», противостоящее «другим» и вместе с тем неразрывно с ними связанное¹.

Самосознание (англ. self-consciousness) – осознание и оценка человеком себя как личности, своих действий, характеристик и т.д.

Существует, несмотря на выделение учёными разных подструктур и составляющих, единая личность – человек из плоти и крови, являющийся сознательным общественным существом. К своей личности он относит своё тело, поскольку овладевает им и использует для воздействия на мир. Он более или менее прочно и тесно связывает свою личность со своим внешним обликом, поскольку в нём заключены выразительные моменты, отражаются уклад жизни и стиль деятельности человека. К своему «я» человек в ещё большей мере, чем своё тело, относит внутреннее психическое содержание. Но относящимся к «я» человек признаёт не всё, что отразилось в его психике. Во-первых, он включает в собственную личность те свойства (темперамент, характер, способности и др.), которые определяют его поведение, придавая ему своеобразие. Во-вторых, он относит к своей личности то, что некогда являлось для него значимым и важным и поэтому вошло в историю его внутренней жизни. Так, не каждую мысль, посетившую его сознание, человек в равной мере признает своей, а только такую, которую он не принял в готовом виде, а освоил, продумал, т.е. такую, которая явилась результатом его собственной деятельности.

В свою очередь то, какие совершаемые человеком дела и поступки он сознательно приписывает своему «я», т.е. принимает за них ответственность в качестве их автора и творца, определяет уровень активности и самостоятельности (в суждениях и действиях) его личности. А самостоятельность, кроме прочего, означает способность сознательно ставить перед собой те или иные задачи, цели, определять направления своей деятельности. Таким образом, *самосознание является основой формирования активности и самостоятельности личности*, а значит – центральным её компонентом.

При этом самосознание, отражая реальное бытие личности, делает это – как и сознание вообще – не пассивно, не зеркально. Оно не дано

¹ Самосознание формируется в ходе развития сознания (см. § 4 главы 3). Без сознания и самосознания личность не может существовать.

непосредственно в переживаниях, а является результатом познания человеком самого себя. Поэтому самосознание далеко не всегда адекватно¹. Это обуславливает необходимость учёта ряда его особенностей при изучении психологии личности.

Так, только в подростковом возрасте у человека формируется **образ «я»** – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений о самом себе, на основе которой он строит своё взаимодействие с другими².

Образ «я» включает в себя три компонента: *познавательный* (знание о себе) – представления о своих внешности, характере, способностях и т.д.; *эмоционально-оценочный* (оценка себя, своих качеств) – самоуважение, самокритичность, себялюбие, самоуничижение и т.д.; *поведенческий* или *волевой* (поведение, связанное с «я») – стремление быть понятым, завоевать симпатии и уважение окружающих или желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и возможной критики, скрыть свои недостатки и т.д.

Образ «я» – многогранное и достаточно динамичное образование. Во-первых, в нём в той или иной степени учитываются разные «ракурсы»: каким человек представляется самому себе, каким его видят близкие, друзья, коллеги и т.д. Во-вторых, в него входит не только «*реальное я*» (представление о себе в определённый момент времени в конкретной ситуации)³, но и «*идеальное я*» (то, каким человек, по его мнению, должен был бы стать, чтобы соответствовать социальным нормам, ожиданиям окружающих)⁴, и «*фантастическое я*» (то, каким человек вообще желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным)⁵.

Неадекватными могут быть любые из перечисленных составляющих образа «я». Так, человек может иметь неполные или искажённые представления о своих особенностях, слишком высоко или чрезмерно

¹ Например, мотивировки, которые человек выдвигает, обосновывая перед другими людьми и перед самим собой своё поведение, даже когда он стремится верно осознать свои побуждения и субъективно вполне искренен, далеко не всегда объективно отражают его побуждения, реально определяющие его действия.

² Подробное описание становления образа «я» не входит в задачи данного пособия (см. § 4 главы 3).

³ «Реальное я» во многом зависит от текущей ситуации. Так, если подросток в какой-то момент думает: «Я презираю себя», то это проявление «подросткового максимализма» нельзя считать стабильной характеристикой его образа «я». Вполне вероятно, что через некоторое время его представление о себе сменится на противоположное.

⁴ «Идеальное я» служит ориентиром в самовоспитании личности.

⁵ «Фантастическое я» особенно важно в подростковом и юношеском возрасте, когда осуществляется выбор профессии, строятся долгосрочные планы на будущее.

низко их оценивать, излишне их демонстрировать или, наоборот, прятать; эталоном для его «идеального я» может стать не герой, а преступник, его «фантастическое я» может не отталкиваться от реального, объективного положения дел, а быть от него совершенно оторванным и т.д.¹

Самооценка – оценка личностью самой себя – является одним из важнейших аспектов образа «я»².

Каким образом личность осуществляет самооценку? Человек включается в деятельность и общение и там черпает важные ориентиры для своего поведения: всё время сверяет то, что он делает, с тем, что ожидают от него окружающие, справляется с их мнениями, чувствами и требованиями. Кроме того, в таком взаимодействии личность познаёт качества другого человека и получает сведения, которые позволяют выработать собственную оценку. Можно сказать, что человек смотрится, как в зеркало, в другого человека³.

При этом у каждого человека имеется свой круг референтных лиц, с которыми он сравнивает себя прежде всего, мнение которых для него значимо, оценки которых для него чрезвычайно важны⁴. Именно эти люди оказывают наибольшее влияние на формирование его интересов, ценностных ориентаций, идеалов, на основе которых в свою очередь складывается его «идеальное я».

Впоследствии, осуществляя самооценку, личность уже сравнивает себя, своё «реальное я» с эталоном – своим «идеальным я» и в зависимости от результатов такого сравнения оказывается довольной или недовольной собой⁵. Этот психологический механизм похож на своего

¹ Любое такое несоответствие может иметь негативные последствия. Например, преобладание фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые способствовали бы осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека и в результате может сильно его травмировать – из-за очевидного несовпадения желаемого и действительного.

² Самооценка – существенная и наиболее изученная в психологии сторона самосознания личности. На основе её исследования у конкретного человека судят о степени адекватности его образа «я» в целом.

³ «Другой» при этом может быть и литературным либо кино- персонажем, т.е. человек может прочесть о нём книгу или посмотреть фильм. Важным является умение «поставить себя на место» другого человека, т.е. представить свои чувства, мысли, поведение в такой же ситуации. «Присмотревшись» к другому, например, совершившему смелый поступок, человек сравнивает себя с ним и даёт оценку собственной смелости.

⁴ *Референтный* (от лат. referens – сообщающий) – значимый. Референтными могут быть как отдельный человек, так и целая группа людей, причём – как реальные человек или группа, так и «нереальные» (например, герои произведения).

⁵ Поэтому присутствие референтных лиц непосредственно рядом с человеком становится необязательным. Немаловажно, что данный процесс происходит во многом бессознательно.

рода «внутренний манометр», показания которого свидетельствуют о том, как оценивает себя человек в той или иной конкретной ситуации, каково его самочувствие, удовлетворён ли он своими качествами.

Самооценка может быть неадекватной – заниженной или завышенной¹, что оказывает значительное влияние на регуляцию поведения², уровень притязаний личности и её самоуважение.

Уровень притязаний – это желаемый уровень самооценки личности (и образа «я» в целом). Он проявляется в степени трудности целей, которые человек ставит перед собой³.

Формирование уровня притязаний связано, во-первых, с учётом и оценкой человеком своих прошлых успехов и неудач, во-вторых, с предвосхищением на этой основе будущих успехов и неудач. В ситуации выбора, как правило, уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между чересчур трудными и чересчур лёгкими задачами и целями таким образом, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. При этом в случае успеха уровень притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более трудные задачи, а при неуспехе – соответственно снижается.

Если же человек хочет повысить свою самооценку, то при выборе им степени трудности очередной цели возникает конфликт между двумя стремлениями – повысить притязания, чтобы пережить максимальный успех, с одной стороны, и снизить притязания, чтобы избежать неудачи – с другой. Такие люди выбирают самые трудные или самые лёгкие цели, т.к. в первом случае возможная неудача будет оправдана исключительной трудностью задачи, а во втором риск неудачи минимален⁴.

Поскольку люди не всегда чётко осознают и адекватно оценивают свои прошлые успехи и неудачи, уровень притязаний личности может быть неадекватным. Например, невысокая оценка себя и своих возможностей приводит к устойчивой потере уверенности в успехе – так,

¹ Завышенная или заниженная самооценка может стать источником личностных конфликтов. Человек с завышенной самооценкой обречён рано или поздно столкнуться с противодействием окружающих, отвергающих его претензии, в результате чего он может озлобиться, стать подозрительным и мнительным либо высокомерным и агрессивным, утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться. Заниженная самооценка может привести к развитию т.н. «комплекса неполноценности», устойчивой неуверенности в себе, безразличию, склонности к самообвинению, высокой тревожности.

² См. § 3 главы 3.

³ Необходимо отметить, что уровень притязаний личности в разных видах деятельности может быть различным.

⁴ В обоих случаях при неудаче самолюбие не окажется уязвлённым и деформации образа «я» не произойдёт.

что человек оказывается более озабочен не тем, чтобы добиваться успехов, а тем, чтобы избегать неудач.

Самоуважение определяется отношением действительных достижений человека к тому, на что он претендует, рассчитывает¹:

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Для сохранения самоуважения человеку нужно либо, предъявив высокий уровень притязаний, приложить максимальные усилия и добиться значительных успехов, либо снизить уровень притязаний, что позволит ограничиться весьма скромными успехами².

Многие люди в учебной, трудовой и т.д. деятельности не «пасуют» перед трудностями, а преодолевают их, тем самым сохраняя оптимальное соотношение успеха и разумных притязаний, но далеко не все. О тех, кто выбирает другой путь сохранения самоуважения – снижение уровня притязаний – говорят, что они прибегают к «пассивной» психологической защите своего образа «я».

Психологическая защита представляет собой особую регулятивную систему, используемую личностью для устранения психологического дискомфорта, переживаний, угрожающих образу «я» – чтобы сохранить свой образ «я» на уровне, желательном и возможном для конкретных обстоятельств.

К основным *механизмам* психологической защиты относят отрицание, вытеснение, проекцию, идентификацию, рационализацию, замещение и отчуждение.

При *отрицании* тревожная информация, угрожающая самооценке и образу «я» в целом, вообще не воспринимается (не слышится, не видится и т.п.). Человек как бы отгораживается от её существования, она не допускается в его сознание – даже при наличии зрительных, слуховых и т.д. ощущений³. Механизм *вытеснения* предполагает, что человек прилагает усилия для того, чтобы уже содержащиеся в сознании неприемлемые мысли, воспоминания, переживания и т.п. из него «изгнать». В результате он забывает нежелательную, травмирующую его информацию⁴. Механизм *проекции* заключается в том, что собствен-

¹ У. Джемс.

² При увеличении числителя и уменьшении знаменателя дробь возрастает, и наоборот.

³ Этот механизм можно проиллюстрировать известным выражением «в упор не вижу».

⁴ Необходимо подчеркнуть, что речь идёт об информации о своей личности – в первую очередь о своих качествах и поступках (таких, которые не одобряются социальным окружением, вызывают у человека чувство стыда, угрызения совести и пр.). Поэтому, на-

ные неблагоприятные чувства, желания и т.п. человек приписывает другим¹. При *идентификации*, наоборот, человек бессознательно приписывает себе качества и особенности, присущие кому-то другому, но желательные для себя². При *рационализации* человек убеждает в чём-либо себя и окружающих, формулируя приемлемые, логически непротиворечивые и относительно правдоподобные объяснения. Например, не получив чего-то желаемого, он убеждает себя, что «не очень-то и хотелось», совершив подлый поступок – что им двигали исключительно благие намерения и т.д. Механизм *замещения* (или *переключения*) используется в тех случаях, когда выполнение некоторого действия блокируется непреодолимым или кажущимся таковым препятствием³. Тогда человек либо переносит действие, направленное на недоступный объект, на объект доступный⁴, либо замещает само действие⁵, что позволяет разрядить возникшее напряжение. При *изоляции* (или *отчуждении*) человек, осознав угрозу, блокирует неприятные эмоции так, что связь между ними и вызвавшими их событием или мыслью перестаёт осознаваться⁶.

Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознание информацию о несовершенстве некоторых своих проявлений, у него есть возможность изменить их, улучшить. Если же подобная информация в сознание не допускается, то человек не может встать на путь самоусовершенствования.

Результаты применения личностью психологической защиты противоречивы: с одной стороны, сохранение должного уровня образа «я», с другой – ряд негативных последствий⁷. В частности, примене-

пример, быстрее человеком вытесняется не то плохое, что ему сделали люди, а то плохое, что он причинил другим.

¹ Человек их «проецирует» на других, как на экран. Такое поведение зафиксировано в выражениях «мерит людей по своей мерке», «в чужом глазу соринку видит, в своём бревна не замечает» и т.п.

² Другой может выступать для человека образцом, эталоном, идеалом.

³ Возникающее при этом состояние называется фрустрацией (см. § 2 главы 3).

⁴ Например, «выплёскивает» свою агрессию на близких вместо начальника.

⁵ Замещающее действие может отличаться от исходного переводом активности в иной план (например, вместо практического осуществления – воображаемое) либо быть совершенно на него непохожим.

⁶ Некоторые исследователи в перечень основных механизмов психологической защиты включают ещё один – *агрессию*. В различных ситуациях агрессия может принимать разные формы – прямое нападение или грубость, враждебность по отношению к людям, повинным в сложившихся обстоятельствах, вымещение злости в воображении и т.д. – и выполнять благодаря этому защитную функцию.

⁷ Разнообразные деформации межличностных отношений, ухудшение адаптации личности к социальной среде, формирование пассивной жизненной позиции и т.д.

ние многих механизмов психологической защиты приводит к тому, что, будучи уже неосознаваемым, психическое содержание продолжает влиять на человека – например, через установки.

Установка – это неосознаваемое личностью состояние готовности, предрасположенности к деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность¹. Необходимо подчеркнуть, что речь идёт о сформированной на основе прошлого опыта готовности человека именно *определённым образом* воспринять, понять, осмыслить объект или действовать с ним.

Установки могут основываться на поспешных и неверных выводах из некоторых фактов личного опыта человека, на усвоенных им стереотипах мышления (стандартизированных суждениях, принятых в определённой социальной группе) и т.д. По отношению к различным событиям, людям и пр. установки личности могут быть позитивными или негативными, принимающими характер предубеждений. При этом далеко не каждый человек осознаёт истинные причины своего предвзятого отношения и соответствующего поведения в той или иной конкретной ситуации². Так, первоклассники некритично воспринимают и выполняют все указания учителя, пенсионеры доверчиво открывают двери человеку в форме, горожане при осуществлении покупок привычно подозревают в нечестности продавцов-представителей национальных меньшинств и т.д.

Таким образом, изучение самосознания личности требует учёта целого ряда психологических закономерностей и поэтому также является чрезвычайно сложной задачей.

В заключение необходимо отметить, что изучение личности выделилось в самостоятельную отрасль психологии – «психологию личности» – в связи со сложностью данной проблематики.

Практическое задание



Не думая долго, запишите на листе 5 событий из вашего прошлого. Проанализируйте их, отвечая на следующие вопросы. Являются ли данные ситуации событиями истории вашей личности? По каким признакам вы это определили? В чём заключалось ваше участие в данных событиях? Какие ваши качества про-

¹ Д.Н. Узнадзе.

² Установка включает в себя три компонента: познавательный – представление об объекте; эмоционально-оценочный – комплекс симпатий и антипатий к объекту; поведенческий – готовность определённым образом действовать в отношении объекта установки, осуществлять волевые усилия.

явились в них? Каким было влияние этих событий на вас? Изменился ли ваш образ «я» после каждого из них? Произошли ли какие-либо изменения в вашей самооценке в ходе или после этих событий? Изменился ли ваш уровень притязаний после каждого из них? Повлияли ли эти события на ваше самоуважение? Учитывали ли вы результаты данных событий в дальнейшем?

Запишите 5 событий из вашего будущего, надолго не задумываясь. Проанализируйте их, отвечая на следующие вопросы. Имеют ли данные события связь с вашим настоящим? Делаете ли вы уже сейчас что-либо, что способствует тому, чтобы данные события наступили? Каким образом это характеризует вашу личность – ваш образ «я», самооценку, уровень притязаний, вашу активность и самостоятельность?

Запишите итоги проделанной работы.

§ 2. ТЕМПЕРАМЕНТ



Темперамент оказывает немаловажное влияние на трудовую деятельность моряка. Например, если один специалист в течение четырёх часов вахты сосредоточенно следит за показаниями приборов, сохраняя невозмутимое спокойствие, а другой уже через несколько минут начинает раздражаться и стремится чем-нибудь себя занять, то данные различия, скорее всего, обусловлены разницей их темпераментов. Особенности этого личностного свойства посвящён данный параграф.

2.1. Типы и особенности темперамента

Как известно, при одних и тех же внешних воздействиях люди заметно отличаются друг от друга по впечатлительности, импульсивности, проявляемой энергии. Так, один человек склонен к медлительности, другой – к торопливости, одному присуща лёгкость пробуждения чувств, а другому – хладнокровие, одного отличают резкие жесты, выразительная мимика, другого – сдержанность движений, малая подвижность лица. Эти различия в динамических особенностях психики обнаруживаются уже в детстве, проявляются в самых разных сферах деятельности и отличаются особым постоянством.

Темперамент (от лат. *temperamentum* – соразмерность, надлежащее соотношение частей) – *природно обусловленная совокупность ди-*

намических особенностей психики (скорости, темпа, интенсивности психических процессов и состояний), проявляющихся прежде всего в общей активности человека, его моторике и эмоциональности.

В *моторике* темперамент человека проявляется в характеристиках *темпа, скорости двигательной активности* – речи, мимики, жестикуляции и т.д. Эта сторона проявлений темперамента легче всего поддаётся наблюдению и оценке. Например, уже одна только походка человека является достаточно ярким показателем его темперамента.

Что касается *общей активности*, то о темпераменте человека можно судить по трём характеристикам:

- *включаемости в деятельность* – скорости, с которой данный человек берётся за какое-либо дело, вовлекается в ту или иную деятельность;
- *инициативности* – количеству инициатив, предложений, идей, выдвигаемых человеком в течение некоторого времени;
- *темпу психических процессов* – скорости запоминания, переключения внимания, выполнения мыслительных операций («сообразительности») и т.п.; скорости коммуникативных реакций – быстроте ответов на вопросы, реплики и замечания.

Эмоциональность человека включает в себя содержание, качество и динамику его эмоций и чувств¹. Темперамент в данном случае проявляется в трёх характеристиках:

- *впечатлительности*, степень которой зависит от силы раздражителя, способного вызвать эмоциональную реакцию у того или иного человека. Чем меньшая сила раздражителя требуется для возникновения эмоциональной реакции, тем более впечатлителен человек. Одно и то же событие на более впечатлительного человека оказывает большее воздействие, чем на менее впечатлительного, дольше сохраняется в памяти и т.д.;
- *эмоциональной подвижности*, которая проявляется в скорости возникновения, прекращения и смены эмоциональных состояний;
- *импульсивности*, проявляющейся в скорости, с которой эмоции становятся побудительной силой поведения. Импульсивным называют человека, склонного действовать под влиянием внезапного побуждения, «импульса» – до того, как он успеет обдумать сложившуюся ситуацию, взвесить все «за» и «против» предполагаемого действия.

¹ Содержание – те объекты, явления и ситуации, которые имеют особую значимость для конкретного человека; качество – отношение человека к явлениям окружающего мира, которое выражается в знаке его эмоций; динамика – особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения (см. § 2 главы 3).

Физиологическую основу темперамента составляет ряд особенностей нервной системы. Так, важное значение имеют следующие её свойства¹: *лабильность нервной системы*, которая проявляется в скорости возникновения и прекращения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга; *динамичность нервной системы*, которая проявляется в лёгкости и скорости формирования условных рефлексов². Немаловажной является также степень *возбудимости подкорковых центров* головного мозга. Однако *ведущая роль* принадлежит следующим *свойствам процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга*:

- *сила нервных процессов*. Окружающий мир «обрушивает» на нервную систему множество всевозможных воздействий. От силы возбуждательного и тормозного процессов зависит работоспособность клеток коры, их выносливость³;

- *подвижность нервных процессов*. Окружающая среда постоянно меняется, и эти изменения нередко бывают резкими и неожиданными. Нервные процессы должны «поспевать» за ними, чтобы поведение человека соответствовало меняющимся условиям. Подвижность проявляется в скорости смены одного нервного процесса другим (возбуждения – торможением и наоборот)⁴;

- *уравновешенность нервных процессов*. Не всегда сила возбуждательного и сила тормозного процессов соответствуют друг другу. Если, например, более сильным является возбуждательный процесс, то он

¹ Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын.

² *Рефлекс* (от лат. reflexus – отражённый) – ответная реакция организма на те или иные воздействия (стимулы, раздражители), осуществляющаяся через нервную систему. *Безусловные рефлексы* – врождённые, наследственно передающиеся реакции. Они являются видовыми, т.е. свойственными всем представителям определённого вида (в случае человека – вида *Homo sapiens*), постоянными, т.е. сохраняющимися в течение всей жизни. Сложные врождённые безусловные рефлексы называются *инстинктами*. *Условные рефлексы* – сложные многокомпонентные реакции, которые вырабатываются на базе безусловных рефлексов в процессе жизни. Они индивидуальны, непостоянны (могут возникать и «затухать»). Основой возникновения условных рефлексов является формирование временных связей (как совокупности нейрофизиологических и биохимических изменений) в высших отделах центральной нервной системы.

³ Другими словами, от силы нервных процессов зависит, какую нагрузку может выдержать нервная система. Показателем *силы процесса возбуждения* является тот предел, до которого может возрастать величина условной реакции при увеличении интенсивности воздействия раздражителей. Показателем *силы тормозного процесса* является стойкость тормозных условных рефлексов, а также скорость и прочность выработки некоторых видов торможения, позволяющих избежать излишних нецелесообразных реакций. Каждый из процессов может быть сильным или слабым.

⁴ Нервные процессы могут характеризоваться разной степенью подвижности – от высокой до низкой. Низкая подвижность нервных процессов называется *«инертностью»*.

не может полностью уравновешиваться тормозным. В таком случае говорят о неуравновешенности нервных процессов¹.

Различное сочетание степени выраженности этих трёх свойств образует *четыре основных типа высшей нервной деятельности*², которые лежат в основе типов темперамента:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный («живой»);
- 2) сильный, уравновешенный, инертный («спокойный, медлительный»);
- 3) сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением («возбудимый, безудержный»)³;
- 4) слабый тип⁴.

Типы темперамента. Несмотря на то, что динамические проявления психики тех или иных людей в целом чрезвычайно разнообразны, в них наблюдаются типические варианты. Древнегреческий врач *Гипократ* (5 в. до н.э.), заложивший основы доминировавшего в науке вплоть до конца 19 в. гуморального⁵ учения о темпераменте, считал, что люди различаются по соотношению содержания в их организме четырёх основных «соков»: крови, флегмы (лимфы), чёрной и жёлтой желчи. Преобладание в организме одного из этих соков впоследствии стали связывать с особенностями темперамента. Первая типология темпераментов, разработанная римским врачом *К. Галеном* (2 в. до н.э.), включала в себя 4 типа: связанные с преобладанием крови психические особенности были названы *сангвиническим* (от лат. *sanguis* – кровь), лимфы – *флегматическим* (от греч. *phlegma* – флегма), жёлтой желчи – *холерическим* (от греч. *chole* – желчь), чёрной желчи – *меланхолическим* темпераментом (от греч. *melas chole* – чёрная желчь).

На рубеже 19-20 вв. стали появляться конституциональные теории темперамента, связывающие его свойства с особенностями телосложения человека. *Э. Кречмер* выделил четыре «конституциональных

¹ И.П. Павлов.

² *Высшая нервная деятельность* – совокупность безусловных и условных рефлексов, а также высших психических функций, которые обеспечивают адекватное поведение в изменяющихся природных и социальных условиях. Тип высшей нервной деятельности (или тип нервной системы) наследственно обусловлен, но не является чем-то неизменным – он может в некоторой степени меняться под влиянием окружающих условий.

³ Именно такое сочетание – когда сила процесса возбуждения превышает силу процесса торможения – встречается наиболее часто по сравнению с противоположным.

⁴ В данном случае на фоне общей слабости нервных процессов возбуждения и торможения их различия по другим свойствам – подвижности и уравновешенности – перестают иметь существенное значение.

⁵ *Гуморальная регуляция* (от лат. *humor* – влага, сок) – это регуляция процессов жизнедеятельности с помощью веществ (гормонов, медиаторов и т.п.), поступающих во внутреннюю среду организма (кровь, лимфу и др.).

типа» – лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик¹. На основе длительных наблюдений автор выделил 3 типа темперамента, связанных с особенностями телосложения²: *шизотимический* – свойственен людям с лептосоматическим, или астеническим, телосложением, которые характеризуются замкнутостью, склонностью к колебаниям эмоций, упрямством, отсутствием гибкости во взглядах и установках, трудностями в приспособлении к окружению; *исотимический* – свойственен людям с атлетическим телосложением, которые характеризуются спокойствием, малой впечатлительностью, сдержанностью в жестах и мимике, невысокой гибкостью мышления, мелочностью; *циклотимический* – свойственен людям с пикническим телосложением, которые характеризуются реалистичностью взглядов, лёгкостью установления контактов с людьми, циклической сменой настроения, положительных и отрицательных эмоций.

У. Шелдон выделил четыре «соматотипа»: эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный, смешанный³. На основе своих исследований автор выделил 3 типа темперамента, связанных с особенностями телосложения: *висцеротонический* (от лат. viscera – внутренности) – свойственен людям эндоморфного соматотипа, которые характеризуются расслабленностью в осанке, медленными реакциями, наличием хорошего сна, отсутствием взрывных эмоций и поступков, любовью к комфорту, пристрастием к еде, получением удовольствия от приёма пищи, особенно – в хорошей компании, терпимостью и приветливостью к окружающим, жаждой любви и одобрения, ориентацией на се-

¹ Лептосоматик (от греч. leptos – хрупкий, soma – тело) – хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, длинные и худые ноги. Пикник (от греч. ruknos – толстый, плотный) – тучное туловище, большой живот, круглая голова, короткая шея, средний или малый рост. Атлетик (от греч. athlon – борьба, схватка) – крепкое телосложение, широкие плечи, узкие бёдра, развитая мускулатура, высокий или средний рост. Диспластик (от греч. dys – плохо, plastos – сформированный) – «бесформенное», неправильное строение тела (чрезмерно высокий рост, непропорционально длинные конечности и т.п.).

² Данную связь автор объяснял химическим составом крови и особенностями гормональной системы.

³ Автор использовал данные эмбриологии о том, что организм берёт своё начало из 3 зародышевых листков. Эндоморфный соматотип – слабое телосложение с избытком жировой ткани (от греч. endon – внутри; эндодерма – внутренний зародышевый листок, который образует внутренние органы). Мезоморфный – стройное крепкое тело, большая физическая сила (от греч. mesos – средний; мезодерма – средний зародышевый листок, который образует мышечную ткань). Эктоморфный – хрупкое телосложение, плоская грудная клетка, длинные тонкие конечности, слабая мускулатура (от греч. ektos – вне, снаружи; эктодерма – внешний зародышевый листок, который образует кожу и нервную ткань). Смешанный – в телосложении отсутствует выраженное преобладание одной из трёх групп тканей.

мью и детей, наличием потребности в людях в тяжёлую минуту, общительностью и расслабленностью под воздействием алкоголя; *соматотонический* (от греч. soma – тело) – свойственен людям мезоморфного соматотипа, которые характеризуются уверенными движениями и осанкой, энергичностью, наличием потребности в движениях и получением удовольствия от них, склонностью к физической деятельности, выносливостью к боли, решительными манерами, храбростью и склонностью к риску, наличием потребности в доминировании, выраженной агрессивностью, психологической нечувствительностью и отсутствием сострадания к окружающим, наличием потребности в действиях в тяжёлую минуту, шумным поведением, самоуверенностью и агрессивностью под воздействием алкоголя, клаустрофобией (боязнью замкнутого пространства), ориентацией на «занятия юношеского возраста»; *церебротонический* (от лат. cerebrum – мозг) – свойственен людям эктоморфного соматотипа, которые характеризуются скованностью в осанке, заторможенностью движений, тихим голосом, чрезмерной чувствительностью к различным раздражителям, в т.ч. – к боли, наличием плохого сна, хронической усталости, развитым вниманием, склонностью к рассуждениям, стремлением избежать шума, эмоциональной заторможенностью, скрытностью чувств и повышенным самоконтролем мимики, склонностью к уединению, боязнью больших и незнакомых компаний, заторможенностью в общении, наличием потребности в уединении в трудную минуту, устойчивостью к действию алкоголя, агорафобией (боязнью открытого пространства), ориентацией на «занятия пожилого возраста».

В 20 в. также получили распространение факторные теории темперамента. Их авторы подвергали статистической процедуре факторного анализа данные о частных проявлениях темперамента разных людей с целью найти его скрытые существенные признаки. Например, согласно *Г. Айзенку*, в основе темперамента лежит 2 фактора – «нейротизм-стабильность» и «экстраверсия-интроверсия»¹. Различное сочетание данных факторов образует 4 типа темперамента: стабильный экстра-

¹ Нейротизм – эмоциональная возбудимость, нестабильность. Стабильность – спокойствие, неэмоциональность. *Экстраверсия* (от лат. extra – сверх, вне и vertere – поворачиваю, обращаю; обращённый вовне) – направленность переживаний, интересов человека на окружающую действительность (людей, предметы, события и т.д.), что проявляется в его общительности, эмоциональной открытости, стремлении к новым впечатлениям, склонности к деятельности, связанной с контактами с людьми и т.п. *Интроверсия* (от лат. introversus – обращённый вовнутрь) – направленность человека на свой внутренний мир – собственные ощущения, переживания, чувства, мысли и т.д., что проявляется в его замкнутости, склонности к самоанализу, размышлениям, к деятельности, не требующей частых контактов с людьми и т.п.

верт – *сангвиник*, невротичный экстраверт – *холерик*, стабильный интроверт – *флегматик*, невротичный интроверт – *меланхолик*¹.

Современная психология выделяет 4 типа темперамента, сохранив их традиционные названия (сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический), но при этом располагая точными знаниями о них, полученными в результате исследований функциональных особенностей мозга, его коры и подкорки, свойств высшей нервной деятельности.

Сангвиник характеризуется высокой психической активностью, стремительностью движений, быстротой речи, разнообразием и богатством мимики, эмоциональной отзывчивостью на окружающие события, сравнительной лёгкостью переживания неудач и неприятностей, стремлением к частой смене впечатлений, работоспособностью, общительностью².

Холерик характеризуется высоким уровнем психической активности, резкостью, порывистостью, быстротой движений, энергичностью, способностью отдаваться делу с особой страстностью, быстротой возникновения эмоций, ярко отражающихся в речи, мимике и жестах, нетерпеливостью, неуравновешенностью, склонностью к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения³.

Флегматик характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, равномерностью движений и речи, невыразительностью мимики, невозмутимостью, постоянством и глубиной чувств, устойчивостью стремлений и настроения, трудностью переключения с одного вида деятельности на другой⁴.

Меланхолик характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью, глубиной и устойчивостью чувств – несмотря на слабость их внешнего проявления, впечатлительностью, «ранимостью»⁵.

От других явлений, динамизирующих психику, таких как настроения, мотивы и т.п., темперамент отличается рядом только ему присущих *особенностей*:

¹ Автором оставлены традиционные названия четырёх различных типов темперамента.

² Соответствует сильному, уравновешенному, подвижному типу высшей нервной деятельности.

³ Соответствует сильному, неуравновешенному с преобладанием возбуждения типу высшей нервной деятельности.

⁴ Соответствует сильному, уравновешенному, инертному типу высшей нервной деятельности.

⁵ Соответствует слабому типу высшей нервной деятельности.

1) *обусловленностью генотипическими*¹ *свойствами нервной системы*. Темперамент – свойство личности, максимально зависимое от врождённых особенностей человека²;

2) *онтогенетической*³ *«первичностью»* – темперамент проявляется уже в раннем детстве;

3) *частотой проявления* – к темпераменту относятся лишь такие динамические особенности психики, которые в обычных условиях проявляются наиболее часто и типичны для конкретного человека;

4) *универсальностью* – темперамент проявляется в самых разнообразных сферах жизнедеятельности;

5) *предельностью* – особенности темперамента человека проявляются даже в таких условиях, которые для них неблагоприятны;

6) *устойчивостью* – темперамент является относительно стабильным психическим свойством личности.

2.2. Развитие темперамента

Хотя темперамент является устойчивым свойством личности, его признаки не могут рассматриваться в отрыве от возрастных особенностей человека. И моторика, и эмоциональность, и общая активность различаются в раннем детстве, в младшем школьном, подростковом, юношеском и др. возрастах. И это связано не только с созреванием и развитием организма в целом и нервной системы в частности. В развитии особенностей темперамента человека значительную роль играют его воспитание и самовоспитание.

Каждый тип темперамента может проявлять себя как в положительных чертах, так и в отрицательных. К первым относятся энергичность и страстность холерика; живость и отзывчивость сангвиника; спокойствие, выдержка, отсутствие торопливости флегматика; глубина и устойчивость чувств, эмоциональная чуткость меланхолика, ко вторым – несдержанность, резкость, склонность к постоянным взрывам холерика; отсутствие должной сосредоточенности, поверхностность, склонность «разбрасываться» сангвиника; вялость, равнодушие ко многим впечатлениям флегматика; склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость меланхолика. Чтобы оптимальным образом развить положительные и компенсировать

¹ *Генотип* (от греч. *genos* – род, племя и *typos* – образ) – совокупность всех генов данного организма, полученная от родителей.

² См. § 1 главы 4.

³ *Онтогенез* (от греч. *ontos* – бытие и *genesis* – род, происхождение) – индивидуальное развитие организма от момента зачатия до конца жизни.

отрицательные стороны того или иного типа темперамента, необходимо соблюдение двух условий.

Во-первых, особенности темперамента ребёнка должны учитываться воспитывающими его людьми. Так, порицание может оказать стимулирующее воздействие на детей с сильной нервной системой, тогда как у детей со слабой нервной системой может вызвать подавленность, растерянность, утрату веры в свои силы. Различия, обусловленные особенностями темперамента, часто проявляются в деятельности: дети с подвижными нервными процессами легко и быстро осваиваются с частыми сменами деятельности, тогда как это вызывает значительные затруднения у детей с инертными нервными процессами; при выполнении одинаковых практических заданий дети с подвижными нервными процессами выполняют их быстрее, но при этом менее качественно, тогда как дети с инертными нервными процессами выполняют их медленнее, но более качественно и т.д. Для оптимизации обучения и воспитания детей с разными типами темперамента психологи разработали следующие рекомендации¹:

- деятельность *холерика* полезно контролировать как можно чаще; в работе с ним недопустимы резкость и несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию; в то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценён; его необходимо приучать к сдержанности, самообладанию;

- перед *сангвиником* следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения; необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия;

- *флегматика* нужно вовлекать в деятельность и заинтересовывать; он требует к себе систематического внимания; его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую; не следует порицать его за медлительность при резкой смене рода занятий;

- в отношении *меланхолика* недопустимы не только грубость, резкость, но и просто повышенный тон, ирония; о проступке, совершённом меланхоликом, лучше говорить наедине; следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю; отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая её негативное действие, с ним надо быть предельно мягким и доброжелательным; нужно развивать его уверенность в своих силах, поощрять активность.

Необходимо отметить, что учёт особенностей темперамента при воспитании ребёнка является непростой задачей. Например, чрезмер-

¹ Р.М. Грановская.

ное поощрение капризов может привести к несдержанности и резкости, а излишняя строгость и подавление самостоятельности – к пугливости и робости ребёнка с любым темпераментом.

Во-вторых, человек должен научиться управлять своим темпераментом. Темперамент – это свойство личности, а не свойство нервной системы¹. Образ жизни конкретного человека во многом обуславливает интенсивность и характер его усилий по саморегуляции и самовоспитанию. Живость, переходящая в игривую резвость или развязность, и размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, пантомимике, в осанке, походке человека – даже на регуляцию проявлений темперамента в моторике влияют стиль эпохи, нравы определённых социальных групп, общественное положение человека и т.п.

Динамические особенности психики проявляются и в общении, и в умственной сфере, и в общей работоспособности. Означает ли это, что темперамент в чём-то ограничивает человека? На основе многочисленных экспериментов учёные установили, что *различия по темпераменту – это различия не по уровню возможностей психики, а по своеобразию её проявлений*. Особенности темперамента обуславливают пути и способы выполнения деятельности, но не уровень достижений (не конечный результат деятельности, её продуктивность или эффективность).

Человек, развивая достоинства и компенсируя недостатки своего темперамента, может выработать **индивидуальный стиль деятельности** – типичную для него совокупность приёмов и способов, позволяющих достигать наилучших результатов в деятельности. Индивидуальный стиль деятельности вырабатывается и совершенствуется именно при сознательном, активном использовании человеком приобретаемых в жизненном опыте знаний, умений и навыков для приспособления особенностей своего темперамента к выполняемой деятельности. При этом на «ядро» – комплекс имеющихся у человека свойств нервной системы – как бы накладываются особенности двух типов:

о носящие компенсаторный характер по отношению к «недостаткам» свойств нервной системы человека;

¹ Например, впечатления вызываются не изолированно действующими чувственными раздражителями, а явлениями, предметами, лицами, которые вызывают к себе то или иное отношение человека, обусловленное его вкусами, привязанностями, убеждениями, мировоззрением, потребностями, интересами и т.д. Другими словами, впечатлительность человека опосредована и избирательна. То же можно сказать и о других проявлениях его темперамента.

о способствующие максимальному использованию имеющихся у человека задатков и способностей, «полезных» свойств нервной системы.

Благодаря формированию индивидуального стиля деятельности для человека с любым типом темперамента открыты пути к овладению самыми разнообразными видами деятельности, в том числе профессиональной.

Однако важно учитывать, что выбор профессиональной деятельности будет оптимальным, если эта деятельность соответствует психологическим особенностям человека, в том числе – его темпераменту. По отношению к определённым видам деятельности можно говорить о более благоприятных и менее благоприятных чертах психики. Так, некоторые виды монотонной работы проще выполнять *флегматикам* (благодаря инертности нервных процессов) и *меланхоликам* (благодаря повышенной чувствительности, предохраняющей от снижения восприимчивости, развития сонливости)¹. В свою очередь *сангвиникам* и *холерикам* (благодаря силе и подвижности нервных процессов) легче даётся работа, которая требует смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма к другому². Если работа связана с повышенной ответственностью и риском, то лучше с ней справятся *сангвиники*, *холерики* и *флегматики* (благодаря силе нервных процессов), чем *меланхолики*³. Для того чтобы человек смог выбрать профессию в соответствии со своими особенностями, в различных учреждениях (школах и т.п.) проводится комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий *профессиональной ориентации*, направленных на оптимизацию трудоустройства молодёжи.

В свою очередь многие организации, учреждения профессионального образования проводят мероприятия *профессионального отбора*, целью которого является выбор из имеющихся кандидатов таких людей, чьи индивидуальные особенности соответствуют требованиям профессии, позволяют прогнозировать успешность выполнения конкретным человеком профессиональной деятельности в типовых, а также специфически затруднённых для неё условиях. Конечно, не всегда профессионально-важные качества связаны с темпераментом. Но,

¹ У сангвиников и холериков при выполнении такой работы быстро повышается нервное напряжение, развивается утомление, появляется раздражение, особенно – если условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают использования индивидуальных приёмов.

² От флегматиков и меланхоликов такая работа требует чрезмерного напряжения, что быстро приводит к утомлению.

³ Особо сильные, неожиданные, устрашающие воздействия в ходе такой работы могут полностью дезорганизовать меланхоликов.

например, для профессий, где специалист является оператором системы «человек-машина»¹, важными являются свойства его восприятия, внимания², памяти, такие показатели, как скорость его зрительно-моторной реакции, скорость реакции на движущийся объект и т.п., то есть либо сами динамические особенности психики, либо напрямую связанные с ними характеристики психических процессов.

Чувство удовлетворённости своим трудом, высокая производительность, достижение мастерства в своём деле, творческая самореализация в профессии, профессиональное долголетие – всё это признаки соответствия психологических особенностей человека специфике выбранной им профессии.

В заключение необходимо отметить, что темперамент влияет на другие личностные свойства – способности человека³, потребности и мотивы, но в наибольшей степени – на характер. *Темперамент составляет основу характера.* Однако свойства темперамента не определяют свойств характера. Например, не всякий холерик решителен и не всякий сангвиник отзывчив – данные черты характера должны вырабатываться, что предполагает волевую саморегуляцию поведения и деятельности, самовоспитание человека⁴. Одно и то же свойство темперамента может развиваться в совершенно разные черты характера. Так, на основе импульсивности у одного человека, который не приучился контролировать свои поступки размышлениями над их последствиями, могут развиваться необдуманность, безудержность, привычка «рубить с плеча», а у другого – решительность, способность без лишних промедлений и колебаний идти к поставленной цели.

Практическое задание



Проанализируйте проявления своего темперамента – в моторике, общей активности и эмоциональности.

Сообщите результаты данного анализа соседу по парте. Как вы думаете, к какому типу следует отнести ваш темперамент?⁵

Теперь для определения типа вашего темперамента

¹ В том числе для многих морских специальностей.

² Избирательность, устойчивость, переключаемость и др.

³ Например, способности, включающие в свой состав сложные и точные движения с неровной траекторией и неравномерным темпом.

⁴ Другое дело, что тип темперамента человека может облегчить или затруднить формирование определённых черт характера.

⁵ Курсанты работают в парах в течение 10 минут (5 минут рассказывает один, 5 минут – другой).

воспользуемся опросником Ганса Айзенка¹.

Сравните полученные результаты. Правильно ли вы определили тип своего темперамента на основе самоанализа?

§ 3. ХАРАКТЕР



Характер как личностное свойство моряка проявляется буквально во всём: в том, как он выполняет свою деятельность, как обращается с судовыми приборами и механизмами, как строит свои отношения с коллегами, какие способы выбирает для решения личных проблем и т.д. Поэтому нередки случаи, когда при наличии выбора из нескольких специалистов с равной профессиональной квалификацией капитан формирует экипаж, отбирая моряков по характерологическому критерию. О характере человека пойдёт речь в данном параграфе.

3.1. Типы и особенности характера

Часто говорят: «Этот человек должен был поступить именно так, он не мог поступить иначе – такой уж у него характер». Знать характер человека – значит, знать те существенные для него особенности, из которых с определённой логикой вытекает одна линия поведения, одни поступки, и которыми исключаются как не совместимые с ними, им противоречащие другие. Сообщая, что один человек обладает мужеством, а другому свойственна трусость, мы тем самым говорим, чего следует ожидать от того и другого при столкновении с опасностью.

Характер (от греч. *charakter* – чеканка, печать, примета, отличительная черта) – *совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, которая обуславливает типичные для человека способы поведения.*

Образующие характер индивидуальные особенности относятся к *волевой* (например, решительность, настойчивость/нерешительность, боязливость), *эмоциональной* (жизнерадостность/угнетённость и т.п.) и *познавательной* (легкомыслие/вдумчивость и т.п.) сферам, а многие

¹ Предъявляется опросник Г. Айзенка (адаптированный ЕРІ, форма В) с последующей обработкой результатов по ключу. В конце преподаватель изображает графическую двухфакторную модель и подробно рассказывает об особенностях интерпретации результатов.

из них являются комплексными (подозрительность, великодушие, щедрость, злопамятность и др.)¹. Поскольку характер многогранен, в нём выделяют отдельные **черты** – устойчивые индивидуальные особенности личности, которые позволяют с известной вероятностью предугадать поведение человека *при определённых условиях* (смелость, честность, трудолюбие и т.д.).

Физиологическую основу характера составляет прежде всего *тип нервной системы* человека. Однако характер в значительно меньшей степени, чем темперамент, обусловлен биологическими, наследственными факторами. Характер формируется на основе темперамента, но, как уже подчёркивалось, не предопределяется им: свойства темперамента могут лишь способствовать или противодействовать формированию тех или иных черт характера². Это подтверждается исследованиями однойцевых близнецов, у которых наследственный анатомо-физиологических свойств полностью идентичен. Выявлено, что у разлучённых близнецов, в течение многих лет воспитывавшихся в разных условиях, темпераменты развивались чрезвычайно похожие, а характеры – абсолютно не похожие друг на друга³.

В целом характер *отличается от темперамента рядом особенностей*:

1) характер является *прижизненно приобретённым свойством личности*. Темперамент в большей степени определяется врождёнными особенностями организма человека, а характер – особенностями той социальной среды, в которой человек живёт и развивается;

2) характер *по-разному проявляется в различных ситуациях*, тогда как темпераменту свойственна универсальность проявлений;

3) характер человека *определяет реальное ценностное, моральное содержание его поступков*, а темперамент – только их динамические особенности. О темпераменте человека нельзя сказать, что он «хороший» или «плохой», а характер поддаётся такой оценке.

Для более полного понимания этих различий необходимо рассмотреть, как формируется характер, в чём он проявляется, какими специфическими свойствами он обладает.

Характер *формируется в деятельности*, а именно – в системе привычных для человека действий и поступков. Например, для того

¹ Необходимо подчеркнуть, что к характеру непосредственно не относятся физическая ловкость и т.п. особенности, обуславливающие умения человека.

² См. § 2 данной главы. Например, меланхолику труднее сформировать решительность, чем холерику; холерику сложнее выработать сдержанность, чем флегматику и т.д.

³ Когда говорят, что жизнь по-разному «чеканит» людей, имеют в виду именно различия в формировании их характеров.

чтобы сформировалась такая черта характера, как смелость, нужно совершить смелый поступок, причём неоднократно. При этом «смелость дел» как бы закрепляется, становится «смелостью личности», её устойчивой индивидуальной особенностью¹. Этот процесс иллюстрирует восточная поговорка: «Посей поступок – пожнёшь привычку, посеи привычку – пожнёшь характер, посеи характер – пожнёшь судьбу».

Становление характера всегда происходит в условиях включения личности в различные социальные группы (в семье, дружеской компании, учебном или трудовом коллективе и т.д.). Именно поэтому *общение* с другими людьми является одним из ведущих факторов, влияющих на формирование характера человека.

Важное значение имеют принятые в тех или иных социальных группах нормы поведения, особенности межличностных отношений. В зависимости от них у человека могут сформироваться в одном случае открытость, прямота, смелость, принципиальность, а в другом – скрытность, лживость, трусость, конформность² и т.д. Кроме того, окружающие человека люди влияют на формирование его интересов, убеждений, представлений, идеалов, ценностей, его мировоззрения и отношения к различным сторонам действительности³, которые отражаются в его характере.

Характер получает своё наиболее яркое *выражение* в поступках, поведении, деятельности человека. Причём личность человека характеризуется не только тем, что он делает⁴, но и тем, как он это делает⁵. Знать характер человека и «предвидеть», как он будет вести себя в тех или иных обстоятельствах – значит, знать, что важно и значимо для этого человека, предполагать с высокой долей вероятности, с чем он будет считаться в данных обстоятельствах, чем он готов будет поступиться ради достижения своей цели, а какой способ действий он сочтёт неприемлемым для себя настолько, что скорее откажется от достижения цели, чем применит его. То есть подобное «предвидение»

¹ Аналогично: чтобы стать аккуратным, надо систематически поступать аккуратно, чтобы стать вежливым, надо постоянно вести себя вежливо и т.д.

² *Конформность* (от лат. *conformis* – подобный, соответствующий) – склонность человека изменять свои первоначальные убеждения под влиянием мнения других, менять своё поведение так, чтобы соответствовать ожиданиям и нормам социальной группы.

³ См. § 4 главы 3.

⁴ Ср. поведение смелого и трусливого человека в ситуации опасности.

⁵ Например, два работника могут делать одно и то же дело, но при этом один, убеждённый в важности своей работы, будет выполнять её с энтузиазмом, «гореть» тем, что он делает, а другой, не имеющий подобного убеждения, будет работать равнодушно, «спустя рукава».

предполагает знание *определённого отношения* данного человека к окружающему.

Характер, с одной стороны, *определяется системой отношений* человека к различным сторонам действительности, с другой стороны – в них он *и проявляется*:

1) *в отношении к другим людям*. В процессе общения человек воздействует на других людей и подвергается воздействию с их стороны. В результате формируются типичные для его личности отношения – к родным и близким, товарищам по учёбе и работе, знакомым и мало-знакомым, ровесникам, людям старшего и младшего возраста, своего и противоположного пола, имеющим высокий и низкий социальный статус и т.д. По отношению к другим людям складываются и проявляются такие черты характера, как общительность/замкнутость, открытость/скрытность, правдивость/лживость, тактичность/грубость, принципиальность/беспринципность, доминантность/зависимость, доверчивость/подозрительность, миролюбие/агрессивность, безразличие/чуткость, эгоизм/альтруизм и т.п.;

2) *в отношении к себе*. От познания в процессе общения других людей человек переходит к самопознанию, в результате которого формируется его отношение к самому себе. Оно проявляется в таких чертах характера, как скромность/самовлюблённость, самокритичность/самоуверенность, гордость/приниженность, чувство собственного достоинства/неуверенность в своих силах, требовательность/снисходительность и т.п.;

3) *в отношении к делу*. В ходе выполнения различных видов деятельности совместно с другими людьми у человека вырабатываются устойчивые отношения к учёбе, спорту, работе и т.д. По отношению к выполняемому делу складываются и проявляются такие черты характера, как трудолюбие/леность, ответственность/безответственность, добросовестность/недобросовестность, инициативность/пассивность, организованность/неорганизованность и т.п.;

4) *в отношении к предметам окружающего мира*. У человека формируются также определённые отношения к разнообразным объектам, вещам, своей и чужой собственности, которые проявляются в таких чертах характера, как аккуратность/неряшливость, щедрость/жадность, бережливость/ расточительность и др.

Свойства характера. Характер человека обладает рядом специфических «полярных» свойств: *сила/слабость, твёрдость/мягкость, цельность/противоречивость, широта/узость* (рис. 2б).

Два существенных свойства характера – сила и твёрдость – определяются особенностями волевой сферы человека, в связи с чем волю

часто называют «хребтом» характера. *Сила* или *слабость* характера являются показателями того, насколько человек активен как личность, т.е. того, в какой степени он сам выступает в качестве «творца» разнообразных дел и поступков¹. О силе характера свидетельствует наличие у человека таких волевых черт, как инициативность, решительность, энергичность, самостоятельность².

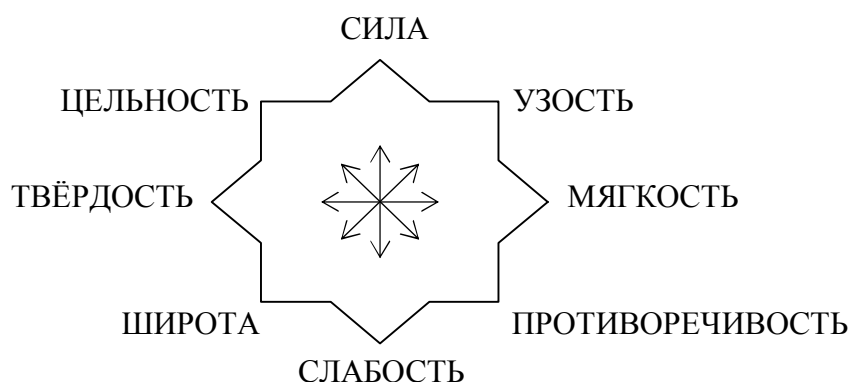


Рис. 26. Полярные свойства характера

Твёрдость или *мягкость* характера являются показателями того, насколько человек последователен в своих проявлениях при различных обстоятельствах. При этом твёрдость характера зависит от твёрдости убеждений человека. Например, если о человеке говорят, что он «выдержал характер», то этим подчёркивают, что в некоторой критической ситуации он повёл себя в полном соответствии со своими убеждениями, остался верен им. Если же о человеке говорят, что он «бесхарактерный», то имеют в виду, что у него нет такого внутреннего «стержня», который определял бы его поведение: каждый поступок, совершаемый им, зависит скорее от внешних обстоятельств, чем от него самого³. О твёрдости характера человека свидетельствует наличие таких его волевых черт, как независимость, настойчивость, выдержка, самообладание.

Цельность характера означает, что отдельные его черты закономерно связаны вместе, образуя гармоничное единство. Так, честности нередко «сопутствуют» принципиальность, добросовестность, ответственность и т.п. черты характера. При этом цельность характера не

¹ Недаром выражения «человек с сильной волей» и «человек с характером» часто употребляются как синонимы. См. § 1 данной главы.

² См. § 3 главы 3.

³ О таких людях говорят: «Так себе человек – ни рыба, ни мясо», «ни богу свечка, ни чёрту кочерга».

исключает того, что в различных ситуациях у человека могут проявиться прямо противоположные черты, а также того, что при некоторых обстоятельствах может возникнуть «конфликт» между разными чертами. Если, например, в отношениях с одними людьми человек очень мягок, а в отношениях с другими – твёрд до непреклонности, или если в определённых ситуациях его добродушие вступает в противоречие с его принципиальностью, то именно в этом может и проявляться цельность его характера. Под *противоречивостью* подразумевается наличие дисгармонии, контраста между некоторыми чертами характера одного и того же человека. Важно, что этот контраст – между разными, но при этом в равной степени устойчивыми индивидуальными особенностями – проявляется систематически. Например, о противоречивости характера можно говорить, если самоуверенность человека «сталкивается» с его конформностью во множестве разнообразных ситуаций взаимодействия с другими людьми.

Широта или *узость* характера являются показателями того, насколько разнообразен набор входящих в него черт. Формирование широкого характера – т.е. значительного количества разнообразных устойчивых индивидуальных особенностей – обеспечивается в том случае, если личность вступает в многообразные по содержанию и разноуровневые по глубине связи с окружающей действительностью, овладевает множеством видов деятельности.

Типы характера. Создать стройную и исчерпывающую типологию характеров с целью прогнозирования и коррекции поведения человека в различных ситуациях – такую задачу издревле ставили перед собой учёные. Но многие из путей её решения являлись псевдонаучными (нумерология, астрология, изучение имён, хиромантия и т.п.)¹ или квазинаучными (физиогномика, френология, графология)².

¹ Лже-научными (от греч. pseudos – ложь). «Нумерологи» пытаются объяснить характер и прогнозировать поведение человека, опираясь на мифические «значения» чисел. При этом в качестве исходных показателей выступают различные сочетания цифр, составляющих дату рождения человека, даты значимых для него событий, номера объектов его собственности (квартиры, машины и т.д.). Астрологи для подобных целей используют гороскопы, принимая за исходный показатель дату рождения человека и оперируя знаниями в области астрономии (нередко весьма поверхностными), а также донаучными объяснительными принципами. «Специалисты» по именам в целях объяснения характера и прогноза поведения человека оперируют исходными лексическими значениями его имени, а также сведениями о характерологических особенностях 2-3 знаменитых личностей, носивших такое имя. Хиромантией (от греч. cheir – рука, manteia – гадание) называют систему определения характера человека и предсказания его судьбы по кожному рельефу ладоней. Исследованиями по антропологии, анатомии, психологии не подтверждена зависимость характера от данного признака (см. § 4 главы 1).

² Полу-научными (от лат. quasi – якобы, почти, как бы). *Физиогномикой* (от греч. physis – природа, gnosis – знающий) называют учение о связи между внешним обликом че-

Научные же подходы к классификации характеров часто представляли собой лишь содержательное описание многочисленных типов. И только в первой половине 20 в. появились теории, которые не просто описывали типы характера, но и пытались объяснить механизмы их формирования.

Так, согласно *К. Юнгу*, различные типы характера образуются путём сочетания присущей человеку врождённой экстравертивной или интровертивной¹ эго-направленности с той психической «функцией» – мышлением, чувством, ощущением или интуицией – которая у него более развита. Таким образом, может быть *8 типов* характера:

- *экстравертный мыслительный* – все важные поступки такого человека исходят из интеллектуальных выводов, которые проистекают из данных внешнего мира; для него решающее значение имеет объективная действительность, а всё иррациональное – религиозный опыт, страсти и т.д. – им не признаётся;

- *экстравертный чувствующий* – такой человек живёт, руководствуясь своим сознательно контролируемым чувством по поводу

ловека и его принадлежностью к определённому психологическому типу. Приверженцами физиогномики являлись многие известные мыслители (Аристотель, Платон, И.К. Лафатер и др.). Согласно данным современной науки, прямые связи между строением тела, длиной конечностей, конфигурацией лица и характером человека отсутствуют (см. § 3 данной главы). Но как быть с тем фактом, что портреты, выполненные великими художниками, способны «передавать» черты характера изображённых на них людей? Учёные соглашаются, что существует зависимость, но не прямая, не однозначная, например, между характером человека и особенностями его лица. Действительно, выражение типичных для человека эмоций приводит к преимущественному сокращению только некоторых мышц лица, которые постепенно становятся более развитыми, что способствует формированию соответствующих складок и морщин. Однако та или иная особенность выражения лица может быть обусловлена не одной, а множеством причин. Так, слегка приоткрытый рот может свидетельствовать не о глупости, а о большой носоглотке. *Френология* (от греч. phren – ум и logos – учение) – теория, разработанная в начале 19 в. Францем Галлем, согласно которой черты характера имеют свои специализированные центры в головном мозге, а степень их выраженности пропорциональна величине соответствующих частей мозга. А поскольку, по убеждению автора, кости черепа должны соответствовать выпуклостям и впадинам мозга, то одного ощупывания «шишек» головы человека должно быть достаточно для того, чтобы определить его характер. Позднее было доказано, что, во-первых, выпуклости мозга не соответствуют выпуклостям черепа, во-вторых, такие сложные психологические особенности, как черты характера, не могут точно размещаться в определённых участках мозга. *Графология* (от греч. grapho – пишу) – учение, согласно которому по почерку можно судить о психологических особенностях пишущего, в частности – о его характере. Но на настоящий момент не разработано сколько-нибудь точных критериев, которые позволяли бы различать, что в почерке человека обусловлено влиянием ситуации, а что – влиянием черт его характера, не говоря уже о чётком определении последних. См. § 2 главы 1, § 1 главы 3.

¹ См. § 2 данной главы. Понятия «экстраверсия» и «интроверсия» введены К. Юнгом.

объективных обстоятельств – окружающих людей, событий, вещей и т.д.¹; всё, что он не может «чувствовать», он не понимает;

- *экстравертный ощущающий* – такой человек реалистичен, ориентирован на факты окружающей действительности, наблюдателен; но при этом в вещах, людях, событиях главным для него является получение чувственных впечатлений и наслаждения;

- *экстравертный интуитивный* – у такого человека есть чутьё на всё, что «имеет будущее», поэтому за новые дела он берётся с энтузиазмом, но бросает их, как только перспектива становится ясной; он всегда находится в поиске новых возможностей, невзирая на своё текущее благосостояние, на убеждения и привычки окружающих людей;

- *интровертный мыслительный* – такой человек постоянно находится под влиянием собственных идей, но робеет, когда их нужно воплощать в жизнь; он скрытен, в присутствии других людей чувствует себя лишним, но маскирует это вежливостью и любезностью;

- *интровертный чувствующий* – такой человек ориентирован на переживание собственных чувств, которые не связаны с объективными обстоятельствами – текущими событиями, людьми и т.д.; внешне он спокоен, неэмоционален, молчалив, холоден по отношению к окружающим и непонятен им;

- *интровертный ощущающий* – такой человек постоянно «прислушивается» к собственному телу, часто бывает озабочен ощущениями в тех или иных органах; внешне он спокоен и пассивен, из-за чего окружающие иногда пытаются им помыкать, однако в таких случаях он проявляет сопротивление и чрезмерное упрямство;

- *интровертный интуитивный* – такой человек из-за глубокой погружённости в собственный внутренний мир удаляется от действительности настолько, что нередко становится загадкой даже для близких людей; он может быть мистиком, непризнанным гением, провидцем или просто фантазёром.

Согласно Э. Фромму, основу характера составляют специфические типы отношения человека к миру – вещам, другим людям и самому себе. Но в формировании этих отношений приоритет принадлежит «социальному характеру», а не индивидуальному. *Социальный характер*, обусловленный специфическими особенностями определённой культуры, составляет одинаковое ядро личности большинства её представителей, а различия между ними связаны только с индивиду-

¹ Например, женщина с таким характером будет любить именно «подходящего» мужчину, т.е. того, кто отвечает всем разумным требованиям в отношении возраста, имущественного состояния и т.д.

альными характерами – следствием разных условий воспитания. Автор выделяет 5 типов социального характера¹:

- *рецептивный* – такой человек несамостоятелен, для него главное – получать те или иные блага от внешнего мира, от других людей, что распространяется на самые разнообразные сферы. Он любит хорошо поесть, выпить; он – отличный слушатель, т.к. поглощает идеи, а не генерирует их; ему нужна поддержка от окружающих, без неё он чувствует себя потерянным и за неё готов быть чрезвычайно преданным; он не умеет говорить «нет», что делает его зависимым от других; он стремится быть любимым, а не любить, – для него очень важно именно чувствовать себя любимым; он оптимистичен, дружелюбен, искренне желает помочь окружающим, если ожидает от них такой же отдачи;

- *эксплуататорский* – для такого человека важно получать те или иные блага от внешнего мира, но он не ожидает помощи от других, а берёт её силой или хитростью. Он подозрителен, циничен, завистлив и ревнив, враждебен по отношению к окружающим, стремится манипулировать ими. Для него привлекательно то, что ему не принадлежит: он не продуцирует, а крадёт интеллектуальные идеи; он влюбляется исключительно в тех, у кого уже есть любимый человек; ему нравятся вещи других людей и он стремится воспользоваться ими;

- *накопительский* – для такого человека высшими ценностями являются порядок и безопасность, которые, по его убеждению, могут быть обеспечены путём накопления тех или иных благ и сохранения накопленного. Он скуп, молчалив, замкнут, аккуратен, пунктуален и упрям; любовь для него – обладание, поэтому он стремится «завладеть» любимым человеком; он не любит перемен, привязан к людям и воспоминаниям, т.к. прошлое видится им как «золотые дни»;

- *рыночный* – такой человек свои силы и возможности рассматривает как «товар», «продав» который можно достичь успеха. Он озабочен тем, чтобы не потерять возможность «продаваться», всегда имеет спрос, что заставляет его быть восприимчивым к ожиданиям других людей; его самоуважение зависит от достигнутого успеха, поэтому он непрерывно стремится его добиться, а если не получается – чувствует себя беспомощным и неполноценным;

- *продуктивный* – такой человек свободен в реализации своих потенциальных возможностей и сил, которые неотделимы от его личности, его «я». Он уважителен и заботлив по отношению к другим лю-

¹ При этом Э. Фромм выделяет 2 «ориентации» характеров – непродуктивную (рецептивный, эксплуататорский, накопительский и рыночный типы) и продуктивную (продуктивный тип).

дям; он стремится стать более компетентным в той области, в которой применяет свои силы; и к любому делу, и к отношениям с окружающими он подходит творчески и очень ответственно.

В дальнейшем многочисленные исследования показали, что, по сравнению с поиском типов характера в целом, более плодотворным является подход, основанный на *выделении отдельных его черт*. Действительно, в зависимости от особенностей формирования характера конкретного человека набор входящих в него черт может быть настолько своеобразным, что характер в целом окажется непохожим ни на один из описанных учёными типов.

Таким образом, задача создания типологии характеров трансформировалась в задачу *классификации черт характера* человека. В связи с тем, что общее число черт характера, которые зафиксированы человеческим опытом и нашли своё обозначение в языке, чрезвычайно велико – более тысячи наименований, эта задача решается *тремя* дополняющими друг друга *способами*:

- во-первых, черты характера подразделяют на четыре вида по тем *отношениям человека – к другим людям, к себе, к делу, к предметам*, которые в данных чертах проявляются¹;

- во-вторых, черты характера подразделяют на общие и частные: *общие* черты проявляются в самых разнообразных сферах жизнедеятельности, т.е. влияют на поведение человека практически во всех ситуациях (например, самоуверенность/неуверенность); *частные* черты проявляются только в достаточно узком диапазоне ситуаций определённого типа (например, доверчивость/подозрительность)²;

- в-третьих, черты характера подразделяют на ведущие и второстепенные: *ведущие* черты задают общую направленность развитию всего характера, тогда как *второстепенные* черты таким свойством не обладают. Какие именно черты характера у конкретного человека будут ведущими, а какие – второстепенными, зависит от направленности его личности³. Например, если у человека доминирующим является стремление «трудиться не за страх, а за совесть», то ведущими чертами его характера будут трудолюбие и добросовестность, которые в свою очередь обусловят формирование второстепенных черт: по отношению к делу – организованности и ответственности, по отношению к другим

¹ См. выше.

² А.Г. Шмелёв и др.

³ См. § 1 и 6 данной главы.

людям – принципиальности и т.д.¹ Ведущие черты оказывают своё влияние на большинство второстепенных черт характера, но, конечно, не на все. Так, в приведённом примере по ведущим чертам характера сложно определить, будет ли человек откровенным или скрытным, тактичным или грубым, скромным или самовлюблённым и т.д.²

Необходимо подчеркнуть, что вариативность черт характера человека проявляется не только в их качественном многообразии и своеобразии, но и в количественной выраженности. Есть люди более или менее подозрительные, более или менее щедрые, более или менее честные и откровенные. Когда количественная выраженность той или иной черты характера достигает предельных величин, возникает так называемая «акцентуация»³ характера.

Акцентуация характера – это черта или совокупность нескольких черт характера, выраженных настолько сильно, что при стрессогенных воздействиях определённого типа они мешают эффективной адаптации человека. Подчеркнём, что человек становится уязвимым по отношению только к некоторым воздействиям, тогда как все другие трудности, не затрагивающие это «слабое звено» или «уязвимую точку» его характера, переносятся им без напряжения и срывов, не доставляя никаких неприятностей ни окружающим, ни ему самому⁴.

В зависимости от выраженности акцентуаций выделяют их явную и скрытую формы. *Явной* акцентуации свойственны постоянство и стойкость проявления соответствующих черт характера, которые в определённых стрессогенных условиях проявляются просто сильнее, чем обычно. При *скрытой* акцентуации составляющие её черты обычно проявляются не сильнее других черт характера, а иногда даже

¹ Если же у человека доминирует стремление тунеядствовать, празднично проводить время, то у него сформируются совершенно другие – сначала ведущие, а затем и второстепенные – черты характера.

² Данные второстепенные черты зависят от выраженности других компонентов направленности личности, а также от конкретных условий формирования характера. Именно в описанной закономерности кроются причины того, что у одних людей формируются цельные, а у других – противоречивые характеры.

³ Название происходит от слова «акцент».

⁴ Акцентуации характера нередко развиваются на основе наследственных предпосылок. Их называют «крайними вариантами нормы» или «границами нормы» (см. § 3 главы 1), подразумевая «границу» с психопатией. *Психопатия* (от греч. *psyche* – душа, *pathos* – болезнь) – патология характера, препятствующая адекватной социальной адаптации личности, практически необратимая, хотя в условиях правильного лечения поддающаяся некоторой коррекции. Психопатия имеет органическую природу, т.е. обусловлена либо врождёнными нарушениями нервной системы, либо приобретёнными – в результате механических (черепно-мозговые травмы), химических (инфекции, интоксикации) или др. повреждений.

слабее, но при этом под воздействием психотравмирующих факторов проявляются, во-первых, неожиданно, во-вторых, очень сильно¹.

Выделяют следующие *типы акцентуаций характера*²:

- *гипертимический тип* (от греч. hyper – над, сверх и therme – тепло). Человек с такой акцентуацией характеризуется высоким жизненным тонусом, активностью и предприимчивостью; он подвижен, постоянно находится в приподнятом настроении, у него прекрасный аппетит, крепкий сон, хорошее самочувствие; его привлекает всё новое, поэтому он легко увлекается чем-либо, но его интересы неустойчивы, учится он неровно; он отказывается подчиняться чужой воле, стремится к самостоятельности и независимости, плохо переносит дисциплинарные требования; к правилам и законам он относится легкомысленно, может переступить грань между дозволенным и запретным; он общителен, не робеет перед незнакомыми людьми, стремится командовать сверстниками, быть лидером; неудачи в борьбе за лидерство часто вызывают у него бурные, но недолгие вспышки гнева и раздражения, так же как и попытки окружающих подавить его активность; он оптимистичен, поэтому часто переоценивает свои возможности при построении планов на будущее; он не переносит однообразной обстановки, строго регламентированного образа жизни, монотонности труда, изоляции от сверстников, вынужденного безделья; он может быть неразборчив в выборе друзей, попадать в сомнительные компании, убегать из дома, может рано приобщиться к сексуальной жизни, употреблению алкоголя и других психоактивных веществ;

- *циклотимический тип* (от греч. kyklos – круг, круговорот)³. Для человека с такой акцентуацией в субдепрессивной фазе характерны вялость, упадок сил, сниженное настроение; у него плохой аппетит, он трудно засыпает, а утром чувствует себя «разбитым»; у него нет чувства безысходности, но его одолевает скука, ему ничто не интересно; он чрезмерно раздражителен, на замечания отвечает грубостью, от чего сам страдает; его тяготят компании, поэтому он старается оставить-

¹ Под влиянием особенностей образа жизни человека скрытые акцентуации могут приобретать явную форму, а явные – скрытую форму.

² Карл Леонгард, Андрей Евгеньевич Личко, Ганс Шмишек и др.

³ Основным признаком данной акцентуации является периодическая, или циклическая, смена двух фаз: 1 – фазы подъёма настроения (гипертимной или гипоманиакальной, от греч. huro – под, внизу и mania – безумие, восторженность, страсть), 2 – фазы спада настроения (дистимной, от лат. dis – утрата; или субдепрессивной, от лат. sub – под, около и depressio – подавленность). В детстве человек с такой акцентуацией по своим особенностям похож на гипертимного. Только в подростковом возрасте впервые появляется субдепрессивная фаза, после чего фазы начинают чередоваться – сначала очень часто (каждая длится от нескольких дней до 1-2 недель), потом всё реже, т.к. длительность обеих фаз постепенно возрастает. Смена фаз часто происходит без видимых причин.

ся дома; даже небольшие неудачи переживаются им очень тяжело, серьезные же нарекания, особенно унижающие его самолюбие, способны привести к мыслям о собственной ненужности и подтолкнуть к суицидальному поведению¹; он плохо переносит какие-либо изменения в привычном жизненном укладе. В гипоманиакальной фазе для него характерны особенности, свойственные гипертимической акцентуации – повышенная активность, жажда деятельности, общительность, легкомыслие, тяга к наслаждениям и др.;

- *аффективно-экзальтированный тип* (от лат. exaltatio – подъём, воодушевление)². Человек с такой акцентуацией отличается более бурным, чем у других, реагированием на жизнь – малейшая неприятность способна погрузить его в мрачные переживания, а приятные события или их ожидание способны привести в восторг; его эмоции ярко проявляются, сопровождаясь заметным изменением дыхания, покраснением или побледнением, он не умеет их скрывать, а иногда выражает их очень артистично и патетично; у него крайне изменчивое настроение³, при этом от текущего настроения зависит всё – его самочувствие, работоспособность, планы на будущее, отношение к другим людям, общительность и т.д.; у него развита способность к сопереживанию другим настолько, что жалость и сострадание кому-либо способны довести его до отчаяния, до переживаний более болезненных, чем у самого пострадавшего; он любит всё прекрасное – музыку, искусство, природу и т.д.; ему не свойственен практицизм, при столкновении с жизненными трудностями он чувствует себя беспомощным и нуждается в поддержке; иногда он переживает сильный, резко «накапывающий» страх; он не претендует на лидерство, сильно привязывается к людям, особенно к тем, кто проявляет к нему любовь, внимание и заботу, тяжело переживает утрату или отвержение со стороны значимых лиц;

- *астеноневротический тип* (от а – отриц. частица и греч. stenosis – сила)⁴. Для человека с такой акцентуацией характерны плохое самочувствие, низкая переносимость нагрузок и напряжения, повышенная утомляемость – особенно при умственных занятиях и в условиях соревнования; он мнителен, фиксирован на состоянии своего здоровья,

¹ Суицид – самоубийство.

² Другое название – лабильный.

³ Умение тонко чувствовать отношение к себе окружающих в сочетании с повышенной эмоциональной возбудимостью приводят к тому, что настроение у такого человека резко меняется от незначительных поводов – сказанного кем-то слова, брошенного взгляда и т.д.

⁴ В детстве человек с такой акцентуацией часто болеет, капризничает, у него могут быть заикание или энурез, для него характерно наличие множества страхов.

склонен жалеть самого себя; он раздражителен, что периодически приводит к кратковременным вспышкам гнева, которые сменяются раскаянием и слезами;

- *тревожно-боязливый тип*¹. Для человека с такой акцентуацией характерна повышенная впечатлительность – упрёки, наказания, насмешки вызывают у него не протест, а слёзы и отчаяние, при этом неожиданное участие, сочувствие к нему со стороны окружающих также вызывает слёзы; он сильно привязывается к людям, не стремится к лидерству, не любит шумных компаний, застенчив, робок и замкнут с посторонними, но откровенен и общителен с близкими; его увлечения обычно носят интеллектуально-эстетический характер (музыка, танцы, цветы и т.д.); ему свойственно чувство собственной неполноценности – он видит в себе множество недостатков, особенно во внешности и в сфере морально-этических, волевых качеств; он склонен к самобичеванию, чрезмерно требователен к себе, стремится преуспеть именно в той области, где чувствует свою неполноценность – например, может усиленно заниматься гимнастикой, чтобы исправить дефекты фигуры²; его неспособность защититься часто провоцирует окружающих поиздеваться над ним, сделать его «козлом отпущения», а для него стать объектом насмешек, публичного несправедливого обвинения – это сильнейший удар, способный привести к суицидальному поведению; нередко он «маскирует» свои переживания, делая вид, что ему «всё нипочём», что ему весело и легко живётся; у него рано формируется чувство долга и ответственности;

- *педантичный тип* (от греч. *pedante* – педагог, учитель)³. Человеку с такой акцентуацией свойственно постоянное переживание сильной тревоги по поводу будущего – боязнь не оправдать ожида-

¹ Другое название – сензитивный. В детстве у человека с такой акцентуацией много разнообразных страхов – он боится темноты, животных, остаться один дома и т.п.; он робок, боится незнакомых людей, но при этом общителен с теми, кого давно знает, к кому привык; он не любит подвижных игр и озорства, избегает компаний бойких и активных детей, более уверенно чувствует себя среди тех, кто младше него; он старательно учится, но его пугают любые виды проверок и испытаний (контрольные, ответы у доски, соревнования и т.д.).

² Для него характерны реакции «гиперкомпенсации»: прыжки с парашютом – чтобы избавиться от робости, активная общественная работа – чтобы преодолеть застенчивость и т.п. Из-за таких реакций, например, признание в любви может быть настолько решительным и «отчаянным», что оно напугает и оттолкнёт избранника.

³ Другое название – психастенический. Данная акцентуация обнаруживается при первых требованиях – в школе или в семье – к чувству ответственности ребёнка: поскольку из-за необходимости отвечать за себя и за других возрастают тревога за успех порученного дела и страх потерпеть неудачу, он выдумывает определённые ритуалы и начинает скрупулёзно их выполнять. Ими он «защищает» себя от возможных неприятностей (например, «если я переступлю порог класса левой ногой, то сдам экзамен хорошо»).

ний, потерять любовь близких, потерпеть неудачу в том или ином деле и т.д.; он мнителен, склонен к самоанализу, нерешителен в отношении повседневных вопросов – прежде чем принять решение, долго сомневается, тщательно обдумывает своё поведение, взвешивает каждый шаг; при столкновении же с серьёзными жизненными проблемами для него характерны реакции гиперкомпенсации – утрированная решительность, безапелляционные высказывания, скоропалительные действия – именно тогда, когда требуются осмотрительность, неторопливость, осторожность; в юношеском возрасте он может обнаружить, что алкоголь помогает снять тревогу, и пристраститься к нему; он очень сильно привязан к родным и близким, а к сверстникам особой тяги не испытывает; его формализм, любовь к ритуалам и условностям, мелочная принципиальность нередко приводят к тому, что окружающие начинают считать его занудой, брюзгой, бюрократом; он аккуратен и пунктуален, трудится старательно и добросовестно, многократно перепроверяет и переделывает уже законченную работу, в результате чего она становится основательной, чёткой и завершённой, за что его и ценят коллеги;

- *шизоидный тип* (от греч. schizo – разделяю, расщепляю)¹. Для человека с такой акцентуацией характерны замкнутость, сдержанность в проявлении чувств; он молчалив, холоден по отношению к окружающим и непонятен им; он хорошо себя чувствует, если в общении можно ограничиться формальными контактами, но ему трудно устанавливать контакты неформальные – у него не развита способность понимать чужие желания, то, что не высказано вслух, а также сопереживать и сочувствовать другим; он способен сильно и надолго увлечься чем-либо необычным и изысканным; его внутренний мир, заполненный фантазиями и увлечениями, надёжно отгорожен от других, но когда речь заходит о хобби, он может приоткрываться для близких; он упрям, ему свойственно принимать нетривиальные решения, часто вести себя не так, как принято – причём без учёта возможного вреда для самого себя; его нельзя назвать беззащитным – он способен постоять за себя, свои интересы и убеждения, а при условии бесцеремонного вторжения посторонних в его внутренний мир – пойти на конфликт;

¹ Другое название – интровертированный.

- *возбуждаемый тип*¹. Для человека с такой акцентуацией характерны длящиеся часами или днями периоды злобно-тоскливого настроения, в ходе которых эмоциональное напряжение постепенно нарастает, а после того, как находится подходящий объект, разряжается на него в бурных взрывах гнева и ярости; в этих аффективных вспышках человек действует импульсивно и агрессивно – бранится, жестоко избивает противника, не считаясь ни с чем; он аккуратен – его одежда, причёска, вещи всегда в полном порядке; он консервативен, является «хранителем традиций»; он настойчив, деятелен, скрупулёзен и дотошен в следовании разнообразным правилам – иногда даже в ущерб выполняемому делу; у него медленная речь и движения, он никогда «не суетится», решения принимает неторопливо и осмотрительно; он злопамятен, не может прощать даже мелкие обиды, при этом мстителен и изобретателен в способах мести; он эгоистичен, стремится властвовать над другими, быть лидером, устанавливать «свои порядки», поэтому предпочитает дружить с нестроптивыми, конформными людьми; если он попадает в условия строгого дисциплинарного режима, то ради властного положения может с помощью показной исполнительности подольститься к начальству; он провоцирует конфликты с родителями, требуя предоставить себе не только «свободу», но и «права» на долю имущества, а при их сопротивлении убегает из дома; если он влюбляется, то почти сразу начинает ревновать любимого человека; окружающим с ним тяжело, хотя в спокойном состоянии он может быть приветливым, заботиться о людях и животных; сильное половое влечение приводит его к раннему приобщению к сексуальной жизни, а в сочетании с неразборчивостью в контактах – к проституции; если он пробует играть в азартные игры или употреблять алкоголь, то увлекается этим чрезмерно;

- *демонстративный тип*². Для человека с такой акцентуацией характерны безграничный эгоизм и «жажда признания»; он стремится любой ценой добиться внимания, восхищения, удивления, сочувствия

¹ Другое название – эпилептоидный. В детстве человек с такой акцентуацией часами плачет, его трудно утешить, отвлечь; он крайне бережлив в отношении всего «своего» и очень злобно реагирует на тех, кто покушается на его добро; у него могут рано проявляться садистские наклонности – он дразнит малышей, обижает более слабых ровесников, издевается над животными.

² Другое название – истероидный. В детстве человек с такой акцентуацией не переносит, когда в его присутствии хвалят других детей; игрушки служат ему в первую очередь для хвастовства, поэтому быстро надоедают; он охотно декламирует стихи, танцует, поёт и т.д. – лишь бы привлечь к себе внимание и вызвать восхищение у сверстников и взрослых; в младших классах его успеваемость в значительной степени зависит от количества полученных им похвал и поощрений. Если родители чрезмерно балуют ребёнка, то этим способствуют развитию данной акцентуации.

или даже ненависти – он не переносит только безразличия и равнодушия к своей персоне; он очень выразительно и театрально демонстрирует свои переживания, хотя на самом деле не испытывает глубоких чувств; он всегда приукрашает свою особу, прибегая при этом ко лжи и фантазированию, причём лжёт с невинным выражением лица, очень естественно и убедительно, легко вживаясь в роль и тонко чувствуя реакции окружающих; он претендует на исключительное положение среди сверстников, склонен к «рисовке» и позёрству, может оболгать себя, сообщая о совершении правонарушения, о своём сексуальном опыте, об употреблении алкоголя и наркотиков, которых не было; ради внимания сверстников он легко идёт на нарушение социальных и правовых норм¹, но не на тяжкие преступления; он может придумать мнимую болезнь и искусно симитировать её симптомы; он убегает из дома, но туда, где его легко найти; он может совершить попытку суицида, но так, чтобы не причинить себе сильного вреда, а окружающим всё казалось серьёзным; увлечения он тоже выбирает так, чтобы подчеркнуть неординарность своей личности; он претендует на лидерство, не обладая организаторскими способностями, причём регулярно добивается этого, вводя окружающих в заблуждение и некоторое время «играя в жоака», а когда сверстники понимают, что он ни на что не способен, он просто меняет компанию; он ни к кому сильно не привязывается, а в следующей компании сообщает, что «разочаровался в бывших друзьях»; он часто распространяет сплетни и слухи; у него высокие притязания в отношении будущей профессии, при этом он не желает ни учиться, ни упорно трудиться, т.к. его не устраивает «серая жизнь»; он вытесняет из памяти все «плохие» факты и события, всю нелицеприятную информацию о себе;

- *неустойчивый тип.* Для человека с такой акцентуацией характерно слабое развитие волевых качеств; он живёт настоящим, не строит планов на будущее, не ставит перед собой каких-либо глобальных целей, его поступки определяются случайными внешними обстоятельствами; когда перед ним ставят цели его родные или старшие по должности, у него не хватает настойчивости, энергичности для их достижения, для добросовестного выполнения своих обязанностей; он не желает ни учиться, ни трудиться, его тянет к праздности, удовольствиям и развлечениям, ради которых он готов бросить и учёбу, и работу; от трудностей он старается убежать, не думать о них; он общителен, но его контакты всегда поверхностны; он не романтичен, ему не свойственно влюбляться; в поисках новых впечатлений он рано приобщается к сексуальной жизни, но видит в ней только источник

¹ См. § 3 главы 1.

наслаждений; он часто попадает в сомнительные уличные компании, в которых из-за трусости и недостаточной инициативности оказывается в подчинённом положении; он внушаем, легко поддаётся чужому влиянию, в том числе дурному, в результате чего может начать совершать правонарушения, употреблять алкоголь и другие психоактивные вещества;

- *конформный тип*. Для человека с такой акцентуацией характерна постоянная ориентация на нормы и ценности ближайшего окружения; он не инициативен, у него нет своего мнения, нет устойчивых интересов; он полностью подчиняется давлению социального окружения, стремится, чтобы у него всё было «как у всех» – от одежды до суждений по мировоззренческим вопросам; он специфически не критичен – истиной считает всё, что исходит от ближайшего окружения, при этом предубеждён по поводу всего, что исходит от людей не своего круга; он настороженно относится к незнакомцам, «чужакам»; из-за неумения быстро приспособливаться он консервативен, неодобрительно относится к нововведениям, тяжело переживает ломку привычного жизненного уклада; если его ближайшее социальное окружение ведёт достойный образ жизни, то и он старательно учится, работает и т.д.; если же он оказывается в дурной компании, то со временем прочно усваивает её обычаи, привычки, поведение, в результате «за компанию» может спиться, совершать правонарушения и т.д.;

- *эмотивный тип* (от англ. emotive – вызывающий эмоции). Для человека с такой акцентуацией характерны резкие перепады настроения, которое меняется часто и от ничтожных поводов – нелестное слово может сильно его испортить, а комплимент значительно улучшить; при этом когда ему хорошо, он стремится в компании, а когда плохо – избегает общения; у окружающих может сложиться впечатление о его поверхностности и легкомысленности, но на самом деле ему свойственны глубокие чувства, искренняя привязанность, преданность; он впечатлителен, мягкосердечен, жалостлив, плачет от грустных произведений, очень чувствителен к знакам внимания – благодарность, похвала, поощрение вызывают у него искреннюю радость; в общении он предпочитает того, кто способен понять его переживания, разделить их с ним – как грустные, так и радостные; для него важно испытывать новые переживания, поэтому он любит компании и новую обстановку; в компании сверстников на лидерство он не претендует, ему нравится роль ведомого, опекаемого любимца; его волнует всё, что связано с душой, отзывчивостью, гуманностью, при этом его увлечения носят информационно-коммуникативный характер; его сексуальная активность обычно ограничивается флиртом и ухаживания-

ми; из дома он может уйти только в том случае, если там для него всё плохо, всё портит настроение; душевные потрясения оказывают на него крайне болезненное воздействие, иногда провоцируя суицидальное поведение;

- *застревающий тип*¹. Для человека с такой акцентуацией характера завышенная оценка своей личности – своих способностей, талантов и умений, своей мудрости, которая лежит в основе убежденности, что он имеет право на всё, на что претендует, что всё, что он делает – правильно, всё, что говорит – истина; препятствия, встречающиеся на пути к цели, пробуждают в нём воинственную готовность отстаивать свои права; он нетерпим к чужому мнению, подозрителен, склонен всюду видеть злой умысел и злокозненный сговор против себя; он заносчив, самонадеян, если у него что-то не получается, он обвиняет в своих неудачах окружающих; он болезненно обидчив, злопамятен и мстителен; честолюбие заставляет его стремиться к высоким показателям в любом виде деятельности, поэтому уже в юном возрасте он достигает выдающихся успехов; в «цену» его успеха нередко входят многочисленные конфликты, обиды оттеснённых товарищей и коллег; он часто оказывается вовлечён в различные судебные тяжбы; нередко достижение цели, на пути к которой он наталкивается на препятствия, превращается для него в навязчивую идею, на которой он «застревает» до тех пор, пока – любой ценой – цель не будет достигнута; частое чередование успехов с провалами на пути к цели в тех случаях, когда оказываются задеты его интересы, уязвлены гордость и самолюбие, может вызвать у него состояние аффекта, протекающее очень тяжело, сопровождающееся крайней враждебностью и озлобленностью; особенно ярко эти аффекты, в которых он становится чрезвычайно опасным, проявляются на почве ревности;

- *дистимический тип* (от лат. *dis* – утрата)². Для человека с такой акцентуацией характерны серьёзность, сосредоточенность на мрачных, печальных сторонах жизни; он необщителен, в беседах и разговорах участия почти не принимает – только изредка вставляет слово, замечание; он критически к себе относится, во всех случающихся с

¹ Другое название – паранойяльный. Развитию данной акцентуации способствует «маятниковое» воспитание, при котором один родитель преувеличенно строг, а другой – чрезмерно мягок: ребёнок, как следствие, мечется между возможностью исполнения желаний и наложением полного запрета на них.

² В детстве человек с такой акцентуацией опрятен, робок, пассивен, нерешителен, застенчив и слезлив; его часто не принимают в группе сверстников; из-за медлительности мышления он тратит гораздо больше времени на подготовку уроков, чем одноклассники, но нередко и это не помогает улучшить успеваемость в школе. Данная акцентуация является полной противоположностью гипертимической акцентуации.

ним неприятных событиях винит только себя; он неэгоистичен, высоко нравственен, испытывает тонкие возвышенные чувства¹; душевные потрясения оказывают на него крайне болезненное воздействие; ему свойственна низкая общая активность; он редко радуется, обычно у него пониженное настроение; в надежде изменить свою жизнь он иногда пробует что-то новое, например, меняет профессию, но через некоторое время начинает чувствовать себя так же, как и раньше.

3.2. Развитие характера

Формирование и развитие характера человека нельзя рассматривать без учёта особенностей общества в конкретный исторический период. Соблюдающиеся в нём традиции, его идеалы и ценности, задачи, которые оно ставит перед гражданами – всё это находит отражение в мировоззрении человека, его ценностях, убеждениях, отношении к различным сторонам действительности, а значит – и в его характере.

Основы характера закладываются в раннем детстве – в 2-3 года. При этом различные черты характера начинают развиваться неравномерно, поскольку зависят от того, в какие виды деятельности вовлекается ребёнок, с какими людьми он взаимодействует и общается. В этот период огромное значение имеют условия жизни ребёнка, отношение к нему родителей, особенности принятых в семье методов воспитания. Необходимо подчеркнуть, что в одной семье у детей могут развиваться разные характеры, что обусловлено несколькими причинами. Во-первых, одни и те же педагогические воздействия, применённые к детям с различными типами темперамента, имеют совершенно неодинаковый психологический эффект². Во-вторых, разного рода изменения – отношений между супругами, материального положения семьи и т.п., произошедшие между рождением двух детей, делают условия их воспитания неидентичными. В-третьих, тот факт, что старший ребёнок в той или иной степени оказывается вовлечён в воспитание младшего, может способствовать или препятствовать формированию ряда черт характера обоих детей – заботливости, ответственности, чуткости и т.д.

Дальнейшее развитие характера происходит под влиянием всё более широкого круга социальных групп. В дошкольном учреждении и в младших классах школы оно во многом зависит от педагогов – от то-

¹ См. § 2 главы 3.

² См. § 2 главы 4.

го, реализуют ли они в своей работе индивидуальный подход к ребёнку, подмечают ли они те или иные тенденции изменения его характера, умело ли воздействуют на него с целью коррекции его особенностей. В этот период сверстники менее значимы для ребёнка, чем его родители, воспитатели и учителя, но взаимоотношения с ними – в группе детского сада, в классе, в спортивных секциях, кружках по интересам и т.п. – тоже вносят определённый вклад в формирование черт его характера.

В подростковом возрасте во многом меняются условия развития характера. Во-первых, именно в подростковом возрасте проявляются акцентуации характера¹. Если подросток живёт в относительно благополучных условиях, если не происходит психотравмирующих событий, если социальное окружение знает о «слабом месте» его характера, поддерживает его и оказывает соответствующую помощь, то он легко адаптируется к различным ситуациям, в которые попадает, переживает их без напряжения и срывов, а к концу подросткового возраста его акцентуации «сглаживаются»². В противном же случае лёгкими последствиями являются аффективные реакции, преходящее ситуационно обусловленное девиантное поведение подростка³, а тяжёлыми – необратимая патология его психики, зависимость от психоактивных веществ, самоубийство подростка, совершение им правонарушений и последующее помещение его в колонию для несовершеннолетних преступников. Во-вторых, для подростка сверстники становятся более значимыми людьми, чем его родители, другие взрослые члены семьи, педагоги. Поэтому на формирование черт его характера большое влияние начинают оказывать друзья, дворовые компании и т.д. В-третьих, в силу вступает процесс самовоспитания – подросток начинает сознательно, целенаправленно развивать те или иные черты своего характера. В-четвёртых, именно в данном возрасте происходит становление образа Я⁴, что влияет на развитие характера подростка.

Характер продолжает развиваться и у взрослого человека. Необходимо подчеркнуть, что человек сам участвует в его выработке – ведь он сам совершает те или иные поступки, сам создаёт и изменяет обстоятельства своей жизни. Не только складывающиеся, но и сложившиеся черты характера не являются фатально непреодолимыми. Чело-

¹ У подростка может быть не одна, а несколько акцентуаций, которые могут друг друга взаимно компенсировать или, наоборот, обострять.

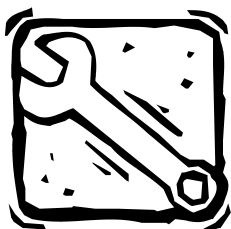
² Т.е. входившие в акцентуацию черты характера становятся уже не настолько сильно выраженными, чтобы мешать социальной адаптации. По статистике, по прошествии подросткового возраста акцентуации сглаживаются у 80 % человек.

³ См. § 3 главы 1.

⁴ См. § 1 главы 4.

век способен противостоять любым обстоятельствам – и внешним, и внутренним, в том числе собственному характеру.

Практическое задание



Диагностика особенностей характера человека осуществляется с помощью специализированных личностных опросников.

С одним из них мы сейчас поработаем. Пожалуйста, подготовьте чистый лист бумаги и карандаш¹.

§ 4. СПОСОБНОСТИ



Не секрет, что во время прохождения курсантами плавательной практики профессиональные моряки говорят только некоторым из них: «А ты способный. Далёко пойдёшь!». По каким критериям они оценивают способности человека? Какие бывают способности и как их развивать? Ответы на эти и другие вопросы вы найдёте в данном параграфе.

4.1. Виды и особенности способностей

Когда мы пытаемся объяснить, почему люди, обстоятельствами жизни поставленные в абсолютно или примерно одинаковые условия, достигают разных успехов, мы обращаемся к понятию «способности». Это же понятие мы используем тогда, когда объясняем причины быстрого усвоения знаний и приобретения умений и навыков одними людьми и долгого, даже мучительного обучения других.

Способности (англ. *capacities*) – *такие индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают готовность к овладению определённым видом деятельности и обуславливают успешность её выполнения²; от них зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, но сами они к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся³.*

¹ Предъявляется опросник Г. Шмишека с последующей обработкой результатов по ключу. В конце преподаватель подробно рассказывает об особенностях интерпретации результатов.

² Ю.Б. Гиппенрейтер.

³ А.В. Петровский.

Способность – это всегда способность к чему-то. Важной её *особенностью* является то, что способность может быть обнаружена только в деятельности, и притом только в такой деятельности, которая не может осуществляться без наличия этой способности. Различные виды деятельности предъявляют разные требования к психологическим качествам человека. Так, для деятельности писателя важно наличие у человека богатого воображения, развитой образной памяти, наблюдательности, «чувства языка», высоко развитых эстетических чувств, глубокого интереса к психологии людей и т.п., но не важно, например, умеет ли он обобщать математический материал. Совокупность различных психологических качеств, необходимых в силу особенностей конкретной деятельности, и представляет собой способность к этой деятельности. Этими «качествами» могут быть и психические процессы (в целом или только некоторые их свойства, виды, компоненты, операции и т.п.), и психические состояния, и те или иные составляющие личностных свойств.

Рассмотрение вопроса о *физиологической основе* способностей требует учёта двух аспектов.

Во-первых, физиологической основой многих способностей являются **задатки** – наследственно обусловленные *морфологические¹ и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения*.

Необходимо подчеркнуть, что способность – не прямая функция наследственности, она не приобретается человеком в готовом виде, а представляет собой свойство личности, которое формируется в жизни и деятельности². Задатки являются только *предпосылками* для развития способностей. Например, врождённым задатком человека может быть чрезвычайно высокая чувствительность обонятельного анализатора. Но строением мозга не предусмотрено, как человек распорядится этим задатком, захочет ли он развивать соответствующую способность, станет ли заниматься таким видом деятельности (парфюмера и т.п.), в котором будет востребовано его обоняние.

¹ От греч. *morphē* – форма.

² Ещё 200 лет назад было распространено мнение, что грамоте может обучиться далеко не всякий, а лишь человек, наделённый особыми «грамматическими» способностями. Обучение грамоте в России было связано с необходимостью заучивать буквы с их славянскими названиями («аз», «буки», «веди» и т.д.), что затрудняло переход к слоговому чтению. В первой половине 19 в. появились учебные пособия, где названия букв были заменены на сокращённые («а», «бэ», «вэ»). В итоге практика показала, что научиться читать и писать могут решительно все дети, за исключением тех, у кого есть врождённые или приобретённые аномалии мозга определённого типа.

На основе врождённых задатков могут развиваться разные способности. В этом отношении задатки могут быть более или менее «специализированными». Так, обеспечивающие тонкий слух свойства периферического и центрального отделов слухового анализатора являются задатками для развития только некоторых специальных способностей (музыкальных и т.п.).

Высшая нервная деятельность человека характеризуется наличием *двух сигнальных систем*: первой – образной, эмоциональной и второй – словесной¹, *одна из которых может относительно преобладать над другой*. Люди с преобладающей первой сигнальной системой относятся к так называемому «художественному типу», для которого характерна яркость образов восприятия, эмоций и т.п. Им легче освоить деятельность, которая требует впечатлительности, эмоционального отношения к событиям, образности и живости воображения (живописца, скульптора, музыканта, актёра и т.д.). Люди с преобладающей второй сигнальной системой относятся к «мыслительному типу», для которого характерно преобладание абстракций, логических построений, теоретизирования². Им легче освоить деятельность, связанную с оперированием абстрактным материалом, понятиями, математическими выражениями и т.п. (математика, физика, философа, переводчика и др.)³. Таким образом, данные особенности высшей нервной деятельности являются задатками, на основе которых может развиваться множество разных способностей.

*Тип нервной системы*⁴ также является своеобразным задатком к развитию ряда различных способностей. Например, различия по силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов, проявляющиеся в двигательной сфере, могут в разной степени отвечать требованиям того или иного вида спорта и выступать как предпосылки к развитию соответствующих спортивных способностей.

Во-вторых, в процессе развития способностей у человека формируются так называемые «функциональные органы» – анатомо-физиологические структуры, включающие в себя как части тела, так и отделы центральной нервной системы, которые работают как единое целое и обеспечивают выполнение психических функций, входящих в со-

¹ См. § 1 главы 1, § 7 главы 2, § 2 главы 4. Функционирование первой сигнальной системы обеспечивается преимущественно правым полушарием головного мозга, а второй – левым.

² Необходимо подчеркнуть, что принадлежность человека к художественному типу ни в коем случае не означает недостаток его ума.

³ Равное представительство двух сигнальных систем называют «смешанным» или «средним» типом (И.П. Павлов).

⁴ См. § 2 главы 4.

став данных способностей¹. Функциональный орган складывается из элементов, которые имеются у человека с рождения, однако связи между этими элементами не являются врождёнными – они формируются и закрепляются по мере развития способностей².

У разных людей функциональные органы по своему устройству неодинаковы: они зависят от задатков, которые имеются у этих людей, и поэтому индивидуально своеобразны. Одной из важнейших особенностей психики человека является возможность очень широкой компенсации одних свойств другими. Так, известны примеры людей, сумевших, несмотря на наличие врождённых либо приобретённых дефектов органов чувств или движения, развить либо восстановить свои способности и добиться выдающихся успехов³.

Виды способностей. Существует несколько способов классификации способностей человека:

1) по вкладу биологических и социальных факторов в их развитие выделяют природно обусловленные и социально обусловленные способности. *Природно обусловленными* называют способности, для развития которых необходимы врождённые задатки. Так, если у ребёнка, которому с рождения суждено обладать высоким ростом, обнаруживаются хорошие задатки к развитию точных координированных движений, то при прочих равных условиях он сможет добиться больших успехов в развитии своих спортивных способностей, например, связанных с игрой в баскетбол, чем тот, кто подобных задатков не имеет. *Социально обусловленными* называют способности, формирование и развитие которых мало зависит от имеющихся у человека врождённых задатков. К ним относятся организаторские, коммуникативные способности и др.⁴;

2) по широте сфер применения выделяют общие и специальные способности. *Общими* называют способности, которые влияют на ус-

¹ А.А. Ухтомский.

² Например, в функциональный орган способности к письменной речи входят лобный, теменной, затылочный и височный отделы коры головного мозга.

³ Слепоглухонемая с детства Ольга Ивановна Скороходова, развившая литературные способности и получившая признание как поэт; вернувшийся в авиацию после ампутации обеих ног Алексей Петрович Маресьев, ставший прототипом героя произведения Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке», и др.

⁴ Иногда ещё выделяют *естественные* (природные) и *высшие* (специфически человеческие) способности. К естественным относят способности, связанные с восприятием, некоторыми видами памяти и мышления, а также с относительно простыми формами коммуникации и движений, которые формируются на основе врождённых задатков при наличии элементарного опыта, и аналоги которых можно обнаружить у высших животных. Высшими называют все остальные способности, связанные с развитием, жизнью и деятельностью человека в социальной среде.

пешность выполнения человеком множества различных видов деятельности. Они имеются практически у всех людей, различаясь лишь по уровню развития. К числу общих относят умственные способности (связанные с познавательными психическими процессами, в первую очередь – с мышлением¹), двигательные способности (тонкость и точность ручных движений и др.), а также способности, связанные с общением и взаимодействием с людьми (нормальное психическое развитие человека было бы невозможно без владения речью как средством общения, без правильного восприятия и оценки поступков людей, взаимодействия и налаживания взаимоотношений с ними и т.д.).

Специальными называют способности, при наличии которых человек может успешно справляться с отдельными специфическими видами деятельности. Специальные способности составляют большую часть человеческих способностей. К ним относят художественно-творческие, математические, лингвистические, технические, конструкторские, педагогические, медицинские, музыкальные, литературные, спортивные и многие другие способности.

Как правило, специальные способности имеют сложную структуру, в которую может входить и целый ряд т.н. «частных» способностей². В этой структуре некоторые психологические качества являются ведущими, тогда как другие – вспомогательными. Так, в структуре педагогических способностей ведущими качествами являются такт, наблюдательность, любовь к ученикам, высокая требовательность к ним, стремление к передаче знаний, организаторские способности, а вспомогательными – артистичность, ораторские способности и др.³ Каждая специальная способность имеет свой особенный путь разви-

¹ См. § 5 главы 2. В первой половине 20 в. было распространено мнение, что все общие способности человека охватываются понятием «общий интеллект», однако позже их понимание было расширено.

² Например, структура математических способностей включает: способность к обобщению математического материала, способность к свёртыванию процесса математического рассуждения и соответствующих действий (многозвеньевая последовательность рассуждений заменяется короткой связью – вплоть до почти непосредственной связи между восприятием задачи и её результатом), способность к лёгкому переводу от прямого к обратному ходу мысли, гибкость мыслительных процессов при решении математических задач, формализованное восприятие математического материала, которое принимает характер быстрого схватывания условий задачи и выражения их формальной структуры (так, что конкретное содержание задачи как бы выпадает, и остаются голые математические соотношения) и др.

³ В структуре же изобразительных способностей ведущими являются качества, развитые на основе чувствительности зрительного анализатора («чувство» линии, пропорции, формы, светотени, колорита, ритма), сенсомоторная координация, высоко развитая зрительная память, а вспомогательными – богатое воображение, эмоциональная настроенность, отношение к изображаемому и др.

тия, в ходе которого она дифференцируется, формируется и отрабатывается. Для каждой из них конкретно специфично стоит вопрос о роли врождённых задатков как предпосылок развития.

Общие и специальные способности нельзя противопоставлять: они существуют, взаимно дополняя и обогащая друг друга;

3) по *направленности на определённый тип деятельности* выделяют теоретические и практические способности. *Теоретическими* называют способности, которые определяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а *практическими* – к конкретным практическим действиям. Как правило, человеку свойственны либо теоретические, либо практические способности, они редко сочетаются друг с другом;

4) по *направленности на определённый тип объектов* выделяют предметные и коммуникативные способности. *Предметными* называют способности, которые обеспечивают успешность выполнения человеком разных видов деятельности, связанных с неодушевлёнными объектами – материальными предметами, знаковыми системами и символами, идеальными объектами (теориями, логическими конструктами и т.п.). *Коммуникативными* называют способности, которые обеспечивают успешность человека в общении и взаимодействии с людьми (ораторские, организаторские и др.);

5) по *продуктивности* выделяют учебные и творческие способности. *Учебными* называют способности, которые обеспечивают успешность усвоения человеком совокупности знаний, накопленных предыдущими поколениями. *Творческими* называют способности, которые определяют возможность открытий и изобретений, создания человеком новых предметов материальной и духовной культуры¹;

б) по *степени реализованности* выделяют актуальные и потенциальные способности. *Актуальными* способности называют тогда, когда человек вовлечён в конкретную деятельность, где именно эти способности востребованы, где они проявляются, реализуются и развиваются. *Потенциальными* называют способности, которые только могли бы актуализироваться – в случае изменения текущих условий и вовлечения человека в деятельность, где эти способности оказались бы востребованы.

Разные способности человека могут влиять друг на друга, что влечёт за собой изменения, качественные преобразования каждой из них.

¹ Необходимо подчеркнуть ошибочность однозначного утверждения приоритета творческих способностей над учебными: конечно, без первых невозможен прогресс, однако без вторых была бы невозможна передача опыта, накопленного предшествующими поколениями.

Выделяют следующие **признаки наличия** у человека **способностей** к какому-либо виду деятельности:

1) *высокий темп обучения соответствующей деятельности*. Чтобы способность проявилась (а она может проявиться только в соответствующей деятельности), даже самые способные в музыкальном отношении дети должны сначала научиться петь или узнавать мелодии, даже самые способные к рисованию – научиться рисовать и т.д. Особенность способных детей заключается именно в том, что процесс этого научения происходит у них очень быстро и легко. Другими словами, от способностей зависят лёгкость и быстрота приобретения человеком знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения определённой деятельности.

Необходимо отметить, что, во-первых, это свидетельствует о том, что нельзя отождествлять способности со знаниями, умениями и навыками, хотя они и связаны теснейшим образом. Если ребёнок не владеет знаниями, умениями и навыками, это не означает, что у него нет способностей¹.

Во-вторых, важно учитывать, что когда ребёнком приобретаются знания, умения и навыки, они усиливают и качественно преобразуют его способность, а в этом и заключается её развитие². Например, по мере того как ребёнок в ходе занятий осваивает нотную грамоту (знания), научается соотносить чтение нотной тетради с соответствующими движениями своих рук, ног и т.д. (умения), играть на музыкальном инструменте (навыки), у него развиваются музыкальные способности (к исполнению музыки, сочинению композиций и т.д.)³.

В-третьих, это подчёркивает влияние условий на развитие способностей. Подобно тому как брошенное в почву зерно является лишь возможностью по отношению к колосу, который может вырасти из этого зерна, но лишь при условии, что структура, состав и влажность

¹ Известен пример, когда из-за отсутствия необходимых умений и навыков рисования Василия Ивановича Сурикова, ставшего впоследствии знаменитым художником, не приняли в Академию художеств, посчитав, что у него нет способностей. Он был зачислен в академию только после того, как самостоятельно овладел нужными умениями, на что ему потребовалось всего 3 месяца.

² Хотя развитие способности происходит медленнее приобретения соответствующих знаний, умений и навыков.

³ Это справедливо в отношении как специальных, так и общих способностей. Так, на базе общей слуховой чувствительности в процессе общения ребёнка с другими людьми, осуществляемого посредством языка, у него формируется речевой, фонематический слух. Эта общая способность обусловлена фонематическим строем родного ребёнка языка: у него «закрепляется» чувствительность к определённому набору звуков (фонем), которые различаются между собой, одновременно отделяясь от множества других звуков (см. § 7 главы 2).

почвы, погода и т.д. окажутся благоприятными, способности ребёнка являются лишь *возможностью* для приобретения знаний и умений. А будут ли они приобретены, зависит от множества условий: от того, будут ли окружающие люди (в семье, школе и т.д.) заинтересованы в том, чтобы ребёнок овладел этими знаниями и умениями, от того, как его будут обучать и т.д.

В-четвёртых, это означает, что диагностика способностей путём однократного тестирования, скорее всего, даст неверные результаты¹. Для достоверного вывода о способностях необходимо выявление *динамики* успехов ребёнка в процессе обучения. Для этого нужно дважды проводить исследование: первый раз выясняя, как ребёнок решает задачу самостоятельно, а второй – как он её решает с помощью взрослого. Если он может при помощи взрослого легко освоить приём решения задачи, с которой не справился самостоятельно, значит, у него есть соответствующая способность²;

2) *широта переноса навыка*, которая состоит в том, что, обучившись применению операции в одной ситуации, человек способен легко применить её в других аналогичных ситуациях;

3) *энергетическая экономность выполнения деятельности*. Различные виды деятельности (например, учебной, трудовой) выполняют разные люди – и обладающие соответствующими ей способностями, и не обладающие ими. Для того чтобы добиться требуемого уровня эффективности (учебной успеваемости, производительности труда) не имеющий способностей к данной деятельности человек вынужден посвящать больше времени учёбе или работе, обращаться за помощью к окружающим и т.д., т.е. прилагать значительно больше усилий, чем тот, кто такими способностями обладает³;

4) *индивидуальное своеобразие выполнения деятельности*, проявляющееся в том, что человек применяет нетипичные (нешаблонные, не такие, как у всех) алгоритмы, приёмы и способы работы – без ущерба для эффективности деятельности;

¹ «Тесты умственной одарённости», получившие распространение в первой половине 20 в. в США, Великобритании и других странах, были построены на однократном исследовании того, «на что способен» ребёнок. Позже было выявлено, что многие из них диагностировали не способности, а уровень имеющихся у детей знаний, умений и навыков, который нередко зависел от благосостояния их семей.

² Так выявляется «зона ближайшего развития» ребёнка (Л.С. Выготский).

³ Однако если не обладающий способностями к некоторой деятельности человек вынужден продолжать занятия этой деятельностью, он может компенсировать недостаток способностей, опираясь на сильные стороны своей личности. Компенсация может осуществляться через другую, более развитую способность, через приобретаемые знания и умения, через формирование индивидуального стиля деятельности (см. § 2 главы 4).

5) *ярко выраженное стремление заниматься этой деятельностью*, иногда вопреки обстоятельствам. Пробуждение способностей ребёнка к определённой деятельности тесно связано с возникновением *интереса* к ней¹. А если интерес становится устойчивым, он, как правило, перерастает в *склонность* к этой деятельности². Ребёнка при этом «тянет» к занятиям той деятельностью, к которой он способен, поэтому он может часами заниматься ею, не уставая и как бы вовсе не напрягаясь.

4.2. Развитие способностей

Одной из важнейших особенностей способностей является то, что они не могут существовать иначе как в процессе развития. Способность, которая не развивается, которой на практике человек перестаёт пользоваться, со временем утрачивается. Но для того чтобы способность развивалась, необходимы определённые условия.

Большинство способностей не могут развиваться спонтанно и стихийно, а требуют целенаправленных, организованных усилий. Так, если у ребёнка проявились музыкальные способности (например, обнаружился тонкий звуковысотный слух), это не является гарантией их развития – ведь ещё необходимо наличие музыкального инструмента, длительного специального обучения, настойчивости, проявленной как ребёнком, так и обучающими его педагогами и т.д.³

Важно учитывать, что для развития разных способностей существуют свои *сензитивные периоды*⁴. Если усилия, направленные на раз-

¹ *Интерес* (от лат. interest – иметь значение, важно) – направленность человека на значимый для него объект, проявляющаяся в том, что он часто обращает на данный объект внимание, стремится ближе ознакомиться с ним, глубже его познать. Устойчивые интересы ребёнка называют «лакмусовой бумажкой» его способностей.

² *Склонность* (англ. inclination) – избирательная направленность человека на определённую деятельность, проявляющаяся в увлечённости ею, стремлении заниматься ею.

³ Специальное исследование способности к различению высоты звука у россиян и вьетнамцев показало, что примерно у 1/3 взрослых русских обследуемых она значительно недоразвита, тогда как у всех вьетнамцев – высоко развита. Различия объясняются особенностями национальных языков: вьетнамский язык относится к тональным (высота звука выполняет функцию смысловоразличения), а русский, как и все европейские языки, – к тембровым (высота звука не выполняет такой функции). Т.е. у всех вьетнамских детей одновременно с овладением родной речью развивается музыкальный слух. Однако, как показывает практика, это не делает всех вьетнамцев выдающимися музыкантами.

⁴ *Сензитивный период развития* (от лат. sensitivus – чувствительный) – возрастной период, который характеризуется оптимальным сочетанием условий для развития определённых психических свойств и процессов. Так, у ребёнка в возрасте 2-3 лет интенсивно развивается устная речь, в 5-7 лет он наиболее готов к овладению чтением; в среднем и

витие определённой способности ребёнка, будут прилагаться окружающими его людьми преждевременно либо с опозданием, то они окажутся недостаточно эффективными, а если будут приурочены к сензитивному для этой способности периоду, то позволят добиться значительных успехов в её развитии¹.

Условия жизни ребёнка могут благоприятствовать развитию его способностей². Например, если в семье все ценят музыку, в доме присутствуют музыкальные инструменты, а родители, братья и сёстры ребёнка регулярно музицируют, то его музыкальные способности будут быстро развиваться. Этим феноменом объясняется и существование так называемых «потомственных» профессий и занятий³.

В целом *оптимальными* для развития способностей ребёнка являются следующие условия: наличие у ребёнка врождённых задатков⁴; своевременное и полное выявление имеющихся задатков; активное включение ребёнка в тот вид деятельности, в котором его способности будут востребованы и смогут развиваться; включение ребёнка в «дополнительные» виды деятельности, которые функционально связаны с его формирующимися способностями; наличие грамотных, подготовленных педагогов, владеющих методикой развития соответствующих

старшем дошкольном возрасте дети увлечённо играют в ролевые игры и обнаруживают способность к перевоплощению и вживанию в роли и т.д.

¹ Например, как показывает изучение биографий выдающихся музыкантов, музыкальные способности могут впервые проявиться в разные периоды – от раннего детства до подросткового возраста: у В.А. Моцарта они проявились в 3 года, у Ф.Й. Гайдна, Н.А. Римского-Корсакова – в 4, у Я.Л.Ф. Мендельсона – в 5, у С.С. Прокофьева – в 8, у Ф. Шуберта – в 11, у К.М. Вебера – в 12, у Л. Керубини – в 13 лет. При этом самостоятельное музыкальное творчество появляется только к 12-13 годам. Тем не менее, для данных способностей сензитивным считается период до 5 лет, когда активно формируются музыкальный слух и память. Возрастной диапазон, в течение которого могут проявиться изобразительные способности, более широк: они проявились у И.Е. Репина, В.И. Сурикова, В.А. Серова – в 3-4 года, у С. Рафаэля, Ж.Б. Грёза – в 8, у А. Ван Дейка, Джотто ди Бондоне – в 10, у Б. Микеланджело – в 13, у А. Дюрера – в 15 лет. Возраст появления самостоятельного художественного творчества – около 14 лет. Вне искусства самые ранние проявления творчества – в младшем школьном возрасте – характерны для технического изобретательства. Так, свои первые изобретения Ж.В. Понселе, О.Ж. Френель сделали в 9 лет. В научной области творчество проявляется гораздо позже – начиная с раннего юношеского возраста, обычно после 20 лет. Исключение составляют математические способности, о чём свидетельствуют биографии Б. Паскаля, Г.В. Лейбница, И. Ньютона, Ж.Л. Лагранжа, К.Ф. Гаусса, Э. Галуа и др.

² И наоборот – условия жизни могут препятствовать проявлению и развитию способностей.

³ Известны сведения о выдающихся музыкантах, в роду которых несколько поколений «жили» исключительно музыкой. В роду Иоганна Себастьяна Баха насчитывалось 60 музыкантов, Франтишека Бенда – 9, Вольфганга Амадея Моцарта – 5, Франца Йозефа Гайдна – 2. Известны династии театральные, цирковые, учёных, моряков, сталеваров, резчиков по дереву и т.д.

⁴ В случае природно обусловленных способностей (см. выше).

способностей; применение для развития способностей современных, эффективных методов и средств обучения; обеспечение систематического контроля и стимулирование процесса развития способностей.

Основной вопрос, ответ на который должно найти окружение ребёнка, – это вопрос о том, к чему у него есть способности, какова его одарённость.

Одарённость – это совокупность способностей, которая обеспечивает человеку возможность успешного выполнения каких-либо видов деятельности. В эту совокупность входят как природно, так и социально обусловленные, как общие, так и специальные способности.

В строгом научном понимании термина «одарённость» означает вообще любую совокупность способностей человека. Не бывает людей, ни к чему не способных. Каждый человек имеет характерную для него одарённость, обеспечивающую возможность успешного осуществления определённых видов деятельности. Причём одарённость одного человека так же отлична от одарённости другого, как различна и их жизнь.

В таком понимании проблема одарённости – это прежде всего проблема *качественных различий* между способностями людей. Конечно, у неё имеется и количественный аспект. Одарённость одного человека может обеспечивать ему более широкие возможности по сравнению с другими: за счёт большего количества природно обусловленных способностей (а значит – большего количества задатков) и социально обусловленных способностей (а значит – более благоприятных социальных условий их формирования и развития)¹.

В житейском обиходе, когда говорят об одарённых детях, то подразумевают *высокий уровень развития* их способностей. *Одарённые дети* – дети, опережающие своих сверстников в умственном развитии либо демонстрирующие выдающиеся специальные способности (музыкальные, художественные и др.). Для таких детей характерны следующие особенности:

- высокая любознательность и исследовательская активность;
- внимательность, собранность, готовность к напряжённой работе, трудолюбие, упорство в достижении результата в той сфере, которая им интересна;

¹ Необходимо подчеркнуть, что от одарённости зависит не успешное выполнение деятельности, а только его возможность. Для успешного выполнения всякой деятельности требуется не только наличие соответствующего сочетания способностей, но и овладение необходимыми знаниями и умениями. Например, какую бы феноменальную математическую одарённость ни имел человек, если он никогда не учился математике, он не сможет выполнять функции самого заурядного специалиста в этой области.

- хорошо развитая память;
- хорошо развитая речь; большой словарный запас, умение строить сложные грамматические конструкции, формулировать вопросы;
- хорошо развитое мышление; повышенные возможности анализа и обобщения – способность проследивать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы, категоризировать и классифицировать информацию и опыт; быстрота мыслительных процессов; умение широко пользоваться накопленными знаниями.

Данные особенности свидетельствуют о том, и это необходимо подчеркнуть, что так понимаемая «одарённость» зависит уже не только от внешних условий и социального окружения детей, но и от их собственных волевых качеств, черт характера.

Следующим – после одарённости в таком понимании – уровнем развития способностей является талант¹.

Талант – своеобразное сочетание высоко развитых способностей, которое обеспечивает человеку возможность не только очень успешно, но и оригинально, творчески выполнять какую-либо сложную деятельность. Результаты деятельности талантливого человека признаются окружающими как выдающиеся достижения в определённой сфере.

В истории изучения способностей был период, когда учёные полагали, что в основе таланта лежит какая-то одна способность человека. Однако многочисленные исследования показали, что отдельно взятая «частная» способность не может быть аналогом таланта, даже если она достигла очень высокого уровня развития и ярко выражена². Поэтому *о таланте говорят только в отношении специальных способностей*. Этим подчёркивается, что, во-первых, талант имеет сложную структуру, во-вторых, она неодинакова для разных видов деятельности (например, составляющие талант способности не идентичны у композитора и авиаконструктора).

Состояние *вдохновения* (особого подъёма сил) издавна считается неотъемлемой принадлежностью таланта. Важно учитывать, что данное психическое состояние – не какое-то сверхъестественное «откровение». Его возникновение возможно только в том случае, если оно подготовлено трудом: вдохновение предполагает колоссальную со-

¹ Если «одарённость» – как показатель уровня развития – может характеризовать и учебные, и творческие способности, то «талант» и «гениальность» – только творческие способности.

² Например, хорошо развитая память – важная общая способность, отвечающая требованиям многих видов деятельности. Но далеко не все выдающиеся писатели, художники, композиторы, политические деятели и т.д. обладали феноменальной памятью. При этом даже среди тех, кто ею обладал, нет ни одного человека, чьи достижения были бы обусловлены только одной этой способностью.

средоточенность внимания, мобилизацию памяти, воображения и мышления человека на решение какой-то капитальной проблемы в научном, художественном или техническом творчестве.

Талант не освобождает от труда, а наоборот, предполагает большой, творческий, напряжённый труд. Люди, чья талантливость в глазах человечества была бесспорной, все – без исключения – титаны труда.

Если понятием «талант» характеризуют способности человека, т.е. свойства его личности, то понятием «мастерство» – его квалификацию в определённой деятельности. *Мастерством* называют «совершенное» выполнение деятельности, которое обеспечивается совокупностью знаний, умений и навыков человека, а также его психологической готовностью к творческому решению встающих перед ним задач. Талант и мастерство взаимосвязаны: именно талантливые люди достигают высочайшего уровня мастерства.

Гениальность – высший уровень развития способностей человека. О гениальности говорят, когда творческие достижения человека составляют целую эпоху в жизни общества, в развитии культуры.

Гениальных людей очень мало: принято считать, что за всю пяти-тысячную историю цивилизации их было не более 400 человек. Гении незаурядны в различных областях деятельности¹. Однако это не означает, что все индивидуальные качества гения развиты в одинаковой степени. Гениальность, как правило, имеет свой «профиль», какая-то сторона в ней доминирует, какие-то способности проявляются ярче других.

В заключение необходимо отметить, что количественная оценка способностей человека – необходимая процедура при решении широкого круга вопросов. На основании её результатов производится отбор в учебные, спортивные, профессиональные и другие специализированные группы. Кроме того, в системе профессиональной ориентации используется диагностика интересов и склонностей человека – с целью обеспечения соответствия будущей профессиональной деятельности его, пусть даже только потенциальным, способностям².

¹ Подобный универсализм был присущ таким гениям, как Аристотель, Леонардо да Винчи, Рене Декарт, Готфрид Вильгельм Лейбниц, Михаил Васильевич Ломоносов и др. Например, М.В. Ломоносову принадлежат выдающиеся достижения в химии, астрономии, математике, в то же время он был художником, литератором, языковедом, превосходно знал поэзию.

² См. § 2 главы 4.

Практическое задание



Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Какими способностями вы обладаете? Определите вид своих способностей, используя перечисленные в параграфе критерии классификации. Каков уровень развития ваших способностей?

Попробуйте определить свои потенциальные способности, учитывая свои интересы и склонности к каким-либо видам деятельности. Запишите результаты проделанной работы¹.

Подготовьте чистый лист бумаги и карандаш. Вам будет предложен личностный опросник Евгения Александровича Климова².

§ 5. ПОТРЕБНОСТИ



В условиях морского рейса удовлетворение ряда потребностей человека затруднено либо вовсе невозможно. Для одних морских специалистов эта особенность условий труда является источником постоянных стрессов, тогда как других она только стимулирует к личностному росту. Что такое потребности?

Ответу на этот вопрос посвящён данный параграф.

5.1. Виды и особенности потребностей

Потребность (англ. necessity, need) – *состояние нужды в чём-либо (предметах, объектах, тех или иных условиях), необходимом для жизнедеятельности организма, личности*³.

Потребности являются *изначальной движущей силой, источником и первопричиной активности личности*. Возникшая потребность переживается человеком как психическое состояние, которое активизи-

¹ На данную работу отводится до 30 минут.

² Предъявляется «Дифференциально-диагностический опросник» Е.А. Климова с последующей обработкой результатов по ключу. В конце преподаватель подробно рассказывает об особенностях интерпретации результатов.

³ Слово «нужда» в «Словаре русского языка» С.И. Ожегова имеет два значения: недостаток необходимого (дефицит) и потребность в чём-нибудь. Потребности человека связаны не только с дефицитом, но и с избытком чего-то – вредного, например, для нормального функционирования организма (в таком случае появляется потребность в ликвидации этого избытка). Поэтому слово «нужда» в данном случае употребляется в широком смысле – как «нужность», желанность чего-либо.

рует организм, стимулирует поведение, направленное на поиск того, что требуется¹. В этой активации и заключается основная *функция* потребностей.

При рассмотрении вопроса о *физиологических основах* потребностей необходимо учитывать три аспекта.

Во-первых, физиологическую основу органических потребностей составляет совместная деятельность *отделов вегетативной нервной системы*² и *коры больших полушарий головного мозга*. Основной причиной возникновения органических потребностей является нарушение постоянства внутренней среды организма (уровня сахара, белка, жиров и т.д.). Например, при снижении в крови уровня питательных веществ возбуждаются хеморецепторы³, информация от которых поступает в «центр голода» в гипоталамусе, а от него – в кору головного мозга, результатом чего является ощущение голода. Возбуждение постепенно захватывает всё большие и большие участки коры, что способствует формированию поведения, направленного на поиск или приготовление пищи.

Во-вторых, в основе социальных, материальных и др. потребностей человека лежат более сложные физиологические механизмы, в обеспечении которых преимущественная роль принадлежит *коре больших полушарий головного мозга*.

В-третьих, одинаковым для всех потребностей является возникновение *возбуждения* трёх типов:

- *специфического* – определённых центров мозга при воздействии – изнутри организма или из внешней среды – тех или иных раздражителей. В приведённом выше примере его следствием является ощущение голода;

- *частично специфического* – подкорковых отделов мозга, участвующих в эмоциональной регуляции поведения⁴. Так, его следствием у голодного человека может быть переживание в форме чувственного тона неудовольствия;

¹ Необходимо подчеркнуть, что эмоциональная «окраска» данного состояния не всегда негативна – оно может переживаться и как предвкушение приятного (сладкая истома, сладкое томление).

² См. § 2 главы 3. Высшим центром вегетативной нервной системы является гипоталамус, в котором расположены «центры» удовольствия, насыщения, голода, жажды и др.

³ Хеморецептор (англ. chemo – сокращ. от chemical – химический) – рецептор, раздражителем которого является изменение концентрации какого-либо вещества.

⁴ А именно – лимбической системы и входящего в её состав гипоталамуса. Лимбическая система – единый комплекс нервных структур, который выполняет целый ряд функций, в т.ч. обеспечивает реализацию пищевых, оборонительных, половых инстинктов.

- *неспецифического* – ответственных за общую активацию мозга подкорковых отделов¹ и коры больших полушарий головного мозга. Следствием общей активации мозга является психическое напряжение, «требующее» своего разрешения.

Свойства потребностей. Потребности характеризуются рядом специфических свойств:

- *силой* – потребности создают психическое напряжение разной степени интенсивности. Причём если потребность долго не удовлетворяется, то напряжение постепенно возрастает²;

- *периодичностью возникновения* – многие потребности возникают с определённой частотой через относительно равные промежутки времени³;

- *наличием предметного содержания.* Потребность – это всегда потребность в чём-то. В широком смысле то, в чём возникла нужда, и составляет «предметное содержание» потребности⁴. В качестве такого могут выступать самые разнообразные объекты и процессы – от еды до самосовершенствования человека. Но человек осознаёт потребность как нужду не в белках, жирах и углеводах, а в приготовленной определённым образом пище, не в кислороде, а в воздухе и т.д. В узком смысле, когда говорят о «предметном содержании», то подразумевают, что у человека формируются условно-рефлекторные связи между потребностями и образами тех конкретных объектов материальной и духовной культуры, с помощью которых они могут быть удовлетворены. Во многих стереотипных ситуациях вслед за появлением нужды и её осознанием у человека сразу же, по механизму ассоциации, «всплывают» образы тех объектов, которые удовлетворяли данную потребность ранее⁵;

- *наличием определённого способа удовлетворения* – удовлетворение каждой потребности человека предполагает выполнение опре-

¹ Например, ретикулярной формации.

² Ср. потребность в пище через 4 часа и через 12 часов после последней трапезы. Состояние, возникающее в случае неудовлетворения потребности, называется фрустрацией (см. § 2 главы 3).

³ Так, потребность во сне возникает ежедневно, в среднем через 16 часов после утреннего пробуждения (см. § 4 главы 3).

⁴ Иногда «предметное содержание» в широком смысле называют *модальностью* потребности.

⁵ Так, потребность в пище может быть удовлетворена множеством разнообразных продуктов, но не может быть удовлетворена, например, футбольным мячом. Необходимо подчеркнуть, что формирование условно-рефлекторных связей происходит постепенно в течение жизни человека. Потребности младенцев первоначально с предметами не связаны – связи между ними формируются только после того, как потребности удовлетворяются конкретными предметами, и эти предметы запоминаются.

делённого типа действий¹. Когда потребность оказывается удовлетворённой, человек испытывает удовольствие, облегчение.

Потребности характеризуются рядом *особенностей*:

1) потребности *обуславливают избирательность реагирования* человека именно на то, что составляет их предметное содержание. Например, едущий в автобусе проголодавшийся человек, глядя в окно, будет непроизвольно обращать внимание на продуктовые магазины и палатки, кушающих что-либо людей и т.д.;

2) *не все потребности осознаются* человеком. *Во-первых*, некоторые потребности организма, связанные с недостатком минеральных веществ, витаминов и т.п., обладают настолько малой силой, что не могут вызывать ощущения и создавать сколько-нибудь заметное психическое напряжение. *Во-вторых*, иногда напряжение, создаваемое потребностью, осознаётся как эмоциональное состояние неудовлетворённости, но при этом человеку требуется приложить волевое усилие, чтобы определить (понять, осознать), с чем оно связано². В таком случае неосознаваемые или недостаточно осознаваемые потребности называют *влечениями*³. *В-третьих*, нередко даже характеризующиеся значительной силой потребности не осознаются человеком в связи с использованием им того или иного механизма психологической защиты⁴;

3) *для своего удовлетворения потребность должна быть осознана*, причём в сознании человека должно отразиться её предметное содержание. Только после понимания человеком того, в чём возникла потребность, он может направить свою активность на поиск цели (предмета и т.п.), которая способна её удовлетворить.

При рассмотрении данной особенности потребностей необходимо учитывать следующее. *Во-первых*, ещё до осознания её предметного содержания потребность побуждает психическую активность человека, а именно – активность, направленную на понимание (осознание) того, чем вызвано испытываемое им психическое состояние. *Во-вторых*, запускающийся после осознания возникшей потребности процесс поиска и постановки цели довольно сложен, хотя, как уже упоминалось, в сознании человека нередко сразу появляются образы объектов, способных удовлетворить данную потребность. Дело в том, что у взрослого человека эти образы, как правило, слишком обобщё-

¹ Так, в весьма широкий диапазон действий, с помощью которых можно удовлетворить потребность в пище, не входят, например, плавание в бассейне, бег по стадиону и т.п.

² Необходимо отметить, что в таком случае человек может ошибиться в определении причины неудовлетворённости и выполнить действия другого типа, не соответствующие испытываемой им потребности (тогда говорят о её «неспецифической разрядке»).

³ См. § 3 главы 3.

⁴ См. § 1 главы 4.

ны, в связи с чем перед ним предстаёт весьма абстрактная цель (нужна еда, жидкость и т.д.), которую ещё нужно конкретизировать с учётом условий, текущей ситуации. Данный процесс максимально упрощается, если человек испытывает органическую потребность и находится в привычных условиях¹, и наоборот, усложняется, если он испытывает потребность другого вида и (или) находится в необычной ситуации. В-третьих, осознание потребности и постановка цели означают формирование у человека желания достичь этой цели или, другими словами, мотива деятельности, направленной на удовлетворение данной потребности². В-четвёртых, осознание потребности не гарантирует её немедленного удовлетворения. Осознав свою потребность, человек оценивает её значимость с учётом обстоятельств, на основе чего принимает решение о том, когда он будет её удовлетворять³. Необходимо отметить, что на принятие решения может повлиять сила возникшей потребности;

4) *пережитые человеком осознанные потребности запоминаются* им. Поэтому у человека постепенно накапливаются знания о свойственных ему потребностях. Необходимо подчеркнуть ошибочность отождествления тех потребностей, о которых человек знает, что они ему свойственны, и актуальных, испытываемых им в настоящий момент. «Здесь и сейчас» только последние обладают побудительной силой;

5) *осознанные потребности образуют собой иерархию*, т.е. упорядоченно располагаются по степени их важности для человека. Наиболее важные для нормального самочувствия и благополучного существования человека потребности занимают верхнюю, самую высокую ступень в иерархии. Они тесным образом связаны с целью и смыслом жизни человека, поэтому он уделяет их удовлетворению больше всего внимания, времени и сил. Наименее важные для человека потребности занимают последнюю, самую низкую ступень в иерархии. Человек уделяет их удовлетворению минимум внимания, времени и сил.

Иерархия потребностей представляет собой достаточно устойчивое образование, а потому выступает как *свойство личности*. Она неодинакова у разных людей, поскольку зависит от их образа жизни. У гармонично развитой личности высшую ступень в иерархии занимают потребности в самосовершенствовании, в творчестве и т.д., а, напри-

¹ Например, если человек, сидя дома перед телевизором, осознаёт, что голоден, то в его сознании легко и быстро появляется образ конкретного, стоящего в холодильнике блюда.

² См. § 6 главы 4.

³ Например, если преподаватель в процессе учебного занятия осознает, что он голоден, то он отложит удовлетворение своей потребности до перемены.

мер, у зависимого от алкоголя, наркотиков или т.п. человека – физиологическая потребность в психоактивном веществе¹;

б) предметное содержание потребностей может трансформироваться в ценности человека². Это происходит в том случае, когда у человека формируется положительное отношение, например, к тому объекту, который неоднократно удовлетворял его потребность и гарантированно, с его точки зрения, будет удовлетворять её и впредь;

7) удовлетворение потребностей предполагает вступление человека в определённые отношения с окружающим миром (рис. 27).



Рис. 27. Потребностные отношения человека с миром

С одной стороны, в этих отношениях проявляется зависимость человека от конкретных условий существования – ведь потребности удовлетворяются с помощью объектов окружающего мира³. С другой стороны, потребности определяют «запросы» человека к миру, его ценностное отношение к разным объектам, то, на достижение каких целей направляет он свою активность⁴;

8) неудовлетворённая или не до конца удовлетворённая потребность вызывает у человека негативные переживания той или иной степени интенсивности (остроты). Человеку свойственно субъективно оценивать степень полноты удовлетворения своих потребностей. В отношении органических потребностей этот процесс достаточно прост (наелся или нет, выспался или нет и т.д.). Что касается других потребностей (например, в профессиональном росте, уважении окружающих), то человек сравнивает результат своих усилий по их удовлетворению со своими ожиданиями. Именно расхождение полученного результата с ожидаемым обуславливает возникновение негативных переживаний человека. На остроту этих переживаний, помимо степени указанного расхождения, оказывает влияние и то, какое место

¹ См. § 5 главы 3.

² Ценности (англ. values) – то, что особенно значимо для человека, чем он дорожит – в жизни, окружающем мире, людях, материальной и духовной культуре (предметы, абстрактные идеи, социальные и духовные явления, процессы и т.д.).

³ Так, в условиях, где в течение определённого времени не могут быть удовлетворены органические потребности (в еде, воде и т.п.), человек погибает.

⁴ Необходимо подчеркнуть, что эта активность включает в себя и преобразование человеком мира – например, при удовлетворении им своей потребности в творчестве.

неудовлетворённая или не до конца удовлетворённая потребность занимает в иерархии потребностей человека, насколько она значима для него.

Виды потребностей. Существует множество подходов к классификации потребностей человека¹:

1. По *предмету потребностей*:

1) по обобщённым характеристикам предметного содержания выделяют потребности *в веществе, энергии и информации*²;

¹ Многие зарубежные авторы не классифицируют, а перечисляют потребности. Так, *А. Пьерон* выделил 20 фундаментальных потребностей: гедонические (от греч. hedone – удовольствие, наслаждение), исследовательского внимания, новизны, поиска коммуникации и взаимопомощи, конкурентные побуждения и др. *З. Фрейд*, понимая под потребностями неосознаваемые влечения, по природе своей инстинктивные, выделил 2 их группы: сексуальные и агрессивные (см. § 7 главы 4). *У. Макдугалл* выделил 18 потребностей, исходя из понимания их как врождённых инстинктов: пищедобывание – поиск и накопление пищи; отвращение – неприятие и избегание вредных веществ; сексуальность – ухаживание и брачные отношения; страх – бегство и затаивание в ответ на травмирующие, причиняющие боль и страдание или угрожающие этим воздействия; любознательность – исследование незнакомых мест и предметов; покровительство и родительская опека – кормление, защита и укрытие младших; общение – пребывание в обществе себе равных, а в одиночестве – поиск такого общества; самоутверждение – доминирование, лидерство, утверждение или демонстрация себя перед окружающими; подчинение – уступка, послушание, примерность, подчинённость тем, кто демонстрирует превосходящую силу; гнев – негодование и насильственное устранение всякой помехи или препятствия, мешающих свободному осуществлению любой другой тенденции; призыв о помощи – активное обращение за помощью, когда собственные усилия заканчиваются полной неудачей; созидание – создание укрытий и орудий труда; приобретательство – приобретение, обладание и защита всего, что кажется полезным или привлекательным; смех – высмеивание недостатков и неудач окружающих нас людей; комфорт – устранение или избегание того, что вызывает дискомфорт (смена позы, местонахождения); отдых и сон – склонность к неподвижности, отдыху и сну в состоянии усталости; бродяжничество – передвижение в поисках новых впечатлений; изобретательство. *Г. Мюррей* выделил 27 психогенных, т.е. возникших на базе инстинктоподобных влечений в результате обучения и воспитания, потребностей: в агрессии, аффилиации (от англ. to affiliate – принимать в члены группы), доминировании, достижении успехов, защите, игре, избегании вредных воздействий, избегании неудач, отклонении обвинений, независимости, неприятии, осмыслении, познании, помощи, покровительстве, понимании, порядке, привлечении внимания к себе, признании, приобретении, противодействии, разъяснении (обучении), сексуальных отношениях, созидании, сохранении (бережливости), уважении, унижении. *Э. Фромм* выделил 7 социальных потребностей: в человеческих связях – отнесении себя к группе, формировании чувства «мы», избегании одиночества; в самоутверждении – необходимости удостовериться в собственной значимости для того, чтобы избежать чувства неполноценности, ущемлённости; в привязанности – тёплых чувствах к живому существу и необходимости ответных, т.к. иначе появляются апатия и отвращение к жизни; в самосознании – осознании себя неповторимой индивидуальностью; в системе ориентации и объекте поклонения – причастности к культуре и идеологии, пристрастном отношении к идеальным предметам; в познании; в отождествлении себя с классом, нацией, религией, модой.

² Б.Ф. Ломов.

2) потребности разделяют на *материальные* (потребности в пище, одежде, жилище и т.п.) и *духовные*¹ (потребности в познании окружающего мира, общении, эстетическом наслаждении, в творчестве, познании смысла своего существования, самоуважении, самореализации и т.п.)²;

3) потребности разделяют на органические³, материальные, социальные, творческие, потребности психологического развития и самосовершенствования.

Органическими называют потребности, предметным содержанием которых является то, в чём нуждается организм человека (в пище, воде, кислороде, определённом температурном режиме, активности, продолжении рода, во сне и т.п.)⁴. Органические потребности человека отличаются от таковых у животных рядом признаков. Во-первых, человек *благодаря сознательному контролю над своим поведением может отложить, отсрочить их удовлетворение*⁵. Во-вторых, он удовлетворяет их в специфических условиях (например, гигиенических)⁶ и специфическими способами⁷.

Материальными называют потребности в вещах, созданных трудом людей, в предметах материальной культуры (потребности в одежде, жилище, инструментах, разного рода приборах, машинах, книгах и т.д.).

Социальными называют потребности, связанные с жизнью человека среди других людей (потребности в общении, внимании со стороны

¹ Другое название – идеальные.

² С.Л. Рубинштейн, А.В. Петровский и др.

³ Другие названия – витальные (от лат. *vita* – жизнь), биологические, физиологические.

⁴ Необходимо отметить, что у человека сила органических потребностей зависит от ряда признаков – телосложения, типа нервной системы, пола. Так, пикникам в силу интенсивности их обменных процессов требуется частое употребление пищи, они более чувствительны к отсутствию воды, чем астеники и атлетика; для них «обездвиженность» более комфортна, чем физические нагрузки. Астеники состояние голода переносят легче пикников и атлетиков, но при этом они более чувствительны к тепловому режиму. Потребность в движении более актуальна для людей атлетического телосложения, чем для астеников и пикников. У лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения потребность в двигательной активности больше, чем у лиц с противоположными типологическими особенностями. Отсутствие пищи и воды мужчины переносят хуже, чем женщины.

⁵ Поведение животного всегда *непосредственно* направлено на удовлетворение той или иной потребности. Например, голод порождает пищевую активность – поиск или подстерегание пищи, добычу и поглощение её и т.д.

⁶ Так, мы удовлетворяем свою потребность в пище в специально оборудованном помещении, сидя за сервированным столом, используя столовые приборы и т.д.

⁷ Например, удовлетворение потребности человека в пище, как правило, предполагает предварительную кулинарную обработку продуктов питания.

окружающих, признании, уважении, принадлежности к какой-либо группе, дружбе, любви, лидерстве, самоутверждении и т.д.)¹. Иногда социальные потребности делят на потребности «для себя» и «для других»².

Творческими называют потребности, связанные с созиданием, преобразованием человеком окружающего мира, которые удовлетворяются в различных видах творческой деятельности – художественной, технической, научной.

Потребностями психологического развития и самосовершенствования называют потребности человека в самореализации, в развитии своих способностей, в приобретении определённых знаний, умений и навыков, в культурно-психологическом росте, в том, чтобы стать нравственно совершенной личностью и т.п.

2. По *происхождению* потребности делят на первичные³ и вторичные⁴.

Первичными называют органические потребности. Они являются врождёнными. Однако у человека предметное содержание первичных потребностей, способы их удовлетворения являются общественно обусловленными, «приобретёнными» в течение его жизни⁵.

Вторичными называют все остальные потребности человека – материальные, социальные, творческие, потребности психологического развития и самосовершенствования. Они формируются в течение жизни человека в процессе социализации^{6,7}. Вторичные потребности

¹ Иногда к этой же группе относят потребности в труде, в общественной деятельности.

² П.В. Симонов.

³ Другие названия – биогенные, базальные, базовые, фундаментальные, врождённые, естественные.

⁴ Другие названия – психогенные, социогенные, социальные, приобретённые, культурные.

⁵ Поведение животных обуславливается преимущественно врождёнными инстинктами, заранее предопределяющими круг вещей, которые могут стать предметным содержанием их потребностей и вызвать их активность. Например, врождённая программа поведения бобра фиксирует не только его строительные потребности, но и породы деревьев, из которых будет сооружена плотина, близость деревьев к воде, способы «лесоповала» (подтачивая дерево, бобры грызут удалённую от воды сторону ствола, давая дереву упасть именно в воду) и т.д.

⁶ *Социализация* – процесс, включающий в себя усвоение человеком социального опыта путём вхождения в социальную среду, систему социальных связей, а также его воспроизводство за счёт собственной активности.

⁷ Процесс порождения всё новых и новых вторичных потребностей сравнивают с разветвлением большой полноводной реки на отдельные рукава, которые затем сами разветвляются. Этой аналогией подчёркивается, что общим источником формирования вторичных потребностей являются потребности первичные. Однако только некоторые из вторичных потребностей близки к «истоку» настолько, что их связь с первичными очевидна, т.к. сами они становятся основой для формирования других вторичных по-

могут побуждать активность человека вместе с первичными (например, потребность в красивой сервировке стола не имеет значения без потребности в пище), но нередко сам человек этого не осознаёт, поскольку в «фокусе» его сознания находится только вторичная потребность.

3. По *временным характеристикам* вторичные потребности делят на кратковременные и устойчивые.

Кратковременными называют потребности, которые возникают у человека под влиянием определённых факторов, периодически стимулируют его поведение в течение некоторого непродолжительного времени, а затем перестают актуализироваться¹.

Устойчивыми называют потребности, которые, сформировавшись, регулярно стимулируют соответствующее поведение человека на протяжении длительного времени. Именно такие потребности выступают как психические *свойства*, позволяющие достаточно чётко характеризовать *личность* человека. Их формирование происходит в деятельности и общении с другими людьми².

4. По «*назначению*» выделяют потребности сохранения³ и потребности развития⁴.

Потребностями сохранения называют потребности, которые служат сохранению здоровья организма и нормальной жизнедеятельности личности (в пище, воде, сне, активности, сексе, безопасности, изобилии – как полноте удовлетворения органических потребностей и др.).

Потребностями развития называют потребности, которые служат развитию личности человека (в эмоциональных контактах, уважении

требностей, те – следующих и т.д. Так, познавательная потребность, потребность в эмоциональной разрядке и потребность в сопереживании, сформированные на основе первичных потребностей, сами являются основой для формирования потребностей в развлечении, в общении и в эстетическом наслаждении, а те в свою очередь – основой для формирования потребностей в чтении литературы, посещении театра, кино и т.д. Данный механизм позволяет вторичные потребности, которые ранее считались «принципиально не выводимыми» из первичных (в общении, в абсолютной истине, в самоцельных действиях – например, игре), представить как их следствия n-го порядка.

¹ Например, в летнем оздоровительном лагере у подростка может сформироваться потребность в определённом виде развлечений, однако после возвращения домой она может ни разу больше не возникнуть.

² Например, если родители регулярно читают ребёнку книги, если он часто видит их читающими «для себя», если они дают ему понять, что книги – это ценность, одобряют его, когда он читает сам, интересуются его мнением по поводу прочтённых им произведений и т.п., то, скорее всего, у него сформируются устойчивая потребность в книгах и склонность к чтению.

³ Другие названия – потребности дефицита, нужды.

⁴ Другое название – потребности роста.

и любви, самоуважении, самоактуализации, познании окружающего мира, самопознании и т.д.)¹.

5. По *иерархическому расположению* выделяют следующие потребности (рис. 28).



Рис. 28. Иерархия человеческих потребностей

Согласно автору приведённой «пирамиды» потребностей², каждая более высокая в иерархии потребность может быть удовлетворена лишь после удовлетворения всех предшествующих низших³. Однако

¹ Необходимо подчеркнуть, что к потребностям сохранения относятся и первичные, и вторичные потребности, тогда как к потребностям развития – только вторичные потребности человека.

² Абрахам Маслоу (см. § 7 главы 4).

³ Органические потребности человек не может игнорировать. Но при регулярном их удовлетворении они как бы отходят на задний план, и тогда вступают в действие другие потребности – более высокого уровня. Потребности в безопасности (в стабильности, уверенности, структурированности, порядке, законности, в свободе от тревоги и

многие учёные, соглашаясь с тем, что *данная «пирамида» соответствует иерархии потребностей гармонично развитой личности*, считают это правило ошибочным. Действительно, оно не позволяет объяснять героические поступки человека, самопожертвование людей в годы лишений¹.

5.2. Развитие потребностей

*Формирование и развитие вторичных потребностей, а также предметного содержания и способов удовлетворения первичных потребностей неразрывно связано, во-первых, с общением и взаимодействием ребёнка с окружающими людьми, во-вторых, с развитием его познавательных психических процессов*².

Их начало относится к *младенческому* возрасту, в течение которого ведущими являются органические потребности. Однако поскольку окружающие ребёнка взрослые не просто удовлетворяют его органические потребности, но и общаются с ним, у него начинают формироваться социальные потребности. Первым свидетельством этого служит появление в возрасте 2 месяцев «социальной» улыбки ребёнка, выражающей его радость, возникшую при виде другого человека. В этот период начинает формироваться и познавательная потребность³. Так, ребёнок проявляет интерес⁴ к воспринимаемым им ярким, красочным предметам, незнакомым вещам, звукам. Их восприятие доставляет ему удовольствие, и он сердится и плачет, если они исчезают из его поля зрения. Затем по мере овладения движениями и действиями ребёнок начинает проявлять интерес к их самостоятельному вы-

хаоса и т.п.) тоже, будучи регулярно удовлетворяемыми, уступают место потребностям более высокого уровня. Они являются ведущими в дошкольном и младшем школьном возрастах, а у взрослого человека становятся актуальными в различных конфликтных и фрустрационных ситуациях (при напряжённых отношениях в семье, социальной дезорганизованности общества, росте безработицы, разгуле преступности, природных катастрофах и т.п.). Когда удовлетворены потребности первых двух уровней, для человека становятся актуальными потребности в принадлежности и любви – он начинает остро переживать отсутствие друзей, близких людей и т.п. И так далее. В последнюю очередь может быть удовлетворена высшая потребность человека – потребность в самоактуализации (экзистенциальная – от англ. to exist – существовать, жить).

¹ Например, во время Великой отечественной войны.

² См. главу 2.

³ Её первоисточником считается безусловный ориентировочный рефлекс (или рефлекс «Что такое?»), который представляет собой реакцию на новизну, заключающуюся в быстрой активизации организма с целью эффективной адаптации к вновь возникшим либо изменившимся окружающим условиям.

⁴ Интерес является формой проявления познавательной потребности.

полнению. Например, он может бросить на пол игрушку, потом потребовать, чтобы её подняли и дали ему, затем вновь бросить её, снова потребовать её возвращения – и так много раз.

В *раннем детстве* родители постепенно приучают ребёнка удовлетворять его потребности определённым образом. Так, для удовлетворения потребности в пище его усаживают на стульчик за обеденный стол со стоящей на нём тарелкой каши, в руку вкладывают ложку и т.д.¹ Под воздействием обучения эти предметы – стул, стол, тарелка, ложка – начинают выступать для ребёнка как необходимые условия удовлетворения потребности в пище. К концу данного возрастного периода (3 годам) ребёнок при помощи взрослых уже научается удовлетворять свои органические потребности определёнными способами, они для него уже связаны с предметами, посредством которых могут быть удовлетворены. У него уже имеется ряд материальных потребностей – в игрушках, одежде, предметах домашнего обихода и т.д. Кроме того, ребёнок уже помнит многие свои потребности, знает их названия («есть», «пить» и т.п.), может попросить предоставить ему те предметы, с помощью которых они удовлетворяются.

В *дошкольном возрасте* расширяется как круг предметов и действий, с которыми знакомится ребёнок, так и его социальное окружение. Следствием этого становится значительное расширение интересов ребёнка. Он начинает задавать взрослым множество вопросов («Что это такое?», «Почему у коровы рога?», «Почему луна не падает на землю?» и т.п.), внимательно наблюдать за разнообразными объектами и процессами в окружающем мире – изменениями в природе (переменной погоды, сменой времён года), животными (котятками, щенками, цыплятами, рыбками в аквариуме) и т.д. Ведущей деятельностью в этом возрасте становится игра, которая чрезвычайно заинтересовывает ребёнка, привлекает и захватывает его. Всё, что интересует его в окружающем мире, находит своё отражение в играх. Поскольку в этой деятельности ребёнок участвует вместе со сверстниками, необходимость взаимодействия с ними стимулирует дальнейшее развитие социальных потребностей – в установлении хороших взаимоотношений, во внимании, в признании со стороны окружающих, в достижении успехов, в лидерстве и т.д.

Начало *младшего школьного возраста* характеризуется новым этапом развития познавательной потребности – появлением у ребёнка интереса к учению, к школе. Этот интерес носит недифференцирован-

¹ Ребёнок при этом усваивает формы поведения, которые являются общественно выработанными способами обращения с вещами – в соответствии с их функциями в человеческой практике: за столиком сидеть, ложкой есть, на кровати спать и т.д.

ный характер – ребёнка привлекают все школьные виды занятий, поэтому он одинаково хорошо читает, пишет, считает, выполняет поручения. С течением времени его интересы всё более дифференцируются, формируются потребности в знаниях определённого типа. Параллельно формируются некоторые внешкольные интересы (например, читательские¹) и соответствующие им материальные потребности (например, в книгах). Характер развития социальных потребностей в этом возрасте также изменяется. С одной стороны, учёба как ведущая деятельность обуславливает формирование новых типов взаимоотношений ребёнка со сверстниками. С другой стороны, меняется содержание всё ещё привлекательной для него деятельности – игры: на первый план выходят «настольные» либо подвижные игры, в которые всё больше и больше включаются соревновательные моменты. Это приводит к формированию как нового содержания социальных потребностей (например, в уважении к себе на основе школьных достижений), так и новых способов их удовлетворения (например, потребности в лидерстве). В этом возрасте социальное окружение (родители, учителя) понемногу вовлекает ребёнка и в трудовую деятельность – ему поручают прибрататься в своей комнате, полить цветы в классе и т.д. Соответственно у него начинают формироваться потребности в трудовых умениях и навыках.

Необходимо подчеркнуть, что в течение описанных возрастных периодов на формирование и развитие потребностей ребёнка немалое влияние оказывают личностные особенности родителей и учителей – значимого для него социального окружения. Чтобы у ребёнка сформировалась вторичная потребность в чём-то (например, в книгах), её предметное содержание (книги) должно стать необходимым и важным для *его* жизнедеятельности. Это требует от социального окружения не столько декларативных высказываний назидательного типа, сколько своевременного вовлечения ребёнка в соответствующую деятельность (чтение), систематического проявления своего положительного отношения к предметному содержанию данной потребности (книгам)².

¹ Как правило, в дошкольном возрасте ребёнку нравятся сказки, в начале младшего школьного возраста – «бытовая» литература, рассказы из жизни детей, а в конце – литература о путешествиях и приключениях, которая в подростковом возрасте вызывает к себе наибольший интерес.

² Речь идёт о том, что родители и учителя должны сами искренне ценить этот объект, положительно к нему относиться. Так, если родители постоянно повторяют сыну пословицу: «Без труда не вытянешь и рыбки из пруда», но сами при этом не проявляют заметного трудолюбия, то, скорее всего, труд ему не будет казаться важным и необходимым для жизни.

В *подростковом возрасте* процесс полового созревания обуславливает формирование последней органической потребности – потребности в сексе. Если родители ранее корректно удовлетворяли любопытство ребёнка по поводу взаимоотношения полов и деторождения, то он к подростковому возрасту уже имеет общее представление о предметном содержании данной потребности и способах её удовлетворения. С одной стороны, происходящие с организмом подростка изменения – появление вторичных половых признаков, неравномерный рост разных частей тела и, с другой стороны, завершение формирования абстрактных понятий, словесно-логического мышления¹ – стимулируют формирование и развитие целого ряда его вторичных потребностей. Изменяется содержание потребности в самопознании – подростки начинают интересоваться особенностями собственной внешности – в свете принадлежности к определённому полу, и свои личные качества, и своё будущее². Формируются потребности в самореализации и самосовершенствовании – физическом, интеллектуальном, нравственном. Изменяется потребность в познании окружающего мира: интересы подростка вновь значительно расширяются, распространяясь на множество самых различных сторон действительности, разнообразных социальных групп (гендерных³, возрастных, этнических, политических, профессиональных, конфессиональных и т.д.), одновременно они всё более дифференцируются и специализируются. Новый виток развития получают социальные потребности – их предметное содержание и способы удовлетворения вновь изменяются. Во-первых, на основе первичной потребности в сексе формируется вторичная социальная потребность – в любви к человеку противоположного пола, в которую включается целый мир тончайших человеческих чувств – эстетических и нравственных (восхищения, нежности, заботы, умиления и др.)⁴. Во-вторых, потребности в эмоциональных контактах, общении, признании, уважении, дружбе и т.п. «смещаются» на сверстников – как тех, кто «способен понять» происходящие с подростком психологические изменения. Это приводит к формированию новых типов взаимоотношений и, как следствие, новых способов удовлетворения указанных потребностей. Необходимо подчеркнуть, что, поскольку для подростка значимыми становятся сверстники, то в

¹ См. § 5 главы 2.

² См. § 1 главы 4.

³ От англ. gender – пол. Термин используется для обозначения всей совокупности свойств (соматических, репродуктивных, социокультурных и поведенческих), характеризующих мужской или женский пол.

⁴ См. § 2 главы 3.

данном возрасте именно их личностные особенности оказывают сильное влияние на формирование и развитие его потребностей.

Все потребности человека заканчивают своё формирование к концу подросткового возраста. Однако это не означает, что все подростки характеризуются одинаковой иерархией потребностей, или что в этом возрасте заканчивается развитие потребностей.

Последующее развитие потребностей может осуществляться путём качественных изменений их предметного содержания и способов удовлетворения. Характер этих изменений зависит от образа жизни каждого конкретного человека и поэтому уникален. Типическими являются лишь некоторые тенденции, обусловленные, например, возрастом¹, полом человека².

Кроме того, развитие потребностей может осуществляться за счёт перестройки их иерархии, что в целом происходит нечасто – в связи с наступлением очередного возрастного периода³, накоплением опыта, а также в связи с некоторыми событиями, резко и кардинально изменяющими образ жизни человека.

¹ Так, для юношеского возраста, как правило, характерна выраженность потребности в приобретении знаний, умений и навыков определённого типа, которая удовлетворяется путём получения профессионального образования. В этом же возрасте выдвигается вперёд и качественно изменяется потребность в труде, т.к. человек понимает необходимость воспроизводства условий существования не только для себя, но и для других, и одновременно осознаёт свою роль как создателя, преобразователя, способствующего развитию общества. Причём при оптимальном сочетании условий – если у него сформировались устойчивые интересы к определённой сфере человеческой деятельности, если эта деятельность соответствует его психологическим особенностям, если он сумел удовлетворить свою потребность в приобретении соответствующих ей знаний, умений и навыков, – удовлетворение его потребности в труде позволяет одновременно удовлетворять и его потребности в самореализации, саморазвитии, творчестве и т.п. В этот период происходят изменения и социальных потребностей, связанные как с созданием семьи, так и с приобретением определённого статуса в обществе.

² Например, у мужчин чаще проявляются потребности в чувстве риска, соперничестве, уважении, власти, у женщин – потребности в общении, заботе о других.

³ На каждом возрастном этапе изменяется система социальных отношений, в которую включён человек, что обуславливает выдвижение на первый план соответствующих потребностей. Постепенно человек начинает иначе глядеть на привычные вещи, по-другому относиться к ним, ценить то, к чему ранее был безразличен. В итоге «выдвинувшиеся» потребности «закрепляются» на верхних ступенях иерархии.

Практическое задание



Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Осуществление какой деятельности в течение последнего месяца является очень значимым для вас, занимает максимум вашего внимания, времени и сил? На удовлетворение какой потребности направлена эта деятельность? Как данную потребность можно обозначить в соответствии с приведёнными в параграфе критериями классификации? Как часто в прошлом вы удовлетворяли эту потребность? Какое место данная потребность занимает в вашей иерархии потребностей? Каким образом это характеризует вашу личность?

Запишите результаты проделанной работы.

§ 6. МОТИВЫ



Мотивы как личностные свойства моряка оказывают огромное влияние на его профессиональную деятельность: на то, насколько добросовестно он выполняет свои обязанности, каким образом он взаимодействует с подчинёнными, какие решения он принимает в экстремальных ситуациях и т.д. Мотивам человека посвящён данный параграф.

6.1. Виды и особенности мотивов

Мотив (от лат. *moveo* – двигаю) – побуждение к деятельности, направленной на удовлетворение потребности; основание действия, поступка¹.

В общем виде *механизмом формирования* мотива является «встреча» потребности с её предметом: переживание потребности побуждает поисковую активность человека → поиск приводит к осознанию конкретного предмета, который может данную потребность удовлетворить → будучи «опредмеченной», потребность трансформируется в мотив деятельности².

Необходимо отметить, что деятельность человека имеет специфическое строение (рис. 29).

¹ Е.П. Ильин.

² См. § 5 главы 4.

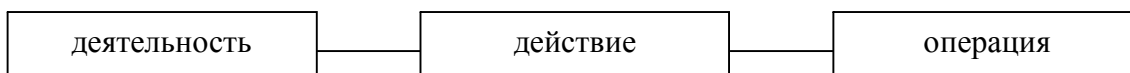


Рис. 29. Макроструктура деятельности

• *деятельность* – активность, направленная на удовлетворение потребности¹. Различают следующие *виды* деятельности:

– внешняя и внутренняя деятельность. *Внешней* (практической) называют деятельность, которая представляет собой систему внешне наблюдаемых движений и действий человека. *Внутренней* называют деятельность, осуществляемую «во внутреннем плане» – в форме психических процессов, в первую очередь – когнитивных (познавательных)². Подчеркнём, что строение внешней и внутренней деятельности одинаково;

– особые виды деятельности – игра, учение, труд³. *Игрой* называют деятельность, целью которой является получение отдыха⁴. *Учением* называют деятельность, целью которой является приобретение определённых знаний, умений и навыков. *Трудом* называют деятельность, целью которой является производство какого-либо материального или идеального продукта⁵.

В течение своей жизни человек выполняет множество различных деятельностей. Важно подчеркнуть следующее:

– во-первых, *деятельности без мотива не бывает*: «немотивированная» деятельность – это деятельность, не лишённая мотива, а деятельность с субъективно и (или) объективно скрытым мотивом;

– во-вторых, *любая деятельность полимотивирована*. Например, мотивами подростка, занимающегося спортом, могут быть одновременно стремление к самосовершенствованию (улучшению телосложения, развитию волевых качеств и т.п.), стремление к самовыражению и самоутверждению, стремление получать новые впечатления от поездок по городам и странам и т.д. Однако *среди нескольких мотивов деятельности, как правило, один является ведущим*, тогда как другие –

¹ Приведено упрощённое определение.

² См. главу 2.

³ В данном случае указаны лишь основные «обобщённые» виды деятельности, в которые неизбежно включается человек в процессе своего индивидуального развития.

⁴ Приведено упрощённое определение. В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью, выполняющей важнейшие функции: в ней в условных ситуациях происходит воссоздание и усвоение детьми общественного опыта. Игры взрослых людей в ряде случаев преследуют иные – по сравнению с указанной – цели (например, деловые игры).

⁵ Приведено упрощённое определение.

второстепенными;

- *действие* – отдельный поведенческий акт, направленный на достижение цели¹. Деятельность не существует иначе как в форме цепи действий, направленных на достижение промежуточных целей, но подчинённых общему мотиву. Так, деятельность спортсмена можно представить в виде цепи из множества действий: регулярных походов в спортзал, занятий под руководством тренера, дополнительных самостоятельных тренировок, поездок на места проведения соревнований, участия в соревнованиях и т.д.

Необходимо отметить следующее:

- *цель* – это осознанный образ будущего (предвосхищаемого) результата². Цели могут быть близкими или далёкими;

- *деятельность человека*, как и действие, направлена на определённую цель. Но цель деятельности, как правило, «далёкая» – настолько, что для её достижения необходимо последовательное достижение ряда более близких целей. Именно благодаря направленности на близкую цель действие представляет собой «отдельный», т.е. законченный, завершённый поведенческий акт;

- *действия могут быть внешними* (или предметными) и *внутренними* (или умственными – перцептивными, мнемическими, мыслительными и т.д.³);

- *действие состоит из компонентов – операций*;

- *операция* – автоматизированный компонент действия, способ его выполнения, зависящий от условий наличной ситуации (внешней или мысленной).

Необходимо отметить следующее:

- в состав *внешнего действия* входят *компоненты* моторные (двигательные) – выполняют функцию исполнения, центральные (мыслительные) – выполняют функцию регуляции, сенсорные – выполняют функцию контроля. Все они *автоматизированы*, т.е. не осознаются или мало осознаются человеком⁴;

- цель действия всегда дана человеку *в конкретных условиях*, которые *определяют, из цепи каких именно компонентов будет состоять действие*. Например, в зависимости от ряда обстоятельств спортсмен может добраться до спортзала пешком либо воспользоваться для этого общественным транспортом (автобусом, троллейбусом и т.п.),

¹ См. § 3 главы 3.

² См. § 4 главы 3.

³ См. главу 2.

⁴ См. § 4 главы 3.

такси и т.д. Каждый из перечисленных вариантов предполагает свой специфический набор компонентов, из которых будет состоять действие, целью которого является прибытие в спортзал;

– операции формируются из действий путём их автоматизации.

Если продолжить пример со спортсменом, то в раннем детстве ходьба для него являлась самостоятельным целенаправленным действием, а в подростковом возрасте она представляет собой уже только операцию, входящую в состав множества разнообразных его действий¹.

Мотивы выполняют следующие функции:

1) побуждающую – они *вызывают и обуславливают активность* человека. Данная функция связана с переживанием человеком потребностного состояния: хотя напряжение возникает ещё до формирования мотива, оно не исчезает до тех пор, пока не будет удовлетворена потребность²;

2) направляющую. Хотя потребность и мобилизует энергию, в направлении этой энергии по определённому «руслу» её роль ограничена. Именно мотив *направляет энергию* человека на конкретный объект (цель);

3) стимулирующую. То, что деятельность полимотивирована, означает, что её выполнение служит удовлетворению одновременно нескольких потребностей человека. При этом то, что один мотив деятельности выступает как ведущий, а остальные – как второстепенные, означает, что удовлетворение одной – наиболее сильной – потребности для человека более важно по сравнению с другими. Эти последние, однако, тоже обладают определённой силой. Именно на этом основана описываемая функция: *второстепенные мотивы* иначе называют «мотивами-стимулами», т.к. они *дополнительно стимулируют* человека к активности;

4) регулируемую. Мотив в целом *оказывает влияние на то, как осуществляются деятельность и составляющие её действия*: на постановку промежуточных целей, на выбор способов их достижения, на планирование последовательности действий, на характер и качество анализа условий их выполнения, на оценку их эффективности и т.д.;

5) отражательную. Данная функция связана с тем, что благодаря мотиву в сознании человека *«отражаются» потребности и цели, средства и последствия их достижения* и т.д.;

б) смыслообразующую. **Личностный смысл** – это переживание

¹ Необходимо отметить, что может произойти и обратная трансформация операции в действие. Так, если спортсмен получит серьёзную травму ног, ходьба вновь может стать для него самостоятельным действием.

² См. § 5 главы 4.

повышенной субъективной значимости для человека какого-либо предмета, действия или события¹. Во-первых, как только происходит формирование мотива, *субъективно значимым для человека становится тот конкретный объект* (цель), на который направляется деятельность. Во-вторых, человек начинает «сквозь призму» мотива оценивать жизненные обстоятельства, *конкретные условия*, в которых находится, – они *приобретают для него определённый смысл* как благоприятствующие или препятствующие достижению цели. Напомним пример о разном личностный смысле одного и того же леса для художника, инженера, которому предстоит продолжить сквозь него шоссе, водителя, у которого кончился бензин в баке и т.д.² В-третьих, *мотив придаёт смысл действиям человека*. Как уже отмечалось, действия направлены на достижение близких целей, которые выступают как промежуточные по отношению к общей цели деятельности. Именно мотив деятельности, которому подчинено каждое отдельное действие человека, позволяет ответить на вопросы – «для чего?» и «ради чего?» оно осуществляется, «каков его смысл?»;

7) объяснительную. Данная функция связана с тем, что *при объяснении* окружающим своего поведения человек указывает именно на *мотивы*, движущие им, лежащие в основе его действий и поступков;

8) защитную. Эту функцию выполняет уже не мотив, а **мотивировка** – *рациональное объяснение* человеком причин своего поведения путём указания на *социально приемлемые* для него и его референтной группы *обстоятельства*, побудившие его к определённому действию (поступку). Мотивировка далеко не всегда совпадает с мотивом, действительно лежащим в основе действий человека³.

Физиологическую основу мотивов составляет совместная деятельность *подкорковых отделов и коры больших полушарий головного мозга*⁴.

Необходимо отметить, что для осуществления человеком действия создаётся сложно организованная психофизиологическая система, называемая «функциональной системой»⁵ (рис. 30).

¹ Личностный смысл является одной из составляющих сознания (см. § 7 главы 2, § 4 главы 3).

² См. § 4 главы 3.

³ См. § 1 главы 4.

⁴ См. § 5 главы 4, § 1-4 главы 3.

⁵ П.К. Анохин. Степень сложности и характер компонентов действий могут быть различными, но их принципиальная организация одинакова.

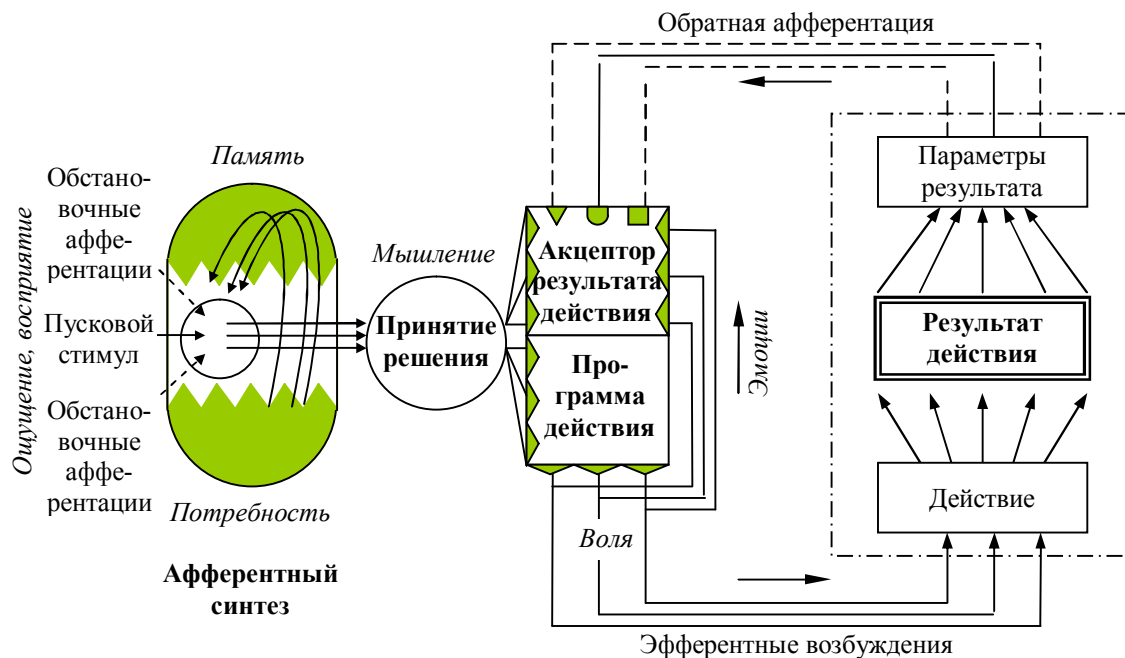


Рис. 30. Схема функциональной системы

Нейроны¹, участвующие в формировании функциональной системы, расположены во всех структурах центральной нервной системы, на всех её уровнях. Формирование функциональной системы включает в себя *несколько этапов*.

Первый этап – *афферентный синтез*². Он заключается в синтезе в центральной нервной системе информации из разных источников. Во-первых, это данные об окружающей среде, получаемые посредством ощущений и интегрируемые в целостный образ с помощью восприятия (обстановочные афферентации). Во-вторых, это тот или иной уровень возбуждения, вызванный испытываемой человеком потребностью. В-третьих, это представления памяти, содержащие информацию, связанную с удовлетворением данной потребности³. В-четвёртых, это «пусковой стимул» – такое воздействие из окружающей среды, которое важно для человека, стимулирует его к проявлению активности.

Второй этап – *принятие решения*. На этом этапе осуществляются постановка конкретной цели и выбор способа её достижения, в ходе которых учитываются испытываемая человеком потребность, его

¹ Нейрон – нервная клетка. Её строение и функции приспособлены к передаче и обработке информации.

² Афферентный (от англ. afferent) – центростремительный (см. § 2 главы 2).

³ Вызванное потребностью возбуждение актуализирует память (см. § 5 главы 4).

прежний опыт, окружающая обстановка¹.

Третий этап – *формирование программы действия*. На этом этапе планируется последовательность компонентов действия, формируются эфферентные² команды к различным исполнительным органам (например, рукам и ногам человека, которые будут выполнять действие).

Четвёртый этап – *формирование акцептора результата действия*³. «Акцептор результата действия» представляет собой своеобразную нервную модель будущего (ожидаемого) результата действия, в которой учтены и спрогнозированы все его параметры.

Пятый этап. При наличии программы действия и акцептора результата действия начинается собственно исполнение действия⁴. После его исполнения информация о параметрах реально полученного результата поступает к акцептору результата действия (обратная афферентация). Если параметры реально достигнутого результата не соответствуют запланированным (ожидавшимся)⁵, то для исправления ошибки происходит корректировка действия, а если соответствуют⁶ – действие прекращается, и функциональная система перестаёт существовать.

Свойства мотивов. Мотивы характеризуются специфическими свойствами:

- *силой*, т.е. интенсивностью вызываемого ими возбуждения, которая определяется рядом факторов. *Во-первых*, силой потребности, на основе которой сформировался мотив. *Во-вторых*, интенсивностью эмоционального возбуждения («сопровождающего» формирование мотива и последующее выполнение деятельности), которая зависит от:

- значимости для человека конкретной потребности и достижения соответствующей цели (чем она выше, тем более сильны т.н. ведущие эмоциональные переживания⁷);

- субъективной оценки вероятности достижения поставленной цели (основанной на анализе текущих условий и учёте собственных

¹ Данный этап осуществляется только на основе полного афферентного синтеза. Подробно принятие решения описано в § 3 главы 3.

² Эфферентный (от англ. efferent) – центробежный (см. § 2 главы 2).

³ Англ. acceptable – желанный.

⁴ Для этого человек прилагает волевые усилия (см. § 3 главы 3).

⁵ Это означает, что совершённое действие оказалось неэффективным, не привело к достижению поставленной цели, поэтому человек испытывает отрицательные эмоции (см. § 2 главы 3).

⁶ Это означает, что поставленная цель достигнута, в связи с чем человек испытывает положительные эмоции (см. § 2 главы 3).

⁷ См. § 2 главы 3.

возможностей)¹;

– личностных особенностей человека (самооценки, уровня притязаний, волевых черт)²;

– оценки эффективности выполняемых действий (влияющей на качество и силу т.н. производных эмоциональных переживаний³).

Хотя мотив существует до тех пор, пока потребность не будет удовлетворена, его сила на разных этапах осуществления деятельности может быть неодинаковой, в том числе:

– если у человека формируется намерение отсрочить действие, совершить его в будущем, то мотив трансформируется в целевую установку, «здесь и сейчас» лишённую силы;

– по мере приближения действия к своему завершению стремление человека к достижению цели может усиливаться. Эта закономерность названа «градиентом цели». Например, она проявляется у работающего человека в виде «конечного порыва» – резкого повышения его работоспособности, возникающего при приближении окончания работы (временного или содержательного «финиша»).

Как уже отмечалось, зависимость между силой мотива и эффективностью деятельности неоднозначна: только при увеличении силы мотива до оптимального – для конкретного человека – уровня эффективность возрастает, тогда как превышение этого уровня приводит к снижению эффективности деятельности. В последнем случае слишком сильное психическое напряжение обуславливает дезорганизующий эффект, который проявляется в нарушениях планирования и (или) исполнения человеком действий, контроля над ними⁴;

• *устойчивостью*, т.е. продолжительностью времени, в течение которого мотивы существуют, выполняя свои функции. Это свойство мотива зависит прежде всего от устойчивости потребности, на основе которой он сформирован, и её положения в иерархии потребностей личности⁵.

Мотивы характеризуются следующими *особенностями*:

1) в отличие от потребностей *мотивы не могут быть врождёнными* – они формируются и развиваются в процессе жизни человека;

¹ Напомним пример о разнице эмоциональных переживаний, вызванных одинаковым событием – обнаружением отсутствия пищи – у двух людей: севшего на диету толстяка и спасшегося после кораблекрушения моряка (см. § 2 главы 3).

² См. § 3 главы 3, § 1 и 3 главы 4.

³ См. § 2 главы 3, описание функциональной системы.

⁴ См. § 4 главы 3.

⁵ См. § 5 главы 4.

2) в *формировании мотива* выделяют *три стадии*:

– *первая – формирование «первичного» мотива*. Необходимо отметить, что первой стадии предшествуют: возникновение потребности → возрастание её силы до определённого уровня → осознание её человеком как состояния нужды в чём-то (нужности, желанности чего-то). Собственно данная стадия включает в себя несколько последовательных процессов: актуализируется память → в сознании человека появляется обобщённый образ объектов, способных удовлетворить возникшую потребность, т.е. обобщённая цель («неконкретная» – нужна еда, жидкость и т.д.) → мобилизованная потребностью энергия направляется на поиск конкретной цели;

– *вторая – поисковая активность*. Необходимо подчеркнуть, что в данном случае речь идёт о внутренней поисковой активности (происходящей во «внутреннем плане») ¹. Она представляет собой совокупность нескольких процессов. *Во-первых*, человек «перебирает в уме» образы конкретных предметов (объектов), которые могут удовлетворить его потребность → учитывает способы и условия достижения каждой из этих потенциальных целей → учитывает свои возможности по их достижению (знания, умения, личностные особенности). *Во-вторых*, он оценивает субъективную значимость испытываемой им потребности и достижения соответствующей ей цели. *В-третьих*, он соотносит формирующийся мотив с системой уже существующих устойчивых мотивов (направленностью личности) ²;

– *третья – формирование конкретного мотива*. На данной стадии осуществляется выбор предмета удовлетворения потребности (т.е. постановка конкретной цели деятельности) и пути достижения цели;

3) как известно, окружающие человека объекты способны побуждать его к определённым действиям: красивый ландшафт влечёт к прогулкам, игрушки «тянут» маленького ребёнка играть, а ступеньки лестницы – подниматься по ним и спускаться, пирожное и шоколад «хотят быть съеденными», стакан сока «просится быть выпитым» и т.д. Однако это не значит, что внешние предметы выступают в качестве мотивов: мотив – это внутреннее психическое образование.

¹ Хотя на второй стадии сила мотива уже достаточна для того, чтобы побудить человека к внешней поисковой активности. Последняя может представлять собой одно действие уточняющего характера – если человеку не хватает какой-то информации, необходимой для выбора конкретной цели. Но в незнакомой для человека обстановке она может развернуться и в целую деятельность, т.е. последовательность действий, объединённых общей целью – найти реальный предмет (объект), который мог бы удовлетворить потребность.

² Как уже отмечалось, оценка субъективной значимости потребности, цели и самого мотива способна значительно увеличить или уменьшить его силу.

Основу описанной закономерности составляет то, что *внешний предмет может актуализировать потребность человека*. Но так происходит не во всех случаях, а только тогда, когда воспринимаемый предмет имеет для человека определённый *личностный смысл*¹. *Во-первых*, воспринимаемый предмет может ассоциативно вызвать образ потребности, которая удовлетворяется с его помощью². Если человек испытывает данную потребность, но не осознаёт её, то благодаря описанному механизму восприятие предмета помогает её осознать. *Во-вторых*, воспринимаемый предмет из-за своих специфических качеств может привлечь внимание человека, вызвать его интерес, т.е. актуализировать его познавательную потребность³. *В-третьих*, воспринимаемый предмет может представлять ценность для человека – тогда его поведение начинает регулироваться той или иной формой направленности личности⁴;

4) *человек не может действовать наперекор мотиву*. Даже после так называемой «борьбы мотивов», иногда сложной и мучительной, человек действует под влиянием одного из них – того, который он выбрал, предпочёл другим⁵;

5) *деятельность «по долженствованию» является мотивированной*. Живя в обществе, человек не может не зависеть в своих решениях и поступках от влияния окружающих людей⁶. То, что он в той или иной степени корректирует своё поведение в соответствии с этим влиянием, может определяться различными его мотивами – повышения социального статуса, аффилиации⁷, достижения уважения со сто-

¹ Далеко не всякий объект, с которым человек сталкивается, побуждает его к действиям.

² Так же, как осознание потребности ассоциативно вызывает образ предмета, способного её удовлетворить (см. § 5 главы 4). Конечно, в данном случае речь идёт об известной человеку потребности, которая ранее удовлетворялась аналогичным предметом.

³ Актуализация познавательной потребности происходит при определённых условиях (см. § 5 главы 4).

⁴ Направленность облегчает как принятие решения о действии в данной ситуации, так и переход к его исполнению.

⁵ См. § 3 главы 3.

⁶ Выделяют 3 вида такой зависимости. При *референтной* зависимости человек некритически заимствует ценности, перенимает нормы поведения значимых для него людей, стараясь быть похожим на них, подражая им (см. § 1 главы 4). При *информационной* зависимости человек (когда он, стремясь к определённой цели, не располагает необходимой информацией) вынужден некритически использовать информацию, предоставленную ему более информированными людьми. При *властной* зависимости человек подчиняется людям, наделённым специальными полномочиями.

⁷ Такие мотивы часто соответствуют референтной зависимости. Что касается социального статуса, то за счёт подражания значимым лицам человек повышает его прежде всего в собственных глазах. Что касается аффилиации, то подражание значимым лицам выступает для человека как способ, позволяющий либо только чувствовать себя принадле-

роны других, избегания наказания¹ и пр. Другими словами, это служит удовлетворению тех или иных потребностей человека.

Человек действует «по долженствованию» и тогда, когда окружающие люди не оказывают на него прямого воздействия (в форме просьб, указаний и т.п.), руководствуясь собственными убеждениями. При этом он способен многое принести в жертву, не удовлетворяя разнообразные свои потребности, включая органические потребности и потребность в безопасности. Такое поведение тоже обусловлено потребностями, но только «высшего порядка» – связанными с разумом, нравственностью человека.

Некоторые действия «по долженствованию» в ходе воспитания человека сами становятся предметным содержанием его потребностей. Например, к таковым относятся привычки, связанные с соблюдением гигиенических правил и правил вежливости². Сначала действия, соответствующие данным правилам, выполняются человеком по принуждению извне, потом – по собственной воле (чтобы окружающие не посчитали его неаккуратным, грязнулей, невежливым, невоспитанным и т.д.). Постепенно их выполнение превращается в «норму» жизнедеятельности человека, становится необходимым для него;

б) *не все мотивы осознаются* человеком. Данная особенность кажется парадоксальной – ведь для того чтобы потребность была удовлетворена, она должна быть осознана, а цель представляет собой осознанный образ будущего результата. В связи с этим необходимо отметить несколько аспектов:

а) осознание «чего я хочу добиться?» означает осознание цели, «почему я этого хочу?» – потребности, а «для чего я это делаю?» – смысла конкретного действия в составе деятельности, обусловленного её мотивом.

Цель действия выступает перед человеком в виде чёткого образа, который занимает определённый объём внимания, кратковременной и оперативной памяти, т.к. именно для достижения этой цели в данный момент времени осуществляются разнообразные операции. Благодаря этой своей особенности цель действия как бы «заслоняет» многое в сознании человека, а именно:

– цель деятельности (она не находится в «фокусе» сознания, хранится в долговременной памяти);

– потребность (например, человек скорее скажет «я пошёл на

жащим к референтной группе (причислять себя к ней), либо добиться своего включения в неё в действительности (см. § 5 главы 4).

¹ Последний мотив часто соответствует властной зависимости.

² См. § 3 главы 3.

кухню, потому что мне нужен сок», чем «потому что я испытываю жажду»);

– смысл действия и его основание – мотив. Человек во время выполнения далеко не каждого своего действия вопрошает себя: «Для чего, ради чего я это делаю?», «Что мною движет?». Смысл действия для него представлен, как правило, в виде переживания важности и «нужности» достижения цели. В свою очередь мотив в сознании часто представлен эмоциональными переживаниями, тоже связанными с целью действия. Например, её достижение вызывает у человека положительные эмоции, даже если потребность ещё далека от своего удовлетворения. Так происходит потому, что достижение цели действия «оценивается» исходя из мотива деятельности, лежащего в основе данного действия;

б) человек может не осознавать свои склонности, установки, другие формы направленности личности. Например, если спросить у оказавшего помощь прохожему человека: «Почему ты помог ему?», то он, скорее всего, укажет на обстоятельства: «Ему стало плохо», «Больше никому». На самом деле обстоятельства являлись лишь «пусковым стимулом», а «изнутри» поведение этого человека было обусловлено его убеждениями, нравственными чувствами.

Важно подчеркнуть, что, поскольку формирование каждого мотива включает в себя соотнесение его с направленностью личности, это может препятствовать полному его осознанию;

в) мотив может не осознаваться человеком в связи с использованием им того или иного механизма психологической защиты¹;

г) *мотивы*, как и потребности, образуют собой иерархию, т.е. упорядоченно располагаются по степени их важности для человека. В целом иерархия мотивов соответствует иерархии потребностей². На верхних её ступенях располагаются наиболее, а на нижних – наименее устойчивые и значимые для человека мотивы. Иерархия мотивов так же, как иерархия потребностей, является устойчивым психическим образованием, ярко характеризующим личность человека.

Виды мотивов. Существует несколько способов классификации мотивов:

1) по предметному содержанию лежащих в их основе потребностей выделяют биологические, материальные, социальные и др. мотивы³;

2) по видам осуществляемой человеком активности выделяют мо-

¹ См. § 1 главы 4.

² См. § 5 главы 4.

³ См. § 5 главы 4.

тивы общения, игры, учебной, профессиональной, спортивной, общественной деятельности и т.д.;

3) *по степени осознанности* выделяют осознаваемые и неосознаваемые мотивы;

4) *по временным характеристикам* выделяют кратковременные и устойчивые мотивы. Последние выступают как психические *свойства*, позволяющие достаточно чётко характеризовать *личность* человека.

Мотивация – внутренняя детерминация поведения и деятельности человека¹. Важно ещё раз подчеркнуть, что внешняя среда воздействует на человека физически, тогда как мотивация – психический процесс, в ходе которого – с учётом результатов «обработки» внешних воздействий – формируются внутренние побуждения к тому или иному виду активности.

Мотивацию рассматривают двояко:

1. Со структурных позиций мотивация представляет собой *совокупность всех свойственных личности мотивов, инициирующих, поддерживающих и направляющих (т.е. определяющих) её поведение.*

Более широким – по сравнению с понимаемым таким образом термином «мотивация» – является понятие «*потребностно-мотивационной сферы личности*»², под которой подразумевается совокупность всех мотивационных образований, имеющих у конкретного человека (потребностей, мотивов, целей).

Потребностно-мотивационная сфера личности характеризуется рядом специфических *свойств*:

- *широтой*, т.е. большим или меньшим разнообразием мотивационных образований (потребностей, мотивов, целей);
- *гибкостью*, т.е. большей или меньшей подвижностью связей между разными мотивационными образованиями, их вариативностью. Например, если для одного человека потребность в знаниях может быть удовлетворена только с помощью телевидения, радио и кино, а для другого средствами её удовлетворения также являются разнообразные книги, периодическая печать, общение с людьми, то это свидетельствует о большей гибкости потребностно-мотивационной сферы последнего³;
- *иерархизированностью*, т.е. упорядоченностью по степени значимости для человека различных мотивационных образований (потребностей, мотивов, целей).

¹ Слово «детерминация» происходит от греч. *determinans* – определяющий.

² Другие названия – мотивационно-потребностная, мотивационная.

³ У последнего сочетание целей и мотивов, инициирующих и соответственно направляющих его поведение, с указанной потребностью более вариативно, чем у первого.

2. С динамических позиций мотивация представляет собой *процесс формирования мотивов*.

Стадии формирования мотивов рассмотрены ранее. Однако необходимо отметить, что может быть несколько **типов** мотивации (в указанном понимании термина):

1) внешняя и внутренняя мотивация¹. Под *внешней* мотивацией подразумевается развёртывание мотивационного процесса *под преимущественным влиянием факторов, внешних по отношению к выполняемой человеком деятельности* (учебной, профессиональной и т.п.). Например, если человек работает в определённом учреждении из-за высокой заработной платы, близости места работы к месту его жительства и т.п., то это свидетельствует о внешней мотивации его трудовой деятельности – по отношению к самой этой деятельности².

С одной стороны, необходимо отметить, что факт существования внешней мотивации повсеместно учитывается и используется на практике. Так, принимая во внимание объективную тяжесть труда, администрация предприятия нередко создаёт условия, способные стать положительно мотивирующими работников внешними факторами: улучшает техническую оснащённость и комфортабельность рабочих мест, обеспечивает сотрудников различными льготами и т.д. С другой стороны, наличие такого типа мотивации у человека означает, что для него личностный смысл имеют объекты, опосредованно связанные с выполняемой им деятельностью (в приведённом примере – деньги, усилия, затрачиваемые на то, чтобы добраться до места работы). Другими словами, сама деятельность (в приведённом примере – труд) для него не является значимой, следствием чего может стать снижение качества её выполнения, продуктивности.

Под *внутренней* мотивацией подразумевается развёртывание мотивационного процесса *под преимущественным влиянием факторов, внутренних по отношению к выполняемой человеком деятельности*. Например, если моряк любит свою работу, если ему нравится решать встающие перед ним задачи, несмотря на все трудности, с которыми

¹ Человек в течение жизни вовлекается в такие виды деятельности, цель, состав (действия и операции), временная организация и другие характеристики которых общественно-исторически обусловлены, чётко «заданы извне». Например, каждая профессиональная деятельность имеет свою цель, обусловленную общественным разделением труда, состоит из совокупности определённых действий (и операций), для осуществления которых требуется приобретение специфических знаний, умений и навыков и т.д. Термины «внутренняя мотивация» и «внешняя мотивация» используются преимущественно в отношении данных видов деятельности.

² Внешняя мотивация может быть и «отрицательной». Например, человек может работать в определённом учреждении, боясь, что в случае увольнения не сумеет устроиться на работу в другом месте.

ему приходится сталкиваться в условиях морского рейса, то это свидетельствует о внутренней мотивации его трудовой деятельности.

При внутренней мотивации личностный смысл для человека имеет сама деятельность: её общественная цель, её содержание, процесс её выполнения являются для него значимыми и важными.

Отсутствие внутренней мотивации означает, что человек «не видит смысла» в тех действиях, которые он выполняет. При этом, например, в психологии труда установлено, что подобная «бессмысленность» действий делает даже лёгкий труд субъективно тяжёлым, в связи с чем человек быстро устаёт, постоянно испытывает неудовлетворённость своей работой, а также чувства неприязни, раздражения, злости по отношению к тем людям, которые «заставляют» её выполнять¹;

2) мотивация достижения успеха и избегания неудачи². Под мотивацией *достижения успеха* подразумевается развёртывание мотивационного процесса *под влиянием устойчивого стремления достичь успеха* в различных видах деятельности. Людям, мотивированным на достижение успехов, свойственны предпочтение целей средней степени трудности, надежда на успех при оценке вероятности достижения цели, уверенность в благополучном исходе задуманного. В целом для них характерны поиск информации для суждения о своих успехах, решительность в неопределённых ситуациях, настойчивость, склонность к разумному риску, готовность взять на себя ответственность, переживание удовольствия и гордости при достижении успеха, адекватный уровень притязаний.

Под мотивацией *избегания неудачи* подразумевается развёртывание мотивационного процесса *под влиянием устойчивого стремления избежать неудачи* в различных видах деятельности. Людям, мотивированным на избегание неудач, свойственны предпочтение целей чрезмерно высокой или, наоборот, низкой степени трудности, переживание страха при оценке вероятности достижения цели, поиск информации о возможности неудачи при достижении цели. В целом для

¹ Особенно ярко данная закономерность проявляется на конвейерно-организованном производстве, где работник ежедневно однообразно выполняет мелкую операцию (например, ввинчивает винт в какую-либо деталь машины), не видя конечного продукта (автомобиля). «Невидение» им результата труда часто приводит к «невидению» смысла в своих действиях. Только если работник понимает, какую роль выполняемая им операция играет в общем процессе производства, если отдаёт себе отчёт в том, что его деятельность важна, поскольку без неё не будет работать вся сложная машина (плохо ввинченный винт сделает весь автомобиль неполноценным), он начинает чувствовать удовлетворённость своим трудом, работать более добросовестно.

² Ранее уже отмечалась связь этих типов мотивации с самооценкой личности (см. § 1 главы 4).

них характерны нерешительность, переживание стыда и унижения при неудаче, неадекватный уровень притязаний.

Стремления к достижению успеха и к избеганию неудачи присущи каждому человеку, но у разных людей их сила и устойчивость неодинаковы. Данные мотивы формируются на основе потребностей (в достижении успеха и в избегании неудачи соответственно), которые являются социальными, вторичными, начинают формироваться в раннем детстве или дошкольном возрасте¹. Развитию *потребности в достижении успеха* способствуют ориентация родителями (или другими близкими, воспитателями) ребёнка на самостоятельность, поддержка его инициатив, поощрение его успехов, выражение ему сочувствия и оказание помощи при неудачах и т.д. Развитию *потребности в избегании неудачи* способствуют противоположные указанным приёмы и способы воспитания. В зависимости от особенностей развития и воспитания ребёнка одна из этих потребностей становится сильной и устойчивой, а на её основе формируется соответствующий устойчивый мотив, который впоследствии оказывает влияние на формирование многих других мотивов человека.

Направленность личности – это совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций².

Выделяют следующие **формы** направленности:

- **интерес** – направленность человека на значимый для него объект, проявляющаяся в том, что он часто обращает на данный объект внимание, стремится ближе ознакомиться с ним, глубже его познать.

При рассмотрении данной формы направленности необходимо учитывать несколько аспектов:

а) интерес характеризуется следующими *свойствами*:

– *наличием предметного содержания*. Интерес – это всегда интерес к чему-то, он направлен на определённый объект. Именно содержание интересов человека определяет их общественную ценность³;

– *степенью оформленности*. Сначала возникающий у человека недифференцированный⁴ интерес направляется на целую совокупность объектов, чётко их не различая, не выделяя ни один из них. И

¹ См. § 5 главы 4. Их предметное содержание носит генерализованный характер, поэтому они актуализируются в ситуациях, разнообразных по своему содержанию.

² Данное название присвоено совокупности устойчивых мотивов, т.к. она определяет *направление* поведения и деятельности человека.

³ Например, если интересы одного человека направлены на науку, а другого – на коллекционирование марок, то для общества они неравноценны.

⁴ От англ. difference – разница, различие. Недифференцированные интересы иначе называют «аморфными», «разлитыми».

только в процессе «оформления» интереса его предметное содержание становится всё более определённым¹;

– *силой*. В одних случаях интерес выражается в том, что его объекту отдаётся лишь едва заметное предпочтение: при случайном столкновении с ним человек непроизвольно обращает на него своё внимание. В других случаях интерес оказывается настолько сильным, что человек активно ищет его удовлетворения²;

– *устойчивостью*, т.е. длительностью времени, в течение которого он сохраняет свою силу;

– *наличием специфических следствий его удовлетворения*, принципиально отличающих его от потребности. Во-первых, когда не получают удовлетворения потребности, жить трудно³, а когда не получают пищу интересы или их нет – жить скучно. Во-вторых, при удовлетворении потребности она «угасает»⁴, а при удовлетворении интереса он внутренне перестраивается, обогащается и углубляется, что вызывает возникновение новых интересов, соответствующих более высокому уровню познавательной деятельности;

б) выделяют два *типа* интересов:

– *ситуативный* интерес (*любопытство*) представляет собой относительно простую форму проявления познавательной потребности⁵. Он проявляется как окрашенное положительной эмоцией сосредоточение внимания на определённом объекте (предмете, человеке и т.д.). Он побуждает человека к изучению, познанию данного объекта в контексте конкретной ситуации⁶. Вплоть до дошкольного возраста детям свойственны интересы только такого типа;

– *устойчивый* интерес представляет собой эмоционально окрашенное *познавательное отношение* человека к определённому объекту. Для его формирования необходимо осознание человеком субъек-

¹ Например, в начале младшего школьного возраста у детей появляется недифференцированный интерес к учебной деятельности, на основе которого через некоторое время «оформляются» интересы к отдельным конкретным областям знаний (см. § 5 главы 4).

² Именно сильные интересы становятся мотивами реальных действий человека.

³ Возрастает степень психического напряжения, которое перерастает в напряжённость и т.д. (см. § 5 главы 4, § 2 главы 3).

⁴ Потребность перестаёт быть актуальной.

⁵ Потребность в познании выступает как общая потребность в ориентировке: человек нуждается в знании мира, в котором живёт (см. § 5 главы 4).

⁶ Такие интересы, в которых доминирует эмоциональная привлекательность объекта, называют непосредственными.

тивной значимости данного объекта¹. Именно такой интерес выступает как форма направленности личности;

в) интересы человека описываются с помощью двух *признаков*:

– *широты*, т.е. их разнообразия. Необходимо подчеркнуть, что благоприятное, разностороннее развитие личности предполагает широту, а не узость её интересов. Помимо «охвата» того или иного количества объектов широта интересов включает в себя и характеристику их *распределения*. У некоторых людей интересы целиком сосредоточены на каком-либо одном объекте или узко ограниченной области, тогда как у других имеются два или более «центров», вокруг которых группируются их интересы. В последнем случае «бифокальность» интересов означает необходимость распределения человеком своего времени, сил и т.д. для их удовлетворения. В связи с этим наиболее удачным является сочетание, при котором интересы человека лежат в совершенно различных областях (например, один – в практической деятельности, а другой – в искусстве) и отличаются друг от друга по силе. Иначе может возникнуть «раздвоенность», которая станет тормозить деятельность человека в обоих направлениях;

– *содержания*. Необходимо отметить, что широта и содержание интересов служат одной из наиболее ярких характеристик личности человека;

• **склонность** – избирательная направленность человека на определённую деятельность, проявляющаяся в увлечённости ею, стремлении заниматься ею.

Склонность обладает специфическими *особенностями*:

а) не всякое положительное отношение к деятельности является склонностью. Человек, например, может положительно относиться к своей трудовой деятельности из-за заработной платы, режима труда и т.д. Другими словами, положительное отношение к деятельности может быть обусловлено многими факторами. Если же у человека есть склонность к определённой деятельности, то для него *является привлекательным сам процесс этой деятельности*;

б) *деятельность*, соответствующая склонности человека, *является* для него очень *значимой* (важной, ценной). Если человек не имеет возможности осуществлять эту деятельность, то он испытывает скуку, неудовлетворённость своими занятиями;

в) *склонность формируется на основе устойчивого интереса*. Интерес к определённому виду деятельности побуждает человека к её

¹ Такие интересы называют опосредованными. Изначально их объект может не обладать эмоциональной привлекательностью: она появляется лишь после осознания человеком того, что данный объект важен и ценен.

познанию. Затем, когда у человека возникает побуждение к выполнению этой деятельности, приобретению соответствующих ей умений и навыков, интерес трансформируется в склонность;

- **идеал** (от лат. *idealis* – идеальный) – представление человека о совершенстве чего-либо или кого-либо.

При рассмотрении данной формы направленности необходимо учитывать несколько аспектов:

а) выделяют следующие *виды* идеалов:

- *идеал человека* – образ, воплощающий в себе наиболее ценные и поэтому привлекательные человеческие черты¹. Он является образцом, эталоном для личности, который определяет «план» её самосовершенствования². В его состав входит *нравственный идеал* – представление о нравственном совершенстве человека, которое выступает для личности в качестве высшего морального образца;

- *эстетический идеал* – представление о безупречном, совершенном в эстетическом смысле состоянии чего-либо. Идеалы данного вида формируются и по отношению к человеку (например, идеал женской красоты), и по отношению к окружающему миру, объектам материальной и духовной культуры;

- *социальный идеал* – представление о совершенном состоянии какого-либо социального объекта или явления (идеал семьи, идеал дружбы и т.д.);

б) идеал характеризуется специфическими *особенностями*:

- на *формирование* идеала оказывают влияние разные социальные группы, в которые включён человек, причём значительную роль играет влияние *общества* в целом³;

- содержащиеся в идеале *черты* (признаки, особенности, качества чего-то или кого-то) являются для человека самыми лучшими, самыми важными, *самыми желанными*. Именно поэтому идеал выступает как форма направленности личности;

- **убеждение** (англ. *belief, conviction, persuasion*) – определённое знание, представление о каком-либо объекте или явлении, сопровождаемое твёрдой, глубокой и субъективно обоснованной уверенностью

¹ Как правило, у взрослого человека это обобщённый образ, представляющий собой синтез особенно значимых для него черт. Но идеалом может быть и конкретный образ определённого человека. Так, для детей идеалами являются люди из ближайшего окружения (отец или мать, брат или сестра и пр., затем учитель), для подростков – «исторические» личности.

² См. § 1 главы 4.

³ Каждая историческая эпоха имеет свои идеалы. Например, ср. древнегреческий идеал женской красоты (скульптура «Венера Милосская») и современный (фотографии Наоми Кемпбэлл, Клаудии Шиффер и т.п.).

человека в его истинности.

Убеждение характеризуется специфическими *особенностями*:

а) *благодаря убеждению человек твёрдо уверен* в том, «как должно быть» (например, каким должен быть настоящий друг, настоящий мужчина, какие обязанности человек должен выполнять как гражданин, какие права ему должно предоставить государство и т.д.). Поэтому убеждение является формой направленности личности¹;

б) в течение своей жизни человек занимается не только тем, что ему интересно, но и выполняет обязанности, возложенные на него другими людьми. Должное (например, социальные, правовые и пр. нормы²), с одной стороны, противостоит человеку, поскольку оно осознаётся им как независимое от него, не подвластное его произволу. С другой стороны, если человек *переживает нечто как должное*, а не только отвлечённо знает, что оно считается таковым в обществе, то это означает, что *общественно значимое стало для него лично значимым*, т.е. превратилось в его собственное убеждение³;

в) *чем больше* входящее в состав убеждения *знание согласовано* с остальными *взглядами* (мыслями, идеями) человека, с его высшими *чувствами* (в первую очередь – нравственными⁴), с его *поступками*, тем глубже уверенность в истинности этого знания, тем *твёрже* убеждение в целом;

• **мировоззрение** (англ. worldview) – упорядоченная и внутренне организованная система взглядов человека (философских, эстетических, этических, естественно-научных и др.) на мир и своё место в нём.

Мировоззрение характеризуется специфическими *особенностями*:

а) оно *целостно отражает осмысление человеком мира и себя* в нём, включает в себя его идеалы, убеждения, ценности, жизненные цели, принципы познания и деятельности⁵ и т.п.;

б) оно не является исключительно когнитивным образованием – *в него входит и система отношений* человека к различным сторонам действительности и к себе;

в) *на формирование мировоззрения* значительное влияние оказывают *большие социальные группы* (этнос, социальный класс и т.п.),

¹ Убеждение называют высшей формой направленности личности.

² См. § 3 главы 1.

³ Если у человека не сформировалось убеждение, например, в том, что он должен трудиться, то он станет воспринимать свою работу как «обузу», как навязанные извне, ограничивающие его обязательства; его будет тяготить её выполнение.

⁴ См. § 2 главы 3.

⁵ Принципы являются разновидностью убеждений и представляют собой правила, сформированные на основе представлений человека о должном, которыми он руководствуется при осуществлении той или иной деятельности.

членом которых является человек¹;

• **ценностная ориентация** – направленность человека на определённую ценность, т.е. значимый, важный для него объект².

При рассмотрении данной формы направленности необходимо учитывать несколько аспектов:

а) как уже отмечалось, объект (предмет, явление, процесс) становится индивидуальной ценностью (т.е. субъективно значимым, важным) тогда, когда у человека формируется положительное отношение к нему, основанное на его «способности» удовлетворять определённую потребность³. Поскольку человеку свойственно множество потребностей, то у него формируется целая система ценностей⁴. В этой системе ценности иерархически упорядочены – в соответствии с тем личностным смыслом, который объекты имеют для человека⁵;

б) ориентация человека на значимый для него объект (т.е. ценность) присутствует и в интересе, и в склонности, и в идеале, и в убеждении, и в мировоззрении. Другими словами, ценностная ориентация обнаруживается во всех рассмотренных ранее формах направленности личности. В данном случае ценностная ориентация не выступает как самостоятельная форма направленности, что позволяет использовать её в нескольких целях:

– *объяснять* с её помощью (независимо от того, в какой форме – интереса, склонности, идеала или др. – проявляется направленность личности), *почему человек* в тех или иных обстоятельствах *дифференцирует объекты* окружающего мира *определённым образом*: одни из них выделяет, а другие совсем не замечает;

– *описывать* с её помощью (независимо от того, в какой форме проявляется направленность личности) более или менее обобщённые *классы объектов, имеющих важное значение для человека*. Так, человек может быть в большей степени ориентирован на материальные или духовные, индивидуалистические или коллективистические ценности, на ценности семейной жизни или профессиональной самореализации и т.д.;

¹ См. § 4 главы 3.

² См. § 5 главы 4.

³ См. § 5 главы 4.

⁴ В системе ценностей человека их взаимное расположение по степени значимости относительно независимо от конкретных жизненных ситуаций и актуализирующихся в них потребностей. Так, материальное благосостояние может являться высшей ценностью для человека, но при этом он может не переживать по поводу отсутствия денег в данный момент.

⁵ Необходимо отметить, что иерархия потребностей и иерархия ценностей – не одно и то же, хотя в целом они согласованы.

в) поскольку *ценности* человека формируются на основе предметного содержания его потребностей¹, постольку они *могут выступать в качестве его жизненных целей* (например, «счастливая семейная жизнь», «материально обеспеченная жизнь» и т.д.)². В данном случае ценностная ориентация выступает как самостоятельная форма направленности личности;

• **установка** – состояние готовности, предрасположенности к деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность³.

При рассмотрении данной формы направленности необходимо учитывать несколько аспектов:

а) установка характеризуется специфическими *особенностями*:

– как уже отмечалось, установка означает *готовность* человека именно *определённым образом воспринять, понять, осмыслить объект или действовать с ним*⁴;

– установка имеет сложную структуру⁵. В её состав, как уже упоминалось, входят три компонента: познавательный (представление об объекте), эмоциональный (комплекс симпатий и антипатий к объекту) и поведенческий (готовность определённым образом действовать в отношении объекта). Поведенческий компонент является ведущим, но неотделимым от двух других. Поэтому установка *выступает* именно как *целостное состояние* человека;

– установка *возникает при «встрече» потребности с ситуацией её удовлетворения*;

– человек, действующий под влиянием установки определённым образом, далеко не всегда отдаёт себе отчёт в том, почему он действует именно так, а не иначе. Во-первых, так происходит во многих *стандартных ситуациях*, в которых человек действует автоматиче-

¹ См. § 5 главы 4.

² Жизненные цели обобщают в себе «частные» цели разнообразных деятельностей, которые осуществляет человек в течение жизни.

³ См. § 1 главы 4.

⁴ Рассмотрим простой пример: наша установка по отношению к стулу предполагает, что в разнообразных ситуациях мы будем действовать с ним вполне определённым образом – ставить ножками на пол, садиться на его сидение и т.д. Существует и несколько «степеней свободы» в действиях со стулом, не связанных с его использованием по прямому назначению: так, он может выступить в качестве «домика» в детской игре, орудия, которым можно разбить оконное стекло при пожаре и т.п. Но в них не входят такие действия, как, например, укрепление стула на стене в качестве украшения, укладывание его в постель для ускорения процесса своего засыпания и пр.

⁵ В данном случае речь идёт о смысловой установке.

ски, «не задумываясь»¹. В них выработанная на основе прошлого опыта установка освобождает человека от необходимости принимать решение и произвольно контролировать протекание действия. Во-вторых, так происходит и в других ситуациях, в которых неосознанность установки в целом обусловлена тем, что человек не вполне осознаёт все её компоненты²;

б) установка может быть нескольких типов, например:

– *операциональная*³ – актуализируется в результате учёта условий наличной ситуации и вероятностного прогнозирования их изменения, опирающихся на прошлый опыт поведения в подобных ситуациях. Она представляет собой готовность человека к выбору и реализации определённого способа действия. В качестве примера операциональных установок можно привести привычки человека, связанные с выполнением ежедневных гигиенических процедур;

– *целевая*⁴ – актуализируется в результате постановки цели. Она представляет собой готовность человека к совершению конкретного действия. Она определяет устойчивый, последовательный, целенаправленный характер протекания действия; выступает как «механизм стабилизации», позволяющий сохранить направленность активности человека в изменяющихся ситуациях.

Целевая установка характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, в случае прерывания текущего действия целевая установка проявляется в виде стремления человека к завершению этого действия. Данная закономерность была выявлена экспериментально. Участникам эксперимента предлагалось выполнить ряд заданий – как лёгких, так и сложных, требующих приложения значительных усилий. Выполнение некоторых заданий экспериментатор внезапно прерывал, после чего сообщал участникам эксперимента, что они могут делать всё, что пожелают. Большинство участников (и детей, и взрослых) возвращалось к прерванному действию без всякого внешнего принуждения – даже в тех случаях, когда задание было сложным⁵.

Во-вторых, в качестве целевых установок могут выступать наме-

¹ Когда человек действует по привычке (см. § 3 главы 3), использует навыки (см. § 4 главы 3) и т.п.

² См. § 4 главы 3, § 1 главы 4.

³ Соответствует операции как компоненту действия.

⁴ Соответствует действию как компоненту деятельности.

⁵ Кроме того, оказалось, что прерванные действия запоминались участниками экспериментов на более длительное время, чем те, которые не прерывались (см. § 4 главы 2).

рения и мечты человека¹. Если долговременное *намерение* формируется по причине невозможности достижения цели в настоящее время, то до появления соответствующих условий оно хранится в долговременной памяти, лишённое побуждающей силы. Однако как только такие условия появляются, у человека возникает готовность к реализации данного намерения. *Мечтая*, человек создаёт внутреннюю модель своего «потребного будущего» – отдалённую цель. Её достижение представляет собой одобряемое самим человеком желание, сопоставленное с другими его стремлениями, всесторонне им оценённое, в том числе – с точки зрения путей и средств его реализации. Поэтому мечта выступает как целевая установка, направленная в будущее, но «здесь и сейчас» лишённая побуждающей силы;

– *смысловая*² – представляет собой готовность человека к совершению определённым образом направленной деятельности. Направление деятельности задаётся теми объектами (предметами, процессами и т.д.), которые приобретают для человека личностный смысл, т.е. переживаются им как чрезвычайно значимые и важные для удовлетворения его актуальной потребности.

Смысловая установка характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, поскольку человек регулярно осуществляет различные виды теоретической и практической деятельности, у него формируются фиксированные³ смысловые установки, например:

- *аттитюд* (от фр. attitude – поза) – предрасположенность человека к определённому поведению в ситуациях общения с другими людьми. Такая установка выражает отношение человека к разным социальным объектам – половым, возрастным, этническим, профессиональным и пр. группам, отдельным людям как их представителям;

- *базовая социальная установка* – предрасположенность человека к определённому поведению в рамках конкретной сферы труда, досуга, быта. Такая установка выражает отношение человека к различным событиям, процессам, предметам материальной и духовной культуры в указанных сферах⁴.

¹ Намерение – внутренняя настроенность действовать в будущем в определённом направлении (см. § 3 главы 3), мечта – реалистичный, связанный с действительностью образ желанного будущего (см. § 6 главы 2).

² Соответствует деятельности в целом.

³ Установка «фиксируется» при неоднократном успешном удовлетворении определённой потребности в конкретной ситуации. Она переходит в «потенциальное состояние готовности» действовать таким же образом при условии того же сочетания потребности и ситуации.

⁴ В.А. Ядов.

Во-вторых, содержание познавательного и эмоционального компонентов смысловой установки может задаваться интересом, склонностью, идеалом, убеждением или мировоззрением человека. Об относительной самостоятельности фиксированной смысловой установки как формы направленности можно говорить только в связи с её ведущим – поведенческим – компонентом.

в) к относительно самостоятельным формам направленности относятся смысловые установки и частично – целевые.

Различают следующие **виды** направленности:

1) *по сочетанию* разных типов *отношения* личности к себе и к обществу выделяют гуманистический, эгоистический, депрессивный и суицидальный виды направленности. *Гуманистической* называют направленность, которая характеризуется положительным отношением личности и к себе, и к обществу¹. *Эгоистической* называют направленность, которая характеризуется положительным отношением человека к себе и отрицательным – к обществу². *Депрессивной* называют направленность, при которой для человека он сам не представляет никакой ценности, а его отношение к обществу можно охарактеризовать как «терпимое». *Суицидальной* называют направленность, при которой ни общество, ни личность для самой себя не представляют никакой ценности;

2) *по приоритету ценностей в совместной деятельности* выделяют личный, коллективистский и деловой виды направленности. *Личной*³ называют направленность, при которой для человека – в играх, учёбе, спортивной, профессиональной деятельности и т.д. – наиболее важны собственные интересы, тогда как интересы других людей, а также задачи, которые ему необходимо решать, представляют для него меньшую ценность. *Коллективистской*⁴ называют направленность, при которой для человека более важны интересы тех людей, совместно с которыми он выполняет деятельность, по сравнению со своими собственными интересами и теми задачами, которые ему не-

¹ От англ. humane – человеческий. Внутри этого вида выделяют два подвида: а) *альтруистическая*, при которой наиболее ценными для человека являются интересы других людей или социальной общности; б) *индивидуалистическая*, при которой для человека наиболее важным является он сам, тогда как ценность окружающих людей несколько ниже.

² От лат. ego – я. Внутри этого вида выделяют два подвида: а) *индивидуалистическая* – ценность для человека собственной личности высока, а окружающие вызывают выраженное отрицательное отношение, хотя они и не отвергаются полностью; б) *эгоцентрическая* – человек концентрируется только на себе самом, общество для него не представляет почти никакой ценности, отношение к нему резко отрицательное.

³ Другое название – направленность на себя.

⁴ Другие названия – направленность на другого, на общение.

обходимо решать. *Деловой*¹ называют направленность, при которой для человека наиболее важным является решение тех или иных задач в ходе деятельности (учебных, профессиональных и т.д.) по сравнению с собственными интересами и интересами других людей;

3) *по приоритету ценностей в общении* выделяют авторитарный, манипулятивный, конформный, альтероцентрический, индифферентный и диалогический виды направленности. *Авторитарной* называют направленность, при которой наиболее важными для человека являются собственные интересы, тогда как интересы собеседника не учитываются. В общении он стремится доминировать, «подавить» собеседника, подчинить его действия своим целям. *Манипулятивной* называют направленность, при которой наиболее важными для человека также являются собственные интересы. Не сообщая о себе никакой ценной информации, он старается лучше узнать и понять собеседника, чтобы скрыто управлять его поведением, использовать его в своих целях. *Конформной* называют направленность, при которой для человека важно продемонстрировать, что для него наиболее ценными являются интересы собеседника. Он не стремится понять собеседника, а просто некритически соглашается с ним, подчиняясь его силе, авторитету, подражая ему, легко отказываясь от своей точки зрения, меняя своё мнение. *Альтероцентрической*² называют направленность, при которой для человека наиболее важными являются интересы собеседника. Он бескорыстно отказывается от собственных интересов, стремится лучше понять потребности собеседника с целью наиболее полного их удовлетворения. *Индифферентной*³ называют направленность, при которой для человека не представляют ценности ни собственные интересы, ни интересы собеседника, ни само общение как таковое. *Диалогической* называют направленность, при которой для человека обладают равной и высокой ценностью как собственные интересы, так и интересы собеседника. Он стремится добиться взаимного доверия, уважения и понимания, совместного с собеседником развития и творчества в общении.

В заключение необходимо отметить, что направленность личности может иметь более или менее сложную⁴ и гармоничную⁵ структуру.

¹ Другое название – направленность на задачу.

² От лат. alter – другой.

³ От англ. indifferent – безразличный, равнодушный.

⁴ Например, о простой структуре говорят тогда, когда направленность личности определяется приоритетом одного чрезмерно сильного, устойчивого интереса (к футболу, балету и т.п.).

⁵ Важно подчеркнуть, что дисгармония (противоречие) может возникнуть между разными формами направленности либо «внутри» них.

6.2. Развитие мотивов

Полное описание формирования и развития мотивов в течение жизни человека не входит в задачи данного пособия. Важно подчеркнуть несколько принципиальных особенностей:

- формирование и развитие различных видов мотивов происходит прижизненно и зависит от общей последовательности формирования и развития потребностей в течение жизни человека¹;
- формирование и развитие мотивов неразрывно связано с развитием психических процессов, сознания человека²;
- на формирование и развитие мотивов оказывают влияние личностные особенности человека;
- в свою очередь мотивы человека, достигшие в своём развитии определённой степени устойчивости, сами становятся свойствами его личности.

Практическое задание



Диагностика мотивов человека в отдельных видах деятельности, а также направленности личности осуществляется с помощью специализированных личностных опросников. Сейчас вам будет предложен один из них – опросник «Социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере» Ольги Фёдоровны Потёмкиной.

Пожалуйста, подготовьте чистый лист бумаги и карандаш³.

¹ См. § 5 главы 4.

² См. § 2-7 главы 2, § 4 главы 3.

³ Предъявляется опросник О.Ф. Потёмкиной «Социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере» с последующей обработкой результатов по ключу. В конце преподаватель подробно рассказывает об особенностях интерпретации результатов.

§ 7. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ



Одним из условий профессионального долголетия морского специалиста является регулярное прохождение им пострейсовой реабилитации. Реабилитационные мероприятия разрабатываются, в частности, на основе определённых представлений психолога о личности. Теориям личности посвящён данный параграф.

7.1. Общее представление о теориях личности

Теория (от греч. *theoria* – наблюдение, исследование, учение) – система взаимосвязанных идей, взглядов, концепций, целью которых является объяснение закономерностей и существенных характеристик, свойственных каким-либо объектам или явлениям окружающей реальности.

Целью психологии личности является поиск общих механизмов и закономерностей, свойственных личности человека¹. Но среди более 5 миллиардов людей на нашей планете не встретишь двух одинаковых. Сравним, например, самоотверженного учёного, террориста, наркомана, коррумпированного политика, монаха, маньяка-убийцу, учителя младших классов и курсанта высшего учебного заведения. Несмотря на то, что у этих людей похожие органы и образующие их ткани, во всём остальном они сильно отличаются друг от друга, причём различия эти обусловлены их личностными особенностями. Именно наличием значительных различий между людьми объясняется существование большого количества теорий, описывающих личность человека.

Теории личности выполняют две основные функции:

1) объяснительную – они объясняют, что из себя представляет личность человека, откуда она «берётся», как она развивается и т.п.;

2) предсказательную – раскрыв те или иные закономерности, существенные характеристики личности, они предоставляют возможности для прогноза будущих событий (как поведёт себя человек, обладающий конкретными личностными особенностями, в той или иной ситуации, какие условия окажутся благоприятными, а какие – неблагоприятными для него и т.д.).

По своим исходным положениям теории личности могут быть непохожи и даже противоположны друг другу. Как уже упоминалось, их исходные положения зависят от взглядов их авторов на природу лич-

¹ См. § 1 главы 4.

ности¹. Например, Абрахам Маслоу считал, что большинство наших поступков является следствием сознательного и свободного выбора, а Зигмунд Фрейд утверждал, что поведение детерминировано иррациональными, неосознаваемыми факторами. Другими словами, эти известные учёные высказывали в корне противоположные воззрения на личность человека.

Как уже отмечалось, вопрос о структуре личности является одним из главных для её исследователей². Теории личности отвечают на него неодинаково. Различия между ними могут заключаться в следующем:

1) в принципиальном подходе к поиску ответа на данный вопрос. Так, существует ряд теорий, авторы которых полагают, что в качестве «строительных блоков», из которых складывается личность, выступают её *черты*³. По мнению Гордона Олпорта, Раймонда Кеттела, Ганса Айзенка, именно черты личности лежат в основе поведения человека. Другие теории стремятся описывать *типы* личности, каждый из которых представляет собой самостоятельную категорию с чётко очерченными границами, в которую входит совокупность конкретных черт. Их авторы полагают, что изучение типов личности более перспективно, чем отдельных её черт, т.к. они позволяют объяснять и прогнозировать более постоянные и обобщённые поведенческие характеристики. Например, Карл Густав Юнг придерживался мнения, что люди разделяются на две категории: интровертов и экстравертов (любая личность – непременно либо одно, либо другое);

2) в степени сложности теоретических построений, которые привлекаются для ответа на данный вопрос. Некоторые учёные выдвигают в высшей степени сложные и тщательно разработанные теоретические построения, множество составных частей которых связаны друг с другом мириадами путей. Так, предложенное З. Фрейдом разделение личности на три составляющих – Ид, Эго и Супер-эго – представляет собой сложное описание её структуры и организации. Другие, наоборот, предлагают простые теоретические системы, с ограниченным набором составных частей и малым количеством связей между ними. Примером может служить концепция «личностных конструкторов», предложенная Джорджем Келли.

Личность невозможно увидеть под микроскопом, как, например, нейроны мозга. Поэтому все теории личности строго гипотетичны по

¹ См. § 1 главы 4.

² См. § 1 главы 4.

³ Устойчивые индивидуальные особенности личности, которые позволяют с известной вероятностью предугадать поведение человека при определённых условиях (см. § 3 главы 4).

своей сути. В данном параграфе рассмотрены получившие наиболее широкую известность зарубежные теории личности, каждая из которых внесла значительный вклад в изучение личности человека.

7.2. Психоаналитическое направление. Теория З. Фрейда

Зигмунд Фрейд (1856-1939) – австрийский психиатр, основатель психоаналитического подхода к исследованию личности¹.

З. Фрейд выдвинул положение о том, что *только 1/7 часть всей психической активности человека осознаётся и подвергается контролю со стороны сознания, а 6/7 – абсолютно бессознательны*². Он предложил модель т.н. «психоаналитического айсберга», которая наглядно показывает степень осознаваемости психических явлений (рис. 31).



Рис. 31. Топографическая модель психики и модель структуры личности

Данная идея была высказана З. Фрейдом на основе учёта опыта многолетней работы с больными неврозами³ и применения гипноза

¹ З. Фрейд занимался психотерапевтической практикой в Вене, но после присоединения Австрии к нацистской Германии вынужден был эмигрировать в Лондон, где прожил все оставшиеся годы.

² Это положение было «революционным» – настолько, что его сравнивали с учениями Галилео Галилея и Чарльза Дарвина (см. § 3 главы 1).

³ *Невроз* (от греч. *neuron* – нерв) – пограничное (между нормой и патологией) психическое расстройство. Его физиологической основой являются частичные нарушения функций нервной системы, как правило, возникающие вследствие соматических заболеваний или психических травм. Для страдающего неврозом человека характерны тяжёлые переживания (страха, тревоги, чувства собственной неполноценности и др.), нарушения в работе отдельных органов, психических процессов, расстройства сна и т.д. Неврозы могут быть разных видов. Например, истерический невроз может проявляться в

для их лечения¹. Совместно с Иосифом Брейером он предположил, что причинами невроза являются подавленные воспоминания: они задерживаются в бессознательной области и оттуда воздействуют на поведение человека. Примером может служить типичный страх высоты. Пережитое человеком когда-то падение с высоты может вытесниться в бессознательную область (т.е. быть «забыто») и храниться там, оказывая влияние на его поведение. Человек в таком случае, не отдавая себе в этом отчёта, начинает избегать мест, связанных с высотой: опасается выходить на балкон 9 этажа, стремится приобрести квартиру на 1 или 2 этаже и т.д. В его личности могут появиться такие черты, как тревожность, подозрительность и др. Лечение же с помощью гипноза приводит к тому, что человек переживает вытесненные воспоминания вновь и, тем самым, от них избавляется.

Впоследствии З. Фрейд подробно разработал свою теорию личности. Согласно данной теории, **в психической жизни** можно выделить **три уровня**:

1) *уровень сознания* состоит из ощущений, переживаний и т.п., которые человек осознаёт в определённый момент времени. Например, сейчас ваше сознание вмещает в себя смысловое содержание данного текста, а также, возможно, смутное ощущение надвигающегося голода, лёгкое раздражение или интерес. З. Фрейд настаивал на том, что только незначительная часть психической жизни (мысли, чувства, образы восприятия и представления памяти) входит в сферу сознания. Причём определённое содержание осознаётся лишь в течение короткого периода времени, а затем быстро погружается на уровень предсознательного или бессознательного – по мере того, как внимание человека перемещается на другие объекты;

2) *область предсознательного*, иногда называемая «доступной памятью», включает в себя весь опыт, который не осознаётся в данный момент, но может легко вернуться в сознание – или спонтанно, или в результате минимального усилия. Например, вы можете вспомнить всё, что делали прошлым вечером, все города, в которых вам довелось жить и т.д. По выражению З. Фрейда, предсознательное «наводит мосты» между осознаваемыми и неосознаваемыми областями психического;

виде различных телесных недугов: истерического паралича конечностей, истерической слепоты, глухоты и пр.

¹ З. Фрейд работал в Париже в клинике знаменитого французского невролога Ж.М. Шарко, изучавшего причины и лечение истерии, где и познакомился с терапией неврозов; а с начала 90-х годов 19 в. он работал, применяя метод гипноза, вместе с И. Брейером.

3) *бессознательное* – самая глубокая и значимая область человеческой психики. Бессознательное представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений, а также эмоций и воспоминаний, которые настолько угрожают сознанию, что когда-то были подавлены или вытеснены человеком в область бессознательного. Примерами того, что может быть обнаружено в бессознательном, служат забытые травмы детства, скрытые враждебные чувства к родителю и подавленные сексуальные желания, которые вы не осознаёте. Содержащиеся в бессознательном переживания, в отличие от предсознательных, полностью недоступны для осознания, но они могут выражаться в замаскированной или символической форме – например, в снах, фантазиях, игре или работе. Согласно З. Фрейду, такой неосознаваемый материал во многом определяет наше повседневное функционирование. Причём эти влияния не только не осознаются, но, более того, если они начинают «пробиваться» в сознание или открыто выражаться в поведении, это встречает сильное внутреннее сопротивление человека.

Для того чтобы объяснить, как бессознательное может влиять на поведение человека, З. Фрейд применил по отношению к личности *закон сохранения энергии*, переведя этот общий принцип природы на язык психологических терминов. В своих рассуждениях он исходил из следующей логики: люди являются сложными энергетическими системами → их поведение активируется единой энергией → энергия обеспечивается состоянием возбуждения, возникающим вследствие актуализации биологических потребностей (в бессознательном) → энергия подчиняется указанному закону (т.е. может переходить из одного состояния в другое, но при этом количество её остаётся тем же самым) → она активизирует поведение человека, заставляет его действовать определённым образом, чтобы уменьшить психическое напряжение.

Согласно теории З. Фрейда, любая активность человека определяется врождёнными инстинктами¹. Автор признавал существование **двух основных групп инстинктов**:

1) *инстинкты жизни* (под общим названием «Эрос», от греч. eros – любовь, страсть) – созидательные силы, служащие целям поддержания жизненно важных процессов и обеспечения размножения, продолжения вида. Наиболее существенными для развития личности З.

¹ См. § 5 главы 4. С точки зрения З. Фрейда, все потребности, лежащие в основе поведения человека, во-первых, являются влечениями (не осознаются), во-вторых, инстинктоподобны (т.е. могут инициировать поведение, определённым образом направлять его, см. § 2 главы 4).

Фрейд считал именно сексуальные инстинкты. Их энергия получила название *либидо* (от лат. *libido* – половое влечение, хотеть, желать);

2) *инстинкты смерти* (под общим названием «Танатос», от греч. *thanatos* – смерть) – силы, лежащие в основе всех деструктивных проявлений: жестокости, агрессии, самоубийств и убийств.

Важно подчеркнуть, что *вся* активность человека обусловлена данными инстинктами. Они свойственны человеку с рождения, но, поскольку их удовлетворение наталкивается на запреты со стороны окружающего мира (социума), образы их истинных объектов (с помощью которых они получили бы «прямое» удовлетворение) вытесняются в бессознательное, а активность человека смещается на другие объекты. Например, преподаватель запугал вас мерами наказания, которые последуют, если вы не выполните какую-то работу, после чего вы, придя домой, хлопнули дверью, пнули любимую собаку и поругались с близкими. Согласно описываемой теории, во-первых, ваше поведение управлялось инстинктом смерти, во-вторых, вы сместили свою активность на другие объекты.

По мнению З. Фрейда, в **структуру личности** входят **три составляющие**¹:

1) *Ид* или *Оно* (от лат. *id* – то, оно) представляет собой исключительно примитивные, инстинктивные и врождённые аспекты личности. Ид тесно связано с биологическими побуждениями (сон, еда, дефекация и т.д.), которые наполняют энергией поведение человека. Ид является исходной, первобытной структурой психики. Ид – нечто тёмное, хаотичное, не подчиняющееся правилам. Ид живёт в соответствии с *принципом удовольствия*, т.е. требует немедленной разрядки психической энергии, невзирая на других и на последствия, проявляя себя в импульсивной, иррациональной и нарциссической манере². Если разрядки не происходит (т.е. удовлетворение сексуальных и агрессивных инстинктов сдерживается), то создаётся напряжение в личностном функционировании;

2) *Эго* или *Я* (от лат. *ego* – я) представляет собой компонент психики, ответственный за принятие решений, область, в которой происходят интеллектуальные процессы. Эго стремится выразить и удовлетворить желания Ид в соответствии с требованиями и ограничениями, налагаемыми внешним миром (безопасным для человека и адекватным для конкретного общества способом). Эго подчиняется *принципу реальности*, цель которого – сохранение целостности организма пу-

¹ Данную модель автор предложил в начале 20-х годов 20 в.

² *Нарцисс* (от греч. *Narkissos*) – имя мифологического юноши-красавца, влюбившегося в своё отражение в воде. Нарциссизм означает чрезвычайную самовлюблённость.

тём отсрочки удовлетворения инстинктов до того момента, когда будут найдены возможность достичь разрядки подходящим способом и (или) соответствующие условия во внешней среде. Эта цель заставляет человека учиться, думать, рассуждать, воспринимать, решать, запоминать и т.д. Эго вносит в поведение человека меру разумности, направляет его в нужное русло. Эго выдерживает умеренное напряжение, меняется в зависимости от нового опыта;

3) *Супер-эго* или *Сверх-я* (от лат. super – сверх) представляет собой интериоризированную¹ версию общественных норм и стандартов поведения, морально-этический компонент психики. Для того чтобы человек эффективно функционировал в обществе, он должен иметь систему ценностей и норм, разумно совместимых с теми, что приняты в его окружении. Но человек не рождается с Супер-эго. Оно формируется в процессе социализации – начиная с того периода, когда ребёнок впервые узнаёт, что «хорошо» и что «плохо», начинает различать «правильно» и «неправильно» (в возрасте 3-5 лет). Дети обретают Супер-эго благодаря взаимодействию с родителями, учителями и другими «формирующими фигурами». З. Фрейд выделил в Супер-эго *два аспекта*: совесть и эго-идеал. *Совесть* приобретает посредством родительских наказаний за «непослушное поведение» ребёнка. Она лежит в основе способности к критической самооценке, обуславливает наличие моральных запретов и возникновение чувства вины у ребёнка, когда он не сделал того, что должен был сделать. *Эго-идеал* является поощрительным аспектом Супер-эго. Он формируется из того, что родители одобряют или высоко ценят. Он ведёт человека к установлению для себя высоких стандартов. Он обуславливает возникновение самоуважения и чувства гордости в тех случаях, когда человек достигает поставленных целей. Супер-эго заканчивает своё формирование, когда родительский контроль заменяется самоконтролем. Однако *принцип самоконтроля* не соответствует принципу реальности: Супер-эго пытается полностью затормозить общественно осуждаемые импульсы Ид, направить человека к абсолютному совершенству в мыслях, словах и поступках.

Согласно З. Фрейду, Эго находится в постоянном конфликте, т.к. требования Ид и Супер-эго несовместимы. Поэтому Эго регулярно вынуждено использовать *механизмы психологической защиты*: вытеснение, проекцию, замещение и т.д.² Запуск этих механизмов осуществляется тогда, когда нарастающее чувство тревоги предупреждает Эго о надвигающейся угрозе. Самым эффективным механизмом З.

¹ См. § 1 главы 4, § 3 главы 1.

² См. § 1 главы 4.

Фрейд считал *сублимацию* (от лат. *sublimo* – возношу, возвышаю), при которой удовлетворение инстинктов не сдерживается, а осуществляется социально приемлемым способом. Например, изменив направление энергии либидо, человек начинает писать стихи, строить дома, заниматься спортом; изменив объект и способ удовлетворения инстинкта смерти, человек становится первоклассным хирургом и т.п. Благодаря данному механизму человек не только удовлетворяет свои инстинкты, но и приносит пользу обществу¹. Однако, согласно З. Фрейду, используемым чаще других механизмом психологической защиты является *вытеснение*, т.к. оно обеспечивает наиболее прямой путь ухода от тревоги². А это, как уже отмечалось, приводит человека к болезни – неврозу.

З. Фрейд разработал **метод психоанализа**, который предполагает исследование, интерпретацию, истолкование сновидений человека, его свободно возникающих ассоциаций на определённые слова, его оговорки и т.д. с целью выявления содержания его бессознательного. Это осуществляется путём проведения регулярных бесед с человеком в течение длительного времени (до нескольких лет), в процессе которых до его сознания доводятся истинные (некогда вытесненные) причины его психологических проблем, расстройства его личности. После их осознания психоаналитик «эмоционально переучивает» человека – на основе нового понимания прошлого опыта помогает ему по-новому перестроить свои чувства и поведение.

В теории личности, созданной З. Фрейдом, с одной стороны, содержится предположение о сложности, многоплановости человеческого поведения, а с другой – постулируется его подчинённость биологическим факторам. Причём З. Фрейд был до конца последователен в своем биологизаторском подходе к объяснению личности. Например, он считал вопрос о цели жизни человека бессмысленным, т.к. в животном мире этот вопрос никогда не возникает. Само общество, по его мнению, возникло лишь в силу необходимости ограничения и подавления разрушительных и сексуальных инстинктов человека, потому что он не может справиться с ними в одиночку. За такой подход к личности З. Фрейда часто критиковали в научных кругах.

Критике подвергся и «пансексуализм» теории З. Фрейда, и положение о том, что осознанию поддаётся лишь небольшая часть психических явлений. Однако необходимо подчеркнуть, что эта критика не означает полного отрицания бессознательного.

¹ Согласно З. Фрейду, в основе развития науки, искусства, культуры, тех или иных великих достижений лежит сублимация людьми своих сексуальных инстинктов.

² См. § 1 главы 4.

Заслуга З. Фрейда заключается в том, что он первый стал говорить о бессознательном не как о чём-то абстрактном, а как о реальности, которую можно продемонстрировать и проверить. Позже учёными были обнаружены факты, свидетельствующие о том, что ряд психических феноменов действительно не осознаётся человеком. В частности, о наличии уровня бессознательного свидетельствуют опыты А.М. Свядоша. Он предъявлял испытуемым подпороговые¹ слуховые раздражители. При этом электроэнцефалограмма показывала, что люди «слышат» (сигналы в соответствующие центры мозга поступают), а сами испытуемые утверждали обратное. Данные опыты представляют собой пример физиологического доказательства существования неосознаваемых процессов.

Уже в начале 20 в. учение З. Фрейда стали реформировать, что привело к появлению нового направления – неопсихоанализа². В данном параграфе рассмотрены теории трёх представителей этого направления – К.Г. Юнга, А. Адлера и К. Хорни.

7.3. Неопсихоаналитическое направление: теории К.Г. Юнга, А. Адлера, К. Хорни

Карл Густав Юнг (1875-1961) – швейцарский психиатр, ученик З. Фрейда, одним из первых отошедший от традиционного психоанализа³. Свою теорию К.Г. Юнг назвал «*аналитической психологией*».

В **структуре личности** К.Г. Юнг выделил **три составляющих** её психических компонента:

1) *Эго* или *Я* представляет собой сознательный компонент психики, который включает в себя все те ощущения, мысли, чувства и воспоминания, благодаря которым мы чувствуем свою целостность и постоянство. Эго является основой нашего самосознания⁴. К.Г. Юнг выделил *две ориентации Эго* или *Эго-направленности*: экстраверсию (направленность на внешний мир) и интроверсию (направленность на внут-

¹ См. § 2 главы 2.

² См. § 3 главы 1. К данному направлению относят аналитическую теорию личности К.Г. Юнга, индивидуальную теорию личности А. Адлера, гуманистическую теорию личности Э. Фромма, социокультурную теорию личности К. Хорни, эго-теорию личности Э. Эриксона, теорию личности Г.С. Салливена.

³ К.Г. Юнг в 1910 г. был первым избран президентом Международной психоаналитической ассоциации, но уже в 1913 г. он разорвал отношения с З. Фрейдом. В течение жизни К.Г. Юнг путешествовал по всему миру, читая лекции. Изучение разных культур в Африке, Азии и Америке позволило ему расширить своё понимание природы человека.

⁴ См. § 1 главы 4.

ренный мир)¹. Обе ориентации с рождения имеются у каждого человека, но одна является ведущей, а другая – вспомогательной. Зная, какая ориентация является ведущей у конкретной личности, можно достаточно точно предсказать её поведение в определённых ситуациях;

2) *личное бессознательное* – компонент психики, который включает в себя ряд составляющих. Во-первых, это мысли, переживания и т.п., которые когда-то осознавались человеком, но затем были им вытеснены². Во-вторых, это чувственные впечатления, недостаточно интенсивные для того, чтобы быть осознанными³. В-третьих, это *комплексы* – скопления мыслей, чувств, представлений памяти, скомпонованных вокруг определённых тем, которые могут оказывать достаточно сильное влияние на человека. Например, человек с «комплексом власти» может затрачивать значительные усилия на деятельность, прямо или символически связанную с темой власти. В отличие от своего учителя К.Г. Юнг утверждал, что материал личного бессознательного доступен для осознания;

3) *коллективное бессознательное* – самый глубинный слой, в котором в виде специфических следов памяти содержится всё психологическое наследие человеческой эволюции⁴. В коллективном бессознательном К.Г. Юнг выделил несколько уровней. Самый древний из них содержит следы дочеловеческого прошлого (опыта наших человекообразных предков), тогда как менее старые уровни содержат расовое и национальное наследие. Коллективное бессознательное носит всеобщий характер, оно есть у каждого человека уже в момент его рождения.

Содержание коллективного бессознательного составляют врождённые психические структуры – **архетипы** (от греч. *arche* – начало и *typos* – образ) – «первичные образы», «идеи» или «прообразы»⁵. В архетипах «записан» эмоциональный и смысловой опыт взаимодействия предшествующих поколений с различными объектами, явлениями и событиями. Поэтому они предрасполагают людей реагировать (эмоционально, когнитивно и поведенчески) определённым образом на конкретные объекты, явления и т.д. При описании архетипов часто

¹ См. § 2-3 главы 4

² Так же, как в теории З. Фрейда.

³ Подпороговые ощущения (см. § 2 главы 2).

⁴ По выражению К.Г. Юнга, «это разум наших древних предков, способ, которым они думали и чувствовали, способ, которым они постигали жизнь и мир, богов и человеческие существа». Необходимо отметить, что концепция коллективного бессознательного была основной причиной теоретических расхождений между К.Г. Юнгом и З. Фрейдом.

⁵ По К.Г. Юнгу, они зафиксированы в структурах мозга человека в виде отличающихся от обычных «следов» памяти (см. § 4 главы 2).

прибегают к аналогии с руслом реки: какая бы вода ни потекла по нему, она всё равно будет находиться в пределах его формы. Архетипы тоже являются своеобразными «формами», которые при жизни человека наполняются конкретным содержанием. Например, архетип матери – это обобщённая «идея» матери, включающая смысловые (воспитание, плодородие, зависимость) и эмоциональные компоненты. Ребёнок рождается с этим архетипом, а затем на его основе создаёт образ своей реальной матери¹. Согласно К.Г. Юнгу, архетипы часто отражаются в сновидениях, а также нередко встречаются в культуре в виде символов, используемых в живописи, литературе и религии².

В коллективном бессознательном содержится много архетипов (мать, ребёнок, герой, мудрец и др.). Некоторым из них отводится важное место в теории личности К.Г. Юнга, в частности:

1) *Персона* (от лат. *persona* – маска) – архетип, необходимый для того, чтобы нормально взаимодействовать с другими людьми в повседневной жизни. Он предполагает проигрывание человеком в течение жизни множества ролей в соответствии с социальными требованиями (согласно К.Г. Юнгу, это означает произведение человеком впечатления на других и утаивание им своей истинной сущности). Если этот архетип приобретает слишком большое значение, то личность может полностью свестись к одному только «публичному лицу» (социальной роли, маске), т.е. стать поверхностной, отчуждённой от истинного эмоционального опыта;

2) *Тень* представляет собой подавленную тёмную, «дурную» и животную сторону личности. В ней содержатся наши социально неприемлемые сексуальные и агрессивные импульсы, аморальные мысли и страсти. Однако она, по мнению К.Г. Юнга, является источником жизненной силы, спонтанности и творчества человека. Автор объясняет это тем, что функцией Эго является обуздание энергии Тени и её направление в нужное русло таким образом, чтобы человек мог жить в гармонии с другими, открыто выражая свои импульсы в творчестве;

3) *Самость* (англ. *self* – само-, себя-, свое-) – наиболее важный архетип. У развитой личности Самость представляет собой её сердцевину, вокруг которой объединяются все другие её элементы. Согласно К.Г. Юнгу, главная цель человеческой жизни – обретение самости, т.е. становление зрелой, целостной, гармоничной и неповторимой личности.

¹ При этом «заполняя» конкретным чувственным содержанием «форму» – архетип.

² Он подчёркивал, что символы, характерные для разных культур, часто обнаруживают поразительное сходство именно потому, что они восходят к общим для всего человечества архетипам.

Развитие личности К.Г. Юнг рассматривал как динамический процесс её эволюции на протяжении всей жизни. В нём автор выделил **две составляющих**:

– *индивидуацию* – процесс интеграции всех – сознательных и бессознательных – аспектов личности, благодаря которому и происходит её развитие. Но достичь интеграции – крайне сложная задача, т.к. разные составляющие личности противоречат и противодействуют друг другу. Поэтому индивидуация требует от человека значительных усилий, настойчивости и т.д.;

– *самореализацию*, которая является итогом индивидуации. Самореализация – конечная стадия развития личности. Её достижение означает, что человек обрёл самость, что произошло полное развитие и выражение всех элементов его личности. На этой стадии архетип Самости становится центром личности, который уравнивает разнообразные её составляющие. Чувствуя себя целостной, гармоничной, больше не растрачивая энергию на «борьбу» или «примирение» с самой собой, личность может теперь заниматься творческой деятельностью, наслаждаться жизнью. По мнению К.Г. Юнга, самореализация доступна только немногим способным людям.

Развитие личности, согласно К.Г. Юнгу, – это прежде всего развитие Эго. Автор выделил четыре свойственных человеку **психических функции**: две рациональные (мышление и чувство) и две иррациональные (ощущение и интуиция)¹. Но только одна функция из рациональной или иррациональной пары обычно преобладает и осознаётся (т.е. находится в распоряжении Эго), тогда как другие погружены в бессознательное². Когда Эго не справляется с адаптацией к жизненным обстоятельствам, поведение человека начинает регулироваться этими вспомогательными функциями. Это означает остановку в развитии личности либо её регресс на предыдущую стадию, что и является, согласно К.Г. Юнгу, причиной невроза.

Аналитическая психология в последние годы набирает всё большую популярность. Однако большинство положений К.Г. Юнга не подвергались эмпирической проверке, а потому говорить о степени их соответствия действительности преждевременно.

Альфред Адлер (1870-1937) – австрийский психиатр, тоже одним из первых отказавшийся от традиционного психоанализа³.

¹ См. § 3 главы 4.

² Зрелая личность, согласно К.Г. Юнгу, может использовать сразу все функции.

³ В 1902-1911 гг. А. Адлер входил в Венское психоаналитическое общество, организованное З. Фрейдом, но с 1911 г. приступил к созданию своей теории.

А. Адлер был против «расчленения» личности на три инстанции (Ид, Эго и Супер-эго). Признавая наличие сознания и бессознательно-го как компонентов психики, он считал, что между ними нельзя проводить жёстких границ. Он выдвинул положение о том, что психическая жизнь личности едина и неделима, поэтому назвал свою теорию «*индивидуальной психологией*»¹.

А. Адлер разработал ряд концепций, описывающих **составляющие личности и её развитие**:

1) *комплекс неполноценности и гиперкомпенсация*. Согласно А. Адлеру, всем людям свойственно субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения психологического или социального бессилия в детстве². Чувство неполноценности обуславливает возникновение «здорового» стремления к превосходству. Но у некоторых людей формируется *комплекс неполноценности* – преувеличенное чувство собственной слабости и несостоятельности. К его возникновению приводят *неполноценность органов ребёнка*³, *чрезмерная опека*⁴ или *отвержение* ребёнка родителями⁵. Такие люди прибегают к двум способам преодоления чувства неполноценности:

– *уходу в болезнь*. Если человек не может освободиться от чувства неполноценности, компенсировать его нормальными способами, то он «вырабатывает» симптомы болезни, чтобы оправдать свою неудачу (развивается невроз);

– *гиперкомпенсации* (от греч. *hyper* – над, сверх)⁶. Во-первых, человек может чрезмерно развить какую-то одну свою черту или способность. В качестве примера А. Адлер ссылался на личность Наполеона Бонапарта, считая, что его особые способности как полководца объяснялись тем, что у него было обострённое чувство неполноценности из-за небольшого роста. Во-вторых, у человека может развиться *комплекс превосходства*, который выражается в стремлении преувеличивать свои физические, интеллектуальные или коммуникативные

¹ От лат. *individuum* – неделимый, т.е. сущность, которую нельзя разделить.

² Ребёнок очень длительное время беспомощен и полностью зависим от родителей, что вызывает у него глубокие переживания своей неполноценности по сравнению с другими членами семьи, более сильными и могущественными.

³ В таком случае психологическая неполноценность является следствием физической.

⁴ Из-за неё у ребёнка формируется убеждение, что он сам не способен преодолевать жизненные препятствия.

⁵ Из-за него ребёнок чувствует себя нежеланным, у него нет уверенности в своей способности быть полезным, любимым, по достоинству оценённым окружающими людьми.

⁶ В её основе лежит преувеличение здорового стремления преодолеть чувство неполноценности.

способности. Такой человек самоутверждается за счёт других людей, ведёт себя хвастливо и высокомерно;

2) *стремление к превосходству* – главная движущая сила поведения человека, по мнению А. Адлера. Человеку свойственно стремиться к совершенству, тянуться вперёд – к личностно значимым жизненным целям. Хотя это стремление заложено в природе человека, с момента рождения оно является лишь «возможностью» – его ещё нужно развивать, чтобы человек смог реализовать свой потенциал. А. Адлер отмечал, что превосходство как цель может принимать как негативное (деструктивное), так и позитивное (конструктивное) направление;

3) *социальный интерес*. Согласно А. Адлеру, человеку свойственен социальный интерес, который включает в себя чувство принадлежности к человеческому сообществу, чувство эмпатии¹ ко всем людям, стремление вступать в отношения сотрудничества с ними². Предпосылки социального интереса являются врождёнными и представляют собой своеобразный социальный инстинкт³. Однако социальный интерес тоже необходимо развивать, что входит в задачи социального окружения ребёнка (матери, отца, семьи в целом). Согласно А. Адлеру, выраженность социального интереса является *показателем психического здоровья человека*. Он сильно выражен у нормальных, здоровых людей. Именно поэтому их стремление к превосходству имеет конструктивную направленность: они по-настоящему беспокоятся о других, способствуют улучшению окружающего мира, общества. У плохо приспособленных людей, наоборот, слабо выражен социальный интерес, зато сильно – его противоположность – эгоистический интерес. Их стремление к превосходству имеет деструктивную направленность: они борются за превосходство посредством эгоистического поведения, озабоченности достижением личного благополучия за счёт других (в ущерб им);

4) *фиктивные цели*⁴. Согласно А. Адлеру, поведение человека подчинено им самим намеченным целям в отношении будущего. Причём основные цели (убеждения, идеалы) человека, определяющие на-

¹ От англ. empathy – сочувствие, сопереживание.

² Иначе социальный интерес называют «чувством общности», «чувством солидарности», «социальным чувством». Он выполняет важную функцию – заставляет человека отказываться от эгоистичных целей ради целей общества.

³ Другими словами, человек, согласно А. Адлеру, по своей природе является социальным существом. Необходимо отметить, что положение о социальных детерминантах поведения являлось чрезвычайно важным. Оно резко контрастировало с выделенными З. Фрейдом движущими силами поведения (сексуальными и агрессивными инстинктами). А. Адлер не противопоставлял человека и общество.

⁴ Фикция (англ. fiction) – выдумка, вымысел.

правление его жизни, являются фиктивными, т.к. их истинность невозможно ни проверить, ни подтвердить. Примеров таких фикций очень много: «напряжённая работа и чуть-чуть удачи помогают достичь всего»¹, «на небесах Бог вознаградит за праведную жизнь на земле», «честность – лучшая политика» и т.д. Именно на фиктивную цель направляется стремление к превосходству. Именно она наполняет смыслом все действия человека. А. Адлер подчёркивал, что люди всегда ведут себя в соответствии с фиктивными целями – независимо от того, соответствуют они объективной реальности или нет². Фиктивные цели могут быть полезными³ и опасными, пагубными⁴;

5) *стиль жизни* представляет собой уникальное соединение черт, способов поведения и привычек человека, которые в совокупности определяют неповторимую картину его существования. По мнению А. Адлера, стиль жизни прочно закрепляется в возрасте 4-5 лет, после чего становится главным стержнем поведения человека и уже не поддаётся тотальным изменениям. Автор объяснял это следующим образом: чувство неполноценности побуждает ребёнка к действиям по его компенсации (например, ребёнок с плохой координацией начинает сосредоточивать свои усилия на выработке выдающихся атлетических качеств) → его поведение (регулярные тренировки, разнообразные самоограничения и т.п.) в итоге трансформируется в стиль его жизни. Согласно А. Адлеру, на формирование стиля жизни оказывают влияние степень выраженности социального интереса, а также степень активности ребёнка в решении жизненных проблем;

б) *порядок рождения*. Поскольку личность всегда развивается в социальном контексте, то, согласно А. Адлеру, порядок рождения ребёнка в семье должен оказывать значительное влияние на формирование его стиля жизни. Автор описал типичные проблемы, которые возникают у детей в зависимости от порядка их рождения в семье: первенца (старшего ребёнка), единственного ребёнка, второго (среднего) и последнего (самого младшего) ребёнка. То, с помощью каких способов ребёнок справляется с этими проблемами (например, необходимостью уступать центральное положение в семье после того, как был

¹ А. Адлер отмечал, что это утверждение – фикция, потому что многие, кто напряжённо работает, не получают ничего из того, что заслуживают.

² Как говорил А. Адлер, не важно – ядовитая змея подползает к моей ноге или я только думаю, что она ядовитая – эффект будет один и тот же.

³ Например, врач, желающий достичь более высокого профессионального уровня по сравнению с коллегами, приносит много пользы пациентам.

⁴ А. Адлер считал наиболее сильным примером деструктивной фикции убеждённости нацистов в том, что «арийцы – выдающаяся раса, превосходящая все остальные».

объектом всеобщего внимания), оказывает влияние на его формирующийся стиль жизни;

7) *творческое «Я»*. Согласно А. Адлеру, людям свойственна творческая сила, которая даёт им возможность свободно распоряжаться своей жизнью. Она влияет на каждую грань человеческого опыта: восприятие, память, воображение и т.д. А. Адлер подчёркивал, что, хотя в развитии личности определённую роль играют наследственность и социальное окружение, человек – творец самого себя и своей судьбы.

Необходимо отметить, что идеи А. Адлера оказали немалое влияние на гуманистическую психологию, исследования в области детской психологии и дефектологии.

Карен Клементина Хорни (1885-1952) – немецкий психиатр, ученица З. Фрейда, основатель Американского института психоанализа¹.

К. Хорни считала, что психоанализ должен больше внимания уделять влиянию культуры и общества на человека, поэтому назвала свою теорию *социокультурной*.

К. Хорни разработала несколько концепций, описывающих **развитие личности** и её **особенности**:

1) в детстве, согласно К. Хорни, человеку свойственны *две основные потребности*: в удовлетворении и в безопасности. Под потребностью *в удовлетворении* автор подразумевала все органические потребности (в пище, сне и т.д.)², считая, что они не оказывают значительного влияния на формирование личности. Зато потребность *в безопасности* (и соответствующий ей мотив – быть любимым, желанным и защищённым от опасности, враждебного мира), по её мнению, играет в развитии личности ребёнка определяющую роль³;

2) в удовлетворении потребности в безопасности ребёнок полностью зависит от своих родителей, следовательно, *на развитие его личности значительное влияние оказывает отношение* к нему в семье. Проявляя истинную любовь и тепло по отношению к ребёнку, родители удовлетворяют его потребность в безопасности и, тем самым, способствуют формированию здоровой личности. Если же поведение родителей (насмешки над ребёнком, невыполнение данных ему обещаний, гиперопека, его запугивание, отвержение и т.п.) препятствует

¹ В 1920 г. К. Хорни стала дипломированным психоаналитиком, вплоть до 1941 г. работала в рамках психоанализа З. Фрейда, затем создала собственную теорию. В 1932 г. она эмигрировала из Германии в Америку.

² См. § 5 главы 4.

³ Эта потребность возникает уже в момент рождения ребёнка, т.к. младенцу становится холодно, некомфортно, он испытывает беспокойство.

удовлетворению потребности в безопасности, то это приводит к патологическому развитию личности ребёнка;

3) не ощущающий безопасности в семье ребёнок испытывает по отношению к родителям чувства обиды и негодования. Последние постепенно трансформируются во враждебную установку, которую ребёнок стремится подавить, вытеснить¹. Но, будучи подавленной, эта установка в дальнейшем начинает проявляться в отношениях уже не только с родителями, но и с другими людьми². Закономерным результатом этих процессов, согласно К. Хорни, является формирование у ребёнка *базальной*³ *тревоги* – интенсивного и всепроникающего чувства одиночества, отсутствия безопасности, беспомощности перед потенциально опасным миром. У ребёнка формируются неуверенность в себе, боязливое отношение к окружающим и т.д. Автор подчёркивает, что выраженная базальная тревога у ребёнка *ведёт к формированию невроза* у взрослого;

4) К. Хорни предложила различать «*ситуационные неврозы*», которые возникают у здорового человека под влиянием временных внешних обстоятельств (когда он чувствует отверженность, враждебность или беспомощность), и «*неврозы характера*», которые являются подлинной болезнью. Согласно К. Хорни, стремление справиться с базальной тревогой порождает *невротические потребности*: в любви и одобрении; в руководящем партнёре; в чётких ограничениях; во власти; в эксплуатации других; в общественном признании; в восхищении собой; в честолюбии; в самодостаточности и независимости; в безупречности и неопровержимости. Эти потребности, правда, есть у всех людей. Но если здоровый человек характеризуется гибкостью поведения, то невротик – независимо от ситуации социального взаимодействия – пытается удовлетворить лишь одну из потребностей (например, если он нуждается в любви, то должен получить её «от друга и врага, от работодателя и чистильщика обуви»). Другими словами, о невротическом характере потребности говорят тогда, когда человек пытается превратить её удовлетворение в способ жизни;

5) таким образом, согласно теории К. Хорни, *в основе нарушений функционирования личности лежат межличностные отношения*. Автор выделила **три** основных **стратегии** оптимизации межличностных отношений, которые человек использует для снижения чувства тревоги и достижения чувства безопасности:

¹ Ребёнок при этом оказывается во власти противоречивых чувств – беспомощности, страха, любви и вины.

² См. § 1 главы 4, теорию З. Фрейда.

³ Или «базовой», «первичной», «фундаментальной», «коренной».

– *ориентация на людей* предполагает такой стиль взаимодействия с окружающими, при котором для человека характерны зависимость, нерешительность, беспомощность (по принципу «если я уступлю, меня не тронут»). Таких личностей К. Хорни относит к *уступчивому типу*. Им нужно, чтобы в них нуждались, их любили и защищали. Однако за их смущением, скромным поведением часто скрываются враждебность и злость;

– *ориентация от людей* предполагает такой стиль взаимодействия с окружающими, при котором для человека характерны стремление к уединённости, независимости и самодостаточности (по принципу «если я отстранюсь, со мной будет всё в порядке»). Таких личностей К. Хорни относит к *обособленному типу*. Они стараются никому и ничему не дать себя увлечь – ни любви, ни работе, ни отдыху и т.д., в результате чего утрачивают истинную заинтересованность в людях;

– *ориентация против людей* предполагает такой стиль взаимодействия с окружающими, при котором для человека характерны доминирование, враждебность по отношению к людям, стремление их эксплуатировать (по принципу «если у меня будет власть, никто меня не тронет»). Таких личностей К. Хорни относит к *враждебному типу*. Жизнь для них представляется борьбой против всех. Любую ситуацию они рассматривают с позиции: «Что я буду с этого иметь?», независимо от того, о чём идёт речь – деньгах, престиже, контактах, идеях или др.

Данные стратегии имеются у всех людей и, как видно из их описания, противоречат друг другу. К. Хорни отметила, что в отличие от невротика здоровая личность, во-первых, может использовать любую из этих стратегий в соответствии с обстоятельствами и, во-вторых, не испытывает острых эмоциональных переживаний из-за их несхожести.

Необходимо отметить, что в литературе, посвящённой экспериментальным исследованиям, пока нет ни прямых доказательств концепций К. Хорни, ни опровержений.

7.4. Гуманистическое направление: теории К. Роджерса, А. Маслоу

Представители *гуманистической*¹ *психологии* рассматривают людей как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбора, в высшей степени сознательных и разумных, стремящихся к личностному росту и самодостаточности². В данном параграфе рас-

¹ От англ. humane – человеческий.

² См. § 3 главы 1.

смотрены теории личности двух ярких представителей этого направления – К. Роджерса и А. Маслоу.

Карл Рэнсом Роджерс (1902-1987) – американский психолог, автор клиент-центрированной психотерапии¹.

К. Роджерс разработал ряд концепций, описывающих **особенности личности и её развитие**:

1) *тенденция актуализации*, по мнению К. Роджерса, – это единственный мотив, которым вдохновляется и регулируется всё поведение человека. Согласно автору, *актуализировать себя* – значит, сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности. Другими словами, указанный мотив служит одновременно целям сохранения организма и развития личности, т.е. обеспечивает удовлетворение всех потребностей². Тенденция актуализации является своеобразной врождённой силой, активным процессом, действующим как на физическом³, так и на психическом уровнях. Благодаря ей человек всегда стремится к какой-то цели. Хотя движение к саморазвитию часто сопровождается борьбой и страданиями, этот единственный мотив настолько непреодолим, что человек настойчиво продолжает свои попытки, несмотря на неудачи, боль и т.п.⁴ Как специфический «личностный» аспект общей тенденции актуализации К. Роджерс выделил *тенденцию самоактуализации*, которая побуждает человека к реализации в течение жизни своего потенциала для того, чтобы стать полноценно функционирующей личностью⁵;

2) согласно К. Роджерсу, *человек реагирует на события в соответствии с тем, как он субъективно воспринимает их*. Субъективная интерпретация событий, вызванные ею переживания представляют собой «личную реальность» человека. Причём он действует, исходя именно из этой реальности⁶. Например, человек, изнывающий от жа-

¹ Впервые К. Роджерс представил развёрнутое описание своей теории в 1951 г.

² См. § 5 главы 4. Например, по мнению К. Роджерса, нет необходимости рассматривать стремление удовлетворить голод в качестве отдельного мотива – ведь оно необходимо, чтобы «сохранить» человека. Автор шутил по этому поводу: «Если вы не верите, прекратите есть. Меньше чем через неделю вы в это поверите или умрёт».

³ Согласно К. Роджерсу, на физическом уровне тенденция актуализации обеспечивает не только удовлетворение органических потребностей, но и рост организма, его обновление и т.д.

⁴ Например, маленький ребёнок, который учится ходить, поражает своим упорством – он действительно «зациклился» на этом и актуализируется: он падает назад и вперёд, ударяется головой и «расквашивает» нос, но, в конце концов, он идёт.

⁵ Причём автор подчёркивал, что самоактуализация не является конечным состоянием совершенства: у человека всегда есть таланты для развития, навыки для совершенствования и т.д.

⁶ См. § 4 главы 3.

жды в пустыне, бросится к луже воды, являющейся миражом, так, как если бы это была настоящая вода;

3) весь жизненный опыт человека оценивается – благодаря «*организмическому оценочному процессу*»¹ – с позиции того, насколько хорошо он служит тенденции актуализации. Когда какие-то жизненные события соответствуют тенденции актуализации, они вызывают позитивные переживания и воспринимаются человеком как содействующие и развивающие его личность, а когда не соответствуют – они вызывают негативные переживания и воспринимаются как противоречащие или препятствующие его актуализации;

4) *ядром личности*, по мнению К. Роджерса, является *Я-концепция*, или *Самость*, которая представляет собой концепцию человека о том, что он из себя представляет². Это – организованная, логически последовательная и интегрированная система. Она включает в себя *Я-реальное* – те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, в том числе – набор «ролевых образов Я» (родителя, супруга, служащего, спортсмена и т.д.), отражённых в разных жизненных контекстах. Она также включает в себя *Я-идеальное* – те характеристики, которые человек хотел бы иметь, но пока не имеет. Эти характеристики человек ценит и стремится ими обладать;

5) *Я-концепция развивается специфически*. В младенчестве её формирование регулируется исключительно организмическим оценочным процессом (голод, жажда, холод, боль и т.п. оцениваются негативно, а пища, вода, чувство безопасности и т.п. – позитивно). По мере того как развиваются познавательные процессы ребёнка, а сам он становится всё более социально восприимчивым, его Я-концепция, во-первых, всё более дифференцируется и усложняется, во-вторых, начинает изменяться под воздействием значимых других (родителей, братьев, сестёр и пр.). Её развитие становится зависимым от ряда *условий*:

– человеку свойственна *потребность в позитивном внимании* (в том, чтобы его любили и принимали другие), возникающая уже в младенчестве. У ребёнка она чрезвычайно сильна. Но как он может получить позитивное внимание от родителей? Чаще всего они позитивно относятся именно к его *желательному* поведению. Фактически речь идёт об *обусловленном позитивном внимании* (по принципу «я буду любить, уважать и принимать тебя только при условии, если ты будешь таким-то и таким-то, станешь делать то-то и то-то»). Постепенно

¹ В данном случае речь об организме идёт потому, что в процессе оценки значительная роль принадлежит эмоциональному компоненту (см. § 2 главы 3).

² См. § 1 главы 4.

ребёнок запоминает *условия ценности* – обстоятельства, при которых получает удовлетворение его потребность в позитивном внимании.

Согласно К. Роджерсу, это причиняет ущерб ребёнку. Автор рассуждал следующим образом: поскольку потребность ребёнка в позитивном внимании сильна, то ради её удовлетворения он готов сделать всё, что угодно → некоторые действия, которые он выполняет, не соответствуют его тенденции актуализации (о чём сигнализирует его организмический оценочный процесс), но он всё равно действует → следовательно, это препятствует его актуализации;

– человеку также свойственна *потребность в позитивном внимании к самому себе*. Способ её удовлетворения формируется в детстве¹ специфическим образом: позитивное внимание ребёнка к самому себе возникает тогда, когда он получает позитивное внимание со стороны значимых других.

Вследствие этого у ребёнка, получающего обусловленное позитивное внимание со стороны значимых других, *Я-концепция полностью перестаёт соответствовать его тенденции актуализации*. Ребёнок оценивает себя как личность только с точки зрения ценности тех действий, мыслей и чувств, которые получают одобрение и поддержку. Согласно К. Роджерсу, такая Я-концепция не может служить прочной основой для развития здоровой личности;

б) *поведение* человека, как правило, *согласуется с его Я-концепцией*. Но, как уже отмечалось, в повседневной жизни человек испытывает переживания, обусловленные оценкой событий с позиции их соответствия его тенденции актуализации. Согласно К. Роджерсу, те переживания, которые согласуются с Я-концепцией, доступны для осознания и точного восприятия, тогда как не согласующиеся с ней представляют собой *угрозу* для личности. В последнем случае возможны два варианта:

– человек может осознать несоответствие актуальных переживаний его Я-концепции, следствием чего становятся напряжение, замешательство и чувство вины;

– человек может не осознавать существующей угрозы, вследствие чего возникает *тревога*. По мнению К. Роджерса, тревога сигнализирует о том, что Я-концепция в опасности, что она может радикально измениться, дезорганизоваться.

В любом из этих случаев человек прибегает к психологической защите (отрицанию или рационализации)². Согласно К. Роджерсу,

¹ Необходимо отметить, что К. Роджерс считал важными для развития Я-концепции периоды младенчества и раннего детства.

² См. § 1 главы 4.

здоровые люди регулярно попадают в подобные ситуации, но обладают адекватной защитой, позволяющей справиться с умеренной тревогой. У невротиков же уровень тревоги чрезвычайно высок – из-за того, что их переживания совершенно не согласуются с Я-концепцией или возникают слишком часто;

7) *формирование здоровой личности возможно* в том случае, если значимые другие (родители и пр.) *проявляют безусловное позитивное внимание к ребёнку* или, другими словами, принимают его, любят и уважают просто за то, что он есть, без каких-либо «если», «и» или «но». Это не означает, что родители должны перестать воспитывать ребёнка или позволять ему делать всё, что вздумается¹. Согласно К. Роджерсу, лучшая стратегия для родителей – выражать ребёнку своё неодобрение за определённые поступки (например, разбрасывание еды по столу, дёрганье собаки за хвост и т.д.), но так, чтобы он ни на миг не усомнился в том, что его любят². Если ребёнок получает безусловное позитивное внимание со стороны других, то он начинает проявлять *безусловное позитивное внимание* к самому себе. Последнее же является основой для самоактуализации, для становления полноценно функционирующей личности;

8) *полноценно функционирующая личность*, согласно К. Роджерсу, обладает следующими характеристиками:

– *открытость переживанию*. Нет ни одного переживания, которое представляло бы угрозу для такого человека. Он способен слушать себя, тонко осознавать свои самые глубокие мысли и чувства, он не пытается подавить их и часто действует в соответствии с ними;

– *экзистенциальный образ жизни*. Такой человек адаптивен, терпим и непосредственен. Его жизнь полна и насыщена яркими переживаниями, поскольку каждое переживание воспринимается им как свежее и уникальное, отличное от того, что было ранее;

– *организмическое доверие*. Такой человек способен принимать во внимание свои внутренние ощущения, чувства и пр., доверять им и учитывать их при принятии того или иного решения;

– *эмпирическая свобода*. Такой человек живёт в соответствии с убеждением: «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия – это я сам». Поэтому он чувствует свободу и силу, имеет множество возможностей выбора, ощущает себя способным делать всё, что пожелает;

¹ К. Роджерс отметил, что тогда ребёнок не был бы защищён от реальных опасностей.

² К. Роджерс привёл такой пример высказывания родителей: «Мы тебя очень любим, но то, что ты сейчас делаешь, огорчает нас, и поэтому лучше бы ты этого не делал».

– *креативность*. Такой человек ко всему относится творчески, он постоянно продуцирует новые идеи, действия и проекты.

К. Роджерс разработал подход, получивший название **клиент-центрированной** (или недирективной) **психотерапии**. Глубокое уважение к индивидуальности человека – единственное правило этой терапии. Терапевт призван оказывать безусловное позитивное внимание клиенту, создавать такую атмосферу, в которой человек почувствует, что его принимают таким, каков он есть, что все его чувства, мысли, какими бы они ни были, воспринимаются с интересом и одобрением, что ничто не угрожает его личности. Это помогает человеку актуализировать свои творческие способности, осознать некоторые грани своего опыта, начать положительно относиться к определённым своим особенностям. В результате его Я-концепция становится более гибкой, не противоречащей реальному опыту, его тенденция самоактуализации раскрывается и набирает силу.

Необходимо отметить, что никто со времён З. Фрейда не оказывал большего влияния на практику психологического консультирования и психотерапии, чем К. Роджерс.

Абрахам Харольд Маслоу (1908-1970) – американский психолог¹, основатель гуманистического направления в психологии².

Основной концепцией, разработанной А. Маслоу, является модель **иерархии потребностей** (см. § 5 данной главы)³. Автор выдвинул ряд связанных с ней положений, описывающих **развитие личности** и её **особенности**:

1) *человек – «желающее существо»*. У человека редко бывает состояние полного, завершённого удовлетворения, отсутствия желаний. Люди почти всегда чего-то хотят: как только человек удовлетворяет одну потребность, тут же актуализируется другая;

2) *человек – единое, уникальное целое*. А. Маслоу подчёркивал, что мотивация влияет на человека в целом, а не на отдельные части его организма⁴;

¹ А. Маслоу родился в Америке в семье эмигрантов из России.

² В начале 60-х гг. 20 в. под руководством А. Маслоу объединилась группа учёных. Они разработали основные принципы гуманистической психологии, которую рассматривали как альтернативу двум подходам в психологии – психоанализу и бихевиоризму (см. § 3 главы 1).

³ Необходимо отметить, что в § 5 представлен современный взгляд на предложенную автором «пирамиду потребностей». Сам А. Маслоу считал все потребности врождёнными и, вследствие этого, в качестве доминирующих рассматривал органические потребности, составляющие фундамент пирамиды.

⁴ Например, не бывает потребности желудка или рта. Именно Джон Смит хочет есть, а не его желудок. Если Джон Смит голоден, то он голоден весь. И удовлетворение испыты-

3) иерархия потребностей, согласно А. Маслоу, распространяется на всех людей. Причём *чем выше* человек может подняться в этой иерархии, тем *большую индивидуальность и психическое здоровье* он демонстрирует;

4) как уже отмечалось, по мнению автора, *потребности, расположенные внизу* иерархии, *должны быть* более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие и *быть мотивированным потребностями*, расположенными *вверху*. Так, хронически голодный человек вряд ли будет стремиться сочинять музыку или делать карьеру, поскольку он слишком занят поисками еды. Позже автор внёс несколько уточнений:

– человек одновременно может быть мотивирован потребностями двух и более уровней. Человек «параллельно» удовлетворяет те или иные свои потребности, но в разной степени (так, согласно автору, в среднем степень удовлетворения органических потребностей составляет около 85 %, тогда как потребностей в самоактуализации – только около 10 %);

– может быть два типа исключений из общего правила последовательности удовлетворения потребностей. К первому типу, по мнению А. Маслоу, относятся разнообразные примеры удовлетворения потребностей в самоактуализации на фоне неудовлетворённости других потребностей. Так поступают творческие люди, развивающие и выражающие свои таланты, несмотря на серьёзные трудности и социальные проблемы, а также люди с настолько сильными убеждениями и идеалами, что ради них они готовы терпеть жажду, голод и даже умирать. Ко второму типу относятся случаи приоритета потребностей одного определённого уровня, обусловленного особенностями биографии человека:

а) в детстве¹ может быть фрустрирована² потребность ребёнка в безопасности. Этому способствуют родительские ссоры, случаи физического насилия, разлука, развод, смерть кого-либо из членов семьи, которые делают окружение ребёнка нестабильным, непредсказуемым, ненадёжным. Впоследствии для него потребность в безопасности становится приоритетной. Будучи взрослым, он удовлетворяет в первую очередь её – отдаёт предпочтение стабильной работе, приобретает страховые полисы и т.д.;

вает весь человек, а не отдельные части его тела. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не его желудка.

¹ Имеется в виду период от рождения до конца подросткового возраста.

² От англ. frustration – расстройство, срыв планов, крушение (см. § 2 главы 3, § 5 главы 4).

б) в детстве может быть фрустрирована потребность ребёнка *в принадлежности и любви*. Следствием также является её дальнейший приоритет над другими потребностями. Необходимо отметить, что А. Маслоу выделил два вида любви: *дефицитарную* и *бытийную*. В описываемом случае человек обречён именно на дефицитарную любовь. Она эгоистична, она берёт, а не даёт, т.к. в её основе лежит стремление человека получить от другого то, чего ему не хватает. Бытийная же любовь основана на осознании ценности другого человека. Она не собственническая, не назойливая. Она поощряет в другом человеке его самопринятие, чувство значимости и т.п. – то, что позволяет ему расти;

в) в детстве может быть фрустрирована потребность ребёнка *в самоуважении*. В итоге у него развиваются чувство неполноценности, пассивность и зависимость. Эта потребность впоследствии становится приоритетной, но, поскольку здоровое самоуважение строится на *заслуженном* уважении со стороны других людей, её удовлетворение для такого человека оказывается весьма затруднительным;

5) *в каждом человеке от природы заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования*. По мнению А. Маслоу, разрушительные силы в людях являются результатом фрустрации (неудовлетворения) основных потребностей, а не каких-то врождённых пороков¹;

б) *способность к творчеству заложена в каждом человеке*. Согласно А. Маслоу, чтобы быть творческим, человеку не обязательно писать книги, сочинять музыку или создавать живописные полотна. Творчество может выражаться в совершенно различных формах. Можно быть творческим ди-джеем, программистом, бизнесменом, продавцом, клерком и т.д.;

7) *самоактуализация*, по мнению А. Маслоу, – это *стремление человека стать тем, кем он может* стать. Человек, достигший самоактуализации, – это тот, кто добился использования всех своих талантов, полностью реализовал свой потенциал. Согласно автору, только около 1 % людей достигают этого *высшего уровня развития личности*. Он объяснял это рядом *причин*:

¹ А. Маслоу предложил своё видение теории Ч. Дарвина. Он отверг положение о том, что выживают только агрессивные и сильные животные. По его мнению, агрессия не является основным инстинктом животных, а служит лишь вынужденным средством приспособления. Так, если животное (к примеру, тигр или лев) сыто, оно не набрасывается на жертву. Согласно А. Маслоу, у животных больше выражен инстинкт сохранения своей популяции, т.е. инстинкт, который заставляет их помогать друг другу. Поскольку человек находится на вершине эволюционного ряда, он по природе своей не агрессивен, а добр.

– некоторые люди просто не видят своего потенциала, не знают о его существовании и не понимают пользы самосовершенствования;

– многие люди живут дефицитарной жизнью, т.е. удовлетворяют только потребности *сохранения*¹. Немаловажно, что процесс самоактуализации требует от человека готовности рисковать, ошибаться, отказываться от старых привычек, быть открытым для новых идей и т.д. Если, например, человек с фрустрированной потребностью в безопасности начнёт удовлетворять потребности *развития*, то в какой-то момент ему может не хватить мужества, и он остановится. Это, согласно А. Маслоу, будет означать «откат», регресс на предшествующий уровень развития его личности;

8) *самоактуализирующимся личностям*, с точки зрения А. Маслоу, присущи следующие характеристики:

– *эффективное восприятие реальности*. Такой человек способен воспринимать окружающий мир, включая других людей, правильно и эффективно. Надежды, страхи, ожидания, стереотипы, ложный оптимизм или пессимизм не искажают его восприятие;

– *принятие себя, других и природы*. Такой человек принимает себя со всеми своими достоинствами и недостатками. Ему не свойственны ни сверхкритичность к своим слабостям, ни чрезмерные чувства вины, стыда и тревоги. Подобным же образом он принимает других людей и мир в целом;

– *непосредственность, простота и естественность*. В таком человеке нет искусственности, ему чуждо желание произвести впечатление на других;

– *центрированность на проблеме*. Такой человек всегда вовлечён в какое-то дело и предан ему. Это дело является очень ценным для него, воспринимается как своего рода призвание. Это дело стоит выше его непосредственных потребностей;

– *независимость: потребность в уединении*. Для такого человека важна неприкосновенность внутренней жизни. Он может находиться в одиночестве, не ощущая себя одиноким;

– *автономия: независимость от культуры и окружения*. Такой человек считает себя самоопределяющимся, активным и самодисциплинированным хозяином своей судьбы. Поэтому он относительно независим от внешних социальных воздействий;

– *свежесть восприятия*. Каждый день для такого человека кажется захватывающим и волнующим событием, сотая радуга для него так же прекрасна и величава, как и первая;

¹ Органические потребности и потребность в безопасности (см. § 5 главы 4).

– *вершинные, или мистические, переживания*. Такой человек иногда (в моменты озарения, любви, слияния с природой и т.п.) испытывает яркие, экстатические переживания. Ему не нужны психоактивные вещества, чтобы испытать блаженство;

– *общественный интерес*. Такой человек испытывает чувства близости, симпатии, братской любви ко всему человечеству;

– *глубокие межличностные отношения*. Такой человек стремится к очень глубоким и тесным личным взаимоотношениям с теми, кто обладает сходными с ним характером и способностями;

– *демократичный характер*. У такого человека нет предубеждений, поэтому он уважает других людей, независимо от того, к какому классу, расе, религии они принадлежат, каков их возраст, профессия, пол и т.д.;

– *разграничение средств и целей*. Такой человек очень последователен и твёрд в отношении того, что хорошо и что плохо, что правильно и что ошибочно. Он чётко разграничивает цели и средства их достижения;

– *философское чувство юмора*. Такого человека больше привлекает доброжелательный и метафорический юмор;

– *креативность*¹. Такой человек всегда и ко всему относится творчески. Его креативность спонтанна и естественна;

– *сопротивление окультуриванию*. Такой человек находится в гармонии со своей культурой, но сохраняет определённую внутреннюю независимость от неё.

А. Маслоу подчёркивал, что самоактуализирующиеся люди – это вовсе не ангелы, у них может быть масса недостатков, однако они – великолепные образцы психического здоровья.

Необходимо отметить, что идеи А. Маслоу оказали значительное влияние на психологическую теорию и практику.

7.5. Необихевиористическое направление.

Теория Б.Ф. Скиннера

Необихевиористическое направление (от греч. *neos* – новый и англ. *behavior* – поведение) является историческим преемником 3-го этапа развития психологии².

¹ От лат. *creatio* – сотворение, создание (см. § 6 главы 2).

² См. § 3 главы 1.

Бихевиоризм опирался на теорию условных рефлексов¹, разработанную русским физиологом *Иваном Петровичем Павловым* (1849-1936)².

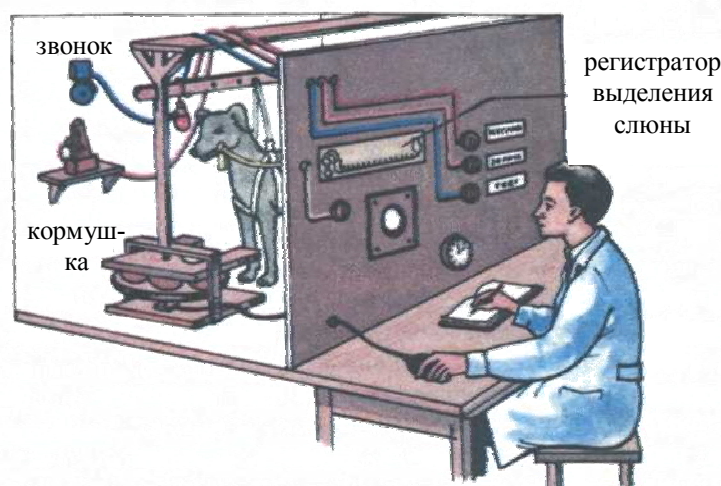


Рис. 32. Выработка условных рефлексов у собаки

Опыты И.П. Павлова по выработке условных рефлексов у собак получили широкую известность (рис. 32). Когда собаке давали пищу (*безусловный раздражитель*³), у неё выделялась слюна, т.е. возникал *безусловный* пищевой слюноотделительный рефлекс⁴. Для того чтобы выработать условный рефлекс, за некоторое время до кормления включали звонок. Раздавался звук, т.е. безразличный (*нейтральный*) для слюноотделительного рефлекса *раздражитель*. После нескольких сочетаний включения звонка с кормлением один лишь звук вызывал слюноотделение у собаки – даже в том случае, если пищи в кормушке не было. Другими словами, у собаки вырабатывался *условный реф-*

¹ См. § 2 главы 4.

² И.П. Павлов изложил свою теорию в 1903 г. в Мадриде. Необходимо отметить, что к этому времени он уже являлся всемирно известным учёным (в 1904 г. он стал первым русским лауреатом Нобелевской премии за вклад в физиологию пищеварения).

³ В рамках бихевиоризма раздражители называются «стимулами», рефлексы – «реакциями».

⁴ Как уже отмечалось, существуют различные виды безусловных рефлексов: пищевые (слюноотделение в ответ на раздражение рецепторов полости рта, глотание, сосательные движения у новорожденного и др.), оборонительные (отдёргивание руки, прикоснувшейся к горячему предмету, кашель, чихание, мигание и др.), половые, ориентировочные («Что такое?» – в ответ на неожиданный стимул человек настораживается, прислушивается, соответственно поворачивает голову, направляет взгляд и т.д.) и др.

лекс¹ на звук звонка, который становился для неё сигналом появления пищи (этот *раздражитель* из нейтрального превращался в *условный*).

Подача пищи после звука звонка была названа *подкреплением*. Подкрепление способствует формированию и закреплению условного рефлекса. Когда у собаки уже был выработан прочный условный рефлекс, звонок включали, а пищу не давали. И.П. Павлов отметил, что после нескольких таких случаев у собаки, в конце концов, совсем прекращалось слюноотделение на звук звонка. Этот процесс был назван *угасанием* условного рефлекса. Он демонстрирует, что подкрепление важно и значимо не только для приобретения условных рефлексов, но и для их сохранения.

Основал бихевиористическое направление американский психолог *Джон Бродес Уотсон (1878-1958)*². Зачем объяснять поведение человека, спрашивал он, с позиции структур и процессов, скрытых «внутри» личности (инстинктов, архетипов, мотивов, ценностей и т.д.), если их нельзя «увидеть» и измерить? Именно внешнее поведение легче всего поддаётся наблюдению и изучению объективными методами – в отличие от сознания, чувств человека и пр. Поэтому, по его мнению, чтобы психологию «принимали всерьёз», чтобы она приблизилась к естественным наукам, единственным её предметом³ должно стать поведение человека.

Согласно Д.Б. Уотсону, к изучению поведения человека нужно применять те же методы, что и к изучению поведения животных, оперируя двумя основными понятиями – «стимул» и «реакция». Он считал, что всё многообразие проявлений человека можно объяснить простой схемой: стимул → реакция (S → R).

В своих многочисленных опытах по дрессировке крыс Д.Б. Уотсон пользовался методом подкрепления. Те реакции, выработка которых ему была необходима, поощрялись, а все нежелательные влекли за собой наказание. Известен также один опыт на человеке, который он провёл совместно с Розалией Рейнер в 1920 г.⁴ Учёные обуславливали эмоциональную реакцию страха у 11-месячного мальчика, известного в истории психологии под именем «маленький Альберт». Как и многие дети, Альберт вначале не боялся живых белых крыс. К тому же его никогда не видели в состоянии страха или гнева. Методика экспе-

¹ Напомним, что такие рефлексы были названы «условными», т.к. они вырабатываются как реакции на определённые условия (см. § 2 главы 4).

² См. § 3 главы 1. Впервые Д.Б. Уотсон изложил свои идеи в 1913 г.

³ См. § 1 главы 1.

⁴ Д.Б. Уотсону не нравилась идея проводить опыты на людях. Данный случай был исключительным.

римента состояла в следующем: Альберту показывали прирученную белую крысу (условный стимул) и одновременно за его спиной раздавался громкий удар в гонг (безусловный стимул). После того, как крыса и звуковой сигнал были представлены 7 раз, реакция сильного страха (условная реакция) – плач и запрокидывание – наступала, когда ему только показывали животное. Через 5 дней экспериментаторы показали Альберту другие предметы, напоминающие крысу тем, что они были белые и пушистые. Было обнаружено, что реакция страха у Альберта распространилась на множество стимулов, включая кролика, пальто из котикового меха, маску Деда Мороза и даже волосы экспериментатора. Большинство из этих обусловленных страхов все ещё можно было наблюдать месяц спустя после первоначального воздействия¹.

Д.Б. Уотсон считал, что с помощью подкрепления на человека можно влиять, направляя его поведение в нужную сторону. По его мнению, так можно оказывать влияние, например, на формирующуюся личность ребёнка, чтобы получить желаемый результат. Фактически это означало, что из ребёнка можно «вырастить» того, кого угодно – вора или бродягу, представителя любой профессии – независимо от его изначальных способностей, склонностей, происхождения и пр.

Бихевиоризм получил широкое распространение², и его методы стали активно использоваться в науке (в т.ч. в педагогике³) и практике (в т.ч. управленческой).

Но так же, как психоанализ, бихевиоризм через некоторое время подвергся реформированию, что привело к возникновению направления психологии, получившего название «необихевиоризм»⁴.

Беррес Фредерик Скиннер (1904-1990) – американский психолог, один из представителей необихевиористического направления, разработавший *«теорию оперантного научения»*¹.

¹ «Маленького Альберта» выписали из больницы, где проводилось исследование, до того, как учёные смогли погасить у ребёнка страхи, которые они обусловили. О его дальнейшей судьбе ничего не известно. Этот опыт вызвал резкую критику со стороны научного сообщества.

² Этому способствовало несколько обстоятельств. В 1915 г. Д.Б. Уотсона избрали президентом Американской психологической ассоциации, т.к. многих учёных вдохновила идея «объективной» психологии. С 1921 г. он стал работать в сфере рекламы, где применение принципов бихевиоризма дало потрясающие результаты. Кроме того, Д.Б. Уотсон более 20 лет популяризировал свои идеи, выступая по радио, печатая статьи в модных журналах и т.д.

³ Принцип: «При правильных воспитательных воздействиях из любого ребёнка можно вырастить гения», основанный на идеях Д.Б. Уотсона, был господствующим во многих воспитательных учреждениях в течение нескольких десятилетий.

⁴ См. § 3 главы 1.

Б.Ф. Скиннер был против допущения какой-либо «свободной воли» или любого другого «сознательного» явления. По его мнению, человеческий организм – это «чёрный ящик», чьё содержимое (мотивы, влечения, конфликты, эмоции и т.д.) следует исключить из сферы эмпирического² исследования. Он считал, что главная задача психологии заключается в том, чтобы отыскивать причинно-следственные связи между условиями окружающей среды (стимулами) и внешним поведением человека (реакциями).

Автор разработал ряд концепций, объясняющих **развитие личности**³ и её **особенности**:

1) *личность*, по его мнению, *определяется двумя факторами: наследственностью и опытом*. Поэтому Б.Ф. Скиннер признавал уникальность каждого человека – ведь никто другой, если у него нет идентичного близнеца, не обладает такими же генетическими данными и, безоговорочно, никто другой не имеет такого же личного прошлого;

2) *опыт складывается в процессе научения*, результатом которого является приобретение специфического для каждого человека набора поведенческих реакций;

3) *существует два вида научения – респондентное и оперантное*. *Респондентным научением* (от англ. response – ответ) автор называл выработку условных рефлексов, о которой писали И.П. Павлов и Д.Б. Уотсон. При респондентном научении известный стимул предшествует реакции на него (S → R).

Однако Б.Ф. Скиннер подчёркивал, что поведение животных и человека на самом деле редко объясняется респондентным научением. Например, вы сейчас читаете учебник, чтобы подготовиться к сдаче зачёта. Определённо, это не является вашей реакцией на предшествующий стимул. Наоборот, на ваше поведение воздействует стимульное событие (зачёт), которое наступит позже. Так как этот тип поведения предполагает, что вы активно воздействуете на окружение с целью изменить события каким-то образом, Б.Ф. Скиннер назвал его *оперантным* (от англ. to operate – оказывать влияние).

Оперантное научение предполагает следующий алгоритм: человек спонтанно производит некоторое действие (оперантную реакцию или оперант) → если последствия благоприятны для него (т.е. получено позитивное подкрепление), то вероятность того, что он повторит это действие, возрастает (оперантная реакция «обуславливается»), а если

¹ Впервые свою теорию Б.Ф. Скиннер представил в 1938 г.

² От греч. empiria – опыт.

³ Необходимо отметить, что сам термин «личность» Б.Ф. Скиннер не использовал.

последствия неблагоприятны (т.е. позитивное подкрепление не получено, а получено негативное подкрепление или наказание), то вероятность того, что он повторит это действие, снижается. Другими словами, *подкреплённое поведение стремится повториться, а поведение неподкреплённое или наказуемое имеет тенденцию не повторяться или подавляться*. Например, вы скоро перестанете улыбаться человеку, который в ответ на вашу улыбку всегда бросает на вас сердитый взгляд.

Необходимо подчеркнуть следующее:

- во-первых, Б.Ф. Скиннер считал, что невозможно объяснить, откуда изначально берётся действие (оперантная реакция) человека;
- во-вторых, по мнению автора, оперантное научение чаще контролируется негативным подкреплением и наказанием, чем позитивным подкреплением.

Б.Ф. Скиннер, считавший, как и Д.Б. Уотсон, очевидной связь между принципами поведения животных и человека, доказывал существование оперантного научения с помощью опытов на крысах.

Крысу помещали в клетку (известную как «ящик Скиннера»), где были только рычаг и миска для еды. Сначала она демонстрировала множество оперантов: ходила, приноживалась, почёсывалась, чистила себя и т.д. В конце концов, в ходе своей ознакомительной деятельности крыса нажимала на рычаг, в результате чего получала шарик пищи, автоматически доставляемый в миску под рычагом. Так как реакция нажатия рычага первоначально имела низкую вероятность возникновения, её следует считать чисто случайной по отношению к питанию. Однако если крысу до опыта на несколько часов лишали еды, то в клетке после первого случая подачи пищи она начинала проводить больше времени рядом с рычагом, нажимать его всё быстрее и быстрее. Другими словами, нажатие рычага постепенно становилось наиболее частой (высоковероятной) реакцией крысы. То есть происходило оперантное научение. Если в последующих опытах пища постоянно не появлялась вслед за нажатием рычага (т.е. не было позитивного подкрепления), крыса по прошествии некоторого времени переставала его нажимать (т.е. происходило угасание реакции);

4) *существуют разные типы, виды и режимы подкрепления, которые влияют на эффективность оперантного научения*. Б.Ф. Скиннер разработал подробную концепцию подкрепления:

а) он выделил *два типа* подкрепления – первичное и вторичное. *Первичное подкрепление* – это событие или объект, которое само по себе обладает подкрепляющими свойствами. Ценностное значение таких стимулов для человека не зависит от научения: они ценны потому,

что с их помощью удовлетворяются органические потребности¹. Для людей первичными подкрепляющими стимулами, по мнению автора, являются пища, вода, физический комфорт и секс.

Вторичное (условное) подкрепление – это событие или объект, которое при жизни человека в результате научения наделяется подкрепляющими свойствами. Такие стимулы становятся для человека ценными, т.к. ассоциируются с первичным подкреплением. Б.Ф. Скиннер приводил в качестве примеров вторичных подкрепляющих стимулов деньги, хорошие оценки, внимание и одобрение окружающих.

Важными для формирования вторичного подкрепления являются две закономерности:

– *генерализация стимула*. Когда стимул ассоциируется у человека с более чем одним первичным подкреплением, он становится обобщённым, т.е. его *подкрепляющие свойства распространяются на разные формы поведения*. Например, сами по себе деньги не могут удовлетворить ни одной органической потребности. Однако благодаря системе культурного обмена они позволяют человеку получать всё, что он захочет, а потому становятся для него мощным генерализованным подкрепляющим стимулом.

Б.Ф. Скиннер подчёркивал, что этот закон *распространяется и на негативный опыт*. Так, если вы один раз подверглись нападению со стороны человека, принадлежащего к определённой этнической группе (например, китайца), этого может быть достаточно для того, чтобы вы в дальнейшем избегали контактов со всеми представителями данной группы.

Согласно автору, проявлением этого же закона является то, что *поведение, усиленное (подкреплённое) в одной ситуации, весьма вероятно, повторится* не только в такой же ситуации, но и в других, *похожих на неё*. Например, ребёнка, которого похвалили за утончённые манеры дома, скорее всего, будет аналогичным образом вести себя в гостях, в кафе и т.д. Без этого наш поведенческий набор, отмечал Б.Ф. Скиннер, был бы так сильно ограничен и хаотичен, что ежедневно мы подолгу размышляли бы над тем, как реагировать на каждую новую ситуацию;

– *различение стимулов*. Способность к различению, согласно Б.Ф. Скиннеру, приобретается благодаря подкреплению оперантных реакций в присутствии одних стимулов и неподкреплению – в присутствии других. Так, ребёнок научается различать домашнюю собачку и

¹ См. § 5 главы 4.

злобного пса, автомобилист – зелёный и красный сигналы светофора, диабетик – пищу с большим и малым содержанием сахара и т.д.;

б) Б.Ф. Скиннер выделил *три вида* подкрепления – позитивное подкрепление, негативное подкрепление и наказание. *Позитивное подкрепление*, по мнению автора, является наиболее эффективным методом поощрения желательного и устранения нежелательного поведения. Например, осуждённые преступники содержатся в невыносимых условиях во многих карательных учреждениях. Автор считал, что именно это обстоятельство препятствует их реабилитации, о чём свидетельствует высокий уровень рецидивов (повторных нарушений закона). С его точки зрения, если урегулировать условия окружения в тюрьме таким образом, чтобы законопослушное поведение позитивно подкреплялось, то это значительно увеличит эффективность реабилитации людей, преступивших закон¹.

При *негативном подкреплении* человек, столкнувшись с неприятным или болевым стимулом, начинает регулировать своё поведение так, чтобы снизить вероятность его повторного появления. Например, учитель сообщает ученикам: «Если вы будете полноценно работать на уроках, тогда вам не нужно будет выполнять домашнее задание». Дети, скорее всего, будут старательно заниматься в классе. При этом их поведение, основанное на желании избежать неприятного стимула (выполнения домашних заданий), будет негативно подкреплённым.

Цель *наказания* – побудить людей не вести себя определённым образом. Б.Ф. Скиннер выделил два вида наказания. *Позитивное наказание* представляет собой неприятный или болевой стимул, который следует за нежелательным поведением. Так, если дети плохо себя ведут, их шлёпают или бранят; если студенты пользуются шпаргалками на экзамене, их исключают из вуза; если взрослых ловят на краже, их штрафуют или сажают в тюрьму. *Негативное наказание* представляет собой устранение возможного позитивного подкрепляющего стимула. Например, если дети себя плохо ведут, им запрещают смотреть телевизор.

По мнению автора, наказание является самым неэффективным методом контроля поведения, поскольку из-за своей угрожающей природы оно вызывает отрицательные эмоциональные и социальные побочные эффекты (тревогу, страх, потерю самоуважения и уверенности в себе и др.). Он подчёркивал, что поведение, за которым последовало наказание, может опять повториться – после того, как исчезнет веро-

¹ Б.Ф. Скиннер убедительно показал возможности позитивного подкрепления. Его идеи нашли широкое применение – в образовании, бизнесе, промышленности стали чаще, чем раньше, поощрять желательное поведение.

ятность наказания. Например, ребёнок, которого отшлёпали за то, что он ругался в доме, может свободно делать это в другом месте;

в) Б.Ф. Скиннер выделил *четыре режима* подкрепления в соответствии с двумя основными параметрами – временем и количеством оперантных реакций человека:

– *режим подкрепления с постоянным интервалом* предполагает, что подкрепление наступает через равные промежутки времени. Примерами такого режима являются выплата заработной платы раз в неделю, месяц и т.д., проведение экзаменационных сессий в вузах и т.п. Б.Ф. Скиннер отметил, что при таком режиме существует феномен «паузы сразу после подкрепления». Например, после успешной сдачи сессии студенты буквально устраивают себе «перерыв» в обучении;

– *режим подкрепления с вариативным интервалом*. В данном случае человек не может точно предвидеть, через какое время будет следующее подкрепление. По мнению автора, это препятствует угасанию оперантной реакции. Примером такого режима являются «неожиданные» контрольные работы, которые преподаватель вуза устраивает с разной частотой – то 1 раз в 3 дня, то 1 раз в 3 недели. Согласно Б.Ф. Скиннеру, от студентов при этом можно ожидать длительного сохранения высокого уровня прилежания, т.к. они не могут предугадать, в какой момент их знания подвергнутся проверке;

– *режим подкрепления с постоянным соотношением* предполагает, что подкрепление зависит от определённого количества реакций человека. Примером такого режима является оплата труда, зависящая от количества единиц (товаров, услуг и т.д.), которые произведёт или продаст сотрудник. По мнению автора, такой режим очень эффективен, т.к. чем больше человек действует (реагирует), тем большее подкрепление он получает;

– *режим подкрепления с вариативным соотношением*. В данном случае человек не может прогнозировать, через какое количество его действий (реакций) будет подкрепление, но знает, что оно будет. В качестве наиболее драматического примера такого режима Б.Ф. Скиннер рассматривал азартные игры. Игрок не может бросить игру, несмотря на то, что очень много проиграл (или выиграл ничтожно мало), т.к. он надеется, что в следующий раз «сорвёт куш».

Б.Ф. Скиннер получил значительное количество экспериментальных данных, подтверждающих его концепции. Идея о том, что поведение можно достоверно определить, предсказать и проконтролировать условиями окружения, нашла широкое применение в управлении персоналом, программировании и других сферах практики.

Существует, кроме того, **бихевиоральная терапия**, в которой используются принципы оперантного научения. Многие психологические проблемы в ней рассматриваются как следствие неудачного научения: некоторые люди не знают, как быть дружелюбными, как вести разговор, как адекватно выразить свой гнев, как отклонить неразумную просьбу и т.д. Терапевты осуществляют помощь путём позитивного подкрепления желательного поведения клиента. Человек в присутствии терапевта как бы «репетирует» новое поведение, а затем применяет его в реальной жизни.

7.6. Когнитивное направление. Теория Дж. Келли

В рамках когнитивного направления учёными исследуются закономерности и механизмы осознания человеком самого себя и окружающей действительности¹.

Джордж Александер Келли (1905-1967) – американский психолог, один из представителей когнитивного направления, разработавший «теорию личностных конструктов»².

Согласно Дж. Келли, каждый человек – своего рода исследователь, т.к. он, подобно учёному, выдвигает рабочие гипотезы об окружающей реальности, следит за тем, подтверждаются они или нет, пытается с их помощью понять, предвидеть и проконтролировать события жизни.

Дж. Келли выдвинул ряд положений, объясняющих **особенности личности и её развитие**:

1) *человек активно формирует представления о своём окружении, а не просто пассивно реагирует на него.* При этом бессмысленно, по мнению Дж. Келли, искать причины активности человека в каких-либо внешних воздействиях на него в прошлом или настоящем. Активность – свойство жизни. Человек активен просто потому, что он живой;

2) *личностные конструкты.* Человек, по мнению автора, создаёт свои собственные, личные (личностные) способы интерпретации мира – как внешнего, так и внутреннего. Дж. Келли назвал эти способы «конструктами» (от лат. constructio – составление, построение). У взрослого человека имеется множество личностных конструктов: «хороший-плохой», «мужской-женский», «дружеский-враждебный», «религиозный-нерелигиозный» и т.д.;

¹ См. § 3 главы 1.

² Дж. Келли в течение многих лет занимался практикой, в частности, оказывал психологическую помощь военнослужащим в годы Второй мировой войны и после неё. Впервые он представил свою теорию личности в 1955 г.

3) человек с помощью личностных конструкторов оценивает, интерпретирует и объясняет те или иные аспекты действительности (объекты, явления, события и т.д.). Рассмотрим следующий пример: девочка без разрешения взяла деньги из кошелька матери. Если спросить мнение её матери по этому поводу, то она может сказать, что «дочь плохая, и ей не стоит доверять». Отец может предположить, что «дочь недисциплинированная». Дед может считать, что «это не более чем детская проказа». Сама девочка может объяснить, что её поступок – «выражение протеста» родителям, спровоцированное их нежеланием давать ей достаточное количество денег на карманные расходы. Факт один и тот же: деньги вынуты из кошелька. Однако его интерпретация неодинакова у разных членов семьи, т.к. они, согласно Дж. Келли, применяют для оценки данного факта различные личностные конструкторы;

4) личностные конструкторы характеризуются специфическими свойствами:

– они всегда *биполярны и дихотомичны*¹. В формировании личностных конструкторов ведущую роль играет операция сравнения (сопоставления объектов с целью выявления сходства и различия между ними)². Когда родители обучают ребёнка, они всегда указывают ему два противоположных полюса какого-либо свойства или качества: «это – горячее, а это – холодное», «это – светлое, а это – тёмное», «это – мягкое, а это – твёрдое» и т.д. Сформированные при помощи родителей конструкторы («горячий-холодный», «светлый-тёмный», «мягкий-твёрдый» и др.) ребёнок начинает применять для оценки разнообразных предметов. Постепенно в процессе познания окружающего мира он научается самостоятельно создавать личностные конструкторы, которые организуются по такому же «двухполюсному» принципу. Согласно Дж. Келли, для формирования конструктора требуется всего три элемента (предмета, события и т.д.), два из которых сходны, а третий от них отличается. Например, конструктор «честный-нечестный» может сформироваться, если ребёнок однажды поймёт, что его друзья Костя и Вова честны с ним, а Саша его обманывает;

– *каждый личностный конструктор имеет определённый, ограниченный диапазон применимости*. Так, с помощью конструктора «хороший-плохой» можно оценивать самые разнообразные объекты, явления и события, поэтому диапазон его применимости очень широк. А, например, диапазон применимости конструктора «научный-ненаучный»

¹ *Биполярный* (от лат. bis – два раза) – имеющий два «полюса»; *дихотомичный* (от греч. dichotomia – разделение на две части) – имеющий два возможных значения.

² См. § 5 главы 2.

гораздо уже: с его помощью можно оценивать только определённые интеллектуальные достижения, и он непригоден, скажем, для оценки преимуществ жизни в браке;

– *у каждого личностного конструкта есть фокус применимости.* Этот фокус определяет, по отношению к какому аспекту действительности человек чаще всего применяет конкретный конструкт. Так, у одного человека фокус конструкта «честный-нечестный» может находиться в сфере отношений между людьми, у другого – в области отношения к чужой собственности, а у третьего – в сфере политики¹;

– *личностные конструкты могут быть проницаемыми или непроницаемыми* (т.е. открытыми или закрытыми для интерпретации нового опыта). Например, конструкт «компетентный врач – некомпетентный врач» у одного человека может быть проницаемым, а у другого совершенно непроницаемым: первый, общаясь с любым новым доктором, может понять, компетентен ли тот, а второй убеждён, что компетентных врачей вообще больше нет – последним был его педиатр, который уже умер²;

5) *личностные конструкты могут быть разных видов:*

– *упредительными* Дж. Келли назвал конструкты, которые, словно «ярлыки», «навешиваются» на конкретные объекты (явления, события) и не позволяют увидеть их по-другому. Например, если человеку присвоен ярлык «китаец», то о нём будут думать только как о китайце и никак иначе;

– *констелляторными* автор назвал конструкты, с помощью которых объект (явление, событие) относится к определённой категории (классу, типу, виду и т.п.) и «по шаблону» наделяется всеми её признаками, свойствами, характеристиками. Например, после отнесения человека к категории «риэлтер» ему автоматически присваиваются качества «нечестный», «жуликоватый», «умеет виртуозно обманывать клиентов»;

– *предполагающие* конструкты являются полной противоположностью упредительных и констелляторных: они позволяют человеку быть открытым для нового опыта и принимать альтернативную точку зрения на мир. Так, в данном случае понимание того, что некто – «риэлтер», не означает ни присвоения ему «ярлыка», ни «автоматического» заключения о каких-либо личностных качествах этого человека.

¹ Немаловажно, что фокус находится в пределах диапазона применимости конструкта.

² Т.е. для оценки докторов, с которыми контактирует этот человек в настоящее время, конструкт «компетентный-некомпетентный» уже не используется. Немаловажно, что свойство «проницаемости» относится только к диапазону применимости конструкта.

Необходимо отметить, что упредительные и констелляторные конструкты нужны каждому человеку. Если бы их не было, мы испытывали бы массу трудностей. Например, когда во время игры в баскетбол мяч летит в вашу голову, вам лучше воспользоваться упредительными конструктами (т.е. решить, что это – мяч, который летит в вашу голову, и ничего больше), чем предполагающими (т.е. выдвигать разнообразные гипотезы по поводу того, что бы это могло быть). Однако, согласно Дж. Келли, если человек использует преимущественно упредительные или констелляторные конструкты, то у него ригидное¹ или стереотипное (шаблонное) мышление, а если предполагающие – то у него гибкое мышление;

б) *личностные конструкты могут быть разных типов:*

– по широте диапазона применимости Дж. Келли выделил *общие* и *частные* конструкты. Первые имеют широкий (например, «хороший-плохой»), а вторые – узкий (например, «механический-автоматический») диапазон применимости;

– по участию в регуляции основной деятельности человека автор выделил *основные* и *периферические* конструкты. Представьте, например, капитана и пассажира-художника, стоящих на мостике идущего по проливу судна и смотрящих вперёд. Очевидно, что их основные конструкты будут различны: у первого они будут относиться к фарватеру, а у второго – к красотам окружающей природы;

7) *личностные конструкты образуют собой иерархическую структуру.* Дж. Келли отмечал, что было бы ошибкой думать, будто конструкты беспорядочно теснятся в сознании человека и применяются каждый по отдельности. Они организованы в пирамидальную логически упорядоченную структуру – так, что некоторые из них находятся в подчиняющем, а некоторые – в подчинённом положении. Когда формируется новый личностный конструкт, его «встраивание» в эту структуру происходит так, чтобы у человека создавалась непротиворечивая картина мира². У разных людей структура личностных конструктов неодинакова, т.к. она зависит от их прошлого опыта;

8) *разные люди осознают объективную реальность по-разному.* Согласно Дж. Келли, каждый человек смотрит на мир «с колокольни» своих уникальных личностных конструктов. В этом, по мнению автора, заключается причина разнообразных конфликтов – начиная от лёгких ссор между друзьями, размолвок между супругами, противостояния «отцов и детей» и заканчивая войнами между государствами.

¹ Ригидность (от лат. rigidus – твёрдый, жёсткий) – негибкость.

² См. § 4 главы 3.

Данное положение имеет несколько следствий:

– *некоторые люди могут схожим образом интерпретировать свой опыт* (по принципу «рыбак рыбака видит издалека»). Дж. Келли подчёркивал, что люди похожи друг на друга не потому, что они пережили одни и те же события в прошлом, и не потому, что их поведение одинаково в настоящем. Похожими их делает именно то, что события для них имеют примерно одинаковое психологическое значение¹;

– то, что люди общаются друг с другом или делают общее дело, ещё не гарантирует, согласно Дж. Келли, гармоничности их отношений. *Для гармоничного социального взаимодействия необходимо, чтобы хотя бы один человек попытался «встать на место другого»*, т.е. понять его взгляды на жизнь, его способы интерпретации событий (другими словами – его личностные конструкты);

9) *человека беспокоит его будущее, а не прошлое*. Поведение человека, по мнению Дж. Келли, направлено на прогноз будущих событий. Именно это позволяет ему творить собственную судьбу (строить планы, основанные на ожидаемых результатах, разрабатывать стратегии их реализации, осуществлять их и т.д.). Поэтому люди смотрят на настоящее так, чтобы предвидеть будущее. Поэтому им, если они хотят действовать эффективно, нужны надёжные и устойчивые способы предвидения влияющих на их жизнь событий.

Данное положение имеет несколько следствий:

– *если личностный конструкт помогает точно прогнозировать события, то человек сохраняет его*. Если же прогноз не подтверждается, то конструкт, на основании которого он был сделан, либо вообще исключается, либо подвергается пересмотру. Например, курсант в начале семестра на основании наблюдения в течение учебной пары за новым преподавателем оценивает последнего как «беспристрастного». Если его гипотеза окажется «правильной», то преподаватель предложит разумный объём литературы для чтения, даст соответствующие контрольные работы и адекватно оценит их выполнение. Но если в дальнейшем поведение преподавателя будет существенно отличаться от этих предположений, курсанту потребуется альтернативная гипотеза (что преподаватель «несправедливый» или др.);

– *человек постоянно осуществляет «продуманный выбор»*: столкнувшись с новой ситуацией, он выбирает, какой конструкт и какой его полюс можно использовать для прогноза событий;

¹ Необходимо отметить, что, согласно Дж. Келли, одинаковое поведение является следствием одинаковой интерпретации событий (см. § 2, 3, 4 главы 3, § 6 главы 4).

– *действия человека при столкновении с новой ситуацией соответствуют циклу «ориентировка – выбор – исполнение»*¹. На ориентировочной фазе человек рассматривает несколько конструктов, которые возможно использовать для интерпретации данной ситуации. На фазе выбора он решает, использование каких конструктов наиболее уместно. На фазе исполнения он выбирает один конструкт и его полюс, чем задаёт направление своего дальнейшего поведения;

– *человек всегда делает выбор между безопасностью и риском.* Выбор «безопасности» означает, что человек, основываясь на предыдущем опыте, использует надёжный конструкт уже знакомым ему образом, а затем без особого риска для себя ждёт, как повернутся события. Например, курсант из двух учебных дисциплин «по выбору» выбирает одну, похожую на те курсы, которые он изучал ранее. Он, таким образом, обеспечивает себе хоть какую-то гарантию получить приемлемые оценки, снижает риск «провала» на экзамене. Выбор «риска» означает, что человек не «идёт проторенным путём», а выбирает альтернативу, которая позволит ему расширить свой опыт, своё понимание мира (объектов, явлений, событий). При этом он рискует, т.к. не может чётко прогнозировать будущие события. Если продолжить приведённый пример, то в этом случае курсант выбирает совершенно незнакомую ему дисциплину, желая расширить свои знания, но рискуя при этом своей успеваемостью;

10) *приобретение человеком опыта*, согласно Дж. Келли, *предполагает перестройку его жизни, основанную на пересмотре конструктов под влиянием текущих событий.* Как уже отмечалось, система конструктов – это набор гипотез (взглядов, идей, понятий, мыслей) о мире, которые постоянно проверяются опытом. Но ведь мир всё время меняется. Дж. Келли подчёркивал, что человек приобретает мало опыта или вообще не приобретает его, если он продолжает интерпретировать события по-старому, несмотря на их реальные изменения. Так, если профессор преподаёт свой предмет в течение 10 лет и все эти годы читает лекции так же, как в первый год работы, то он, по мнению Дж. Келли, не имеет права утверждать, что у него есть десятилетний опыт преподавания. Если же то, чему он учил в первый год, заставило его изменить и усовершенствовать преподавание на второй год и делать это последовательно в течение всех 10 лет, тогда такое право у него есть.

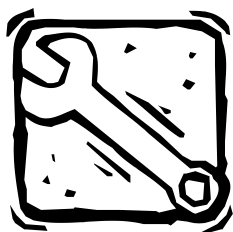
Дж. Келли разработал собственный специфический метод перестройки личностных конструктов человека, который назвал «**терапии**

¹ См. § 6 главы 4.

ей фиксированной роли». Терапевт просит клиента написать «самохарактеристику», а затем анализирует, какие личностные конструкты тот использует для интерпретации самого себя и своих отношений со значимыми другими. После этого группа опытных экспертов-терапевтов, используя полученную из самохарактеристики информацию, создаёт «очерк фиксированной роли». Он представляет собой описание вымышленного персонажа, обладающего системой личностных конструктов, которая, как считают эксперты, была бы терапевтически полезной для клиента. Затем клиента просят играть роль из очерка в течение определённого времени. Таким образом, его побуждают проверять конструкты героя очерка в контексте различных социальных отношений – работы, семьи и т.д. В итоге многие из этих конструктов становятся его собственными.

Необходимо отметить, что теория личности Дж. Келли нашла многих сторонников, вызвала новую волну интереса к изучению сознания и самосознания человека.

Практическое задание



Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

В какой из представленных в данном параграфе теорий личность предстаёт как наиболее свободная?

В какой из этих теорий личность предстаёт как наиболее зависимая от неподвластных ей факторов?

В какой из этих теорий личность предстаёт как наиболее рациональная, а в какой – как наиболее иррациональная?

В какой из этих теорий личность предстаёт как совершенно неизменная, а в какой – как изменяющаяся?

Запишите результаты проделанной работы.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

В данном учебном пособии авторы постарались познакомить читателей с предметом, объектом и методами психологии, её историей, а также с современными взглядами на психические процессы, состояния и свойства личности человека.

Ниже представлена схема **категориальной системы психологии**¹, в которой «психосфера» соотнесена с «биосферой», «ноосферой»² и категориальным аппаратом современной психологии. Данная схема позволяет рассмотреть предмет психологии как систему с множеством взаимосвязанных подсистем, во-первых, и его место в других системах – во-вторых.

Понятие «*психосфера*» введено для обозначения *предметной области* психологии и призвано охватить богатство и многоплановость феноменов, изучаемых данной наукой³.

Биосфера (от греч. bios – жизнь и sphaira – шар) – область активной жизни (нижняя часть атмосферы, гидросфера и верхняя часть литосферы), в которой совокупная деятельность живых организмов, включая человека, образует целостную динамическую систему и проявляется как фактор планетарного масштаба и значения.

Ноосфера (от греч. noos – разум) – сфера взаимодействия природы и общества, в пределах которой разумная человеческая деятельность становится определяющим фактором развития. Ноосфера представляет собой «мыслящий пласт», который разворачивается над миром животных и растений, вне биосферы и над ней⁴. Ноосфера включает в себя антропосферу (совокупность людей как организмов), техносферу (совокупность искусственных объектов, созданных в процессе целенаправленной деятельности человека), изменённую человеком живую и неживую природу, а также социосферу (совокупность социальных факторов того или иного этапа развития общества в его взаимодействии с природой).

Категория (от греч. kategoria – высказывание, признак) – общее, фундаментальное понятие науки, включающее в себя другие, более частные научные понятия, отражающее их наиболее существенные свойства и отношения, а также содержащее в себе основные принципы объяснения соответствующих явлений.

¹ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.А. Петровский.

² В.И. Вернадский.

³ Н.Н. Ланге.

⁴ П. Тейяр де Шарден.

кате- го- рии	ноосфера							п с и х о с ф е р а
	кластеры							
	Субстан- циональ- ность	Направ- лен- ность	Актив- ность	Когни- тив- ность	При- страст- ность	Собы- тий- ность	Дейст- витель- ность	
Экст- рапси- хологи- ческие	лич- ность	идеал	свобо- да	разум	смысл	сопри- част- ность	мир	
Ме- тапси- хологи- ческие	я	цен- ность	дея- тель- ность	созна- ние	чувст- во	обще- ние	пред- мет- ность	
Базис- ные психо- логи- ческие	субъ- ект	мотив	дейст- вие	образ	пере- жива- ние	инте- ракция	ситуа- ция	
Про- топси- хологи- ческие	суще- ство	потреб- ность	реф- лекс	ощу- щение	аффе- ктив- ность	сосу- щест- вова- ние	поле	
Биоло- гиче- ские	орга- низм	нужда	мета- болизм	сигнал	избира- тельно- сть	синер- гия	среда	
биосфера								

Рис. 33. Категориальная система психологии

Психологические категории – общие, предельно широкие философско-психологические понятия, иерархически взаимосвязанные, лежащие в основе системы психологических знаний.

В категориальной системе психологии выделено **5 уровней** категорий (горизонтالي):

– *биологические* – явления, которые могут быть изучены объективными методами (например, с помощью технических средств) или извне (например, путём наблюдения);

– *протопсихологические* (от греч. protos – первый) – «до» или «перед» психологические явления, которые уже не могут быть исследованы ни с помощью показаний датчиков, ни путём прямого наблюдения; для своего изучения они требуют умопостигаемых конструктов, т.е. введения специальных понятий; кроме того, человеку трудно их осознать в себе;

– *базисные психологические* – собственно психологические, «ядерные» психические феномены, которые любой человек может обнаружить в себе; их исследование требует разработки системы психологических понятий, обоснования связей и отношений между ними, что и реализуется в различных теориях с той или иной степенью успешности;

– *метапсихологические* (от греч. meta – после, за) – «сверх» психологические – это уровень идей, которые невозможно изучать как физические объекты; исследуются уже не только психологией, но используются и многими другими гуманитарными науками;

– *экстрапсихологические* (от лат. extra – сверх, вне) – общенаучные категории, на природу которых может быть множество взглядов, причём каждый из них имеет право на существование, но всегда охватывает только один или несколько фрагментов.

По мере возрастания уровня категорий – от биологических до экстрапсихологических – снижается степень верифицируемости¹ (т.е. возможность проверки достоверности, истинности) знаний об изучаемых явлениях. Так, существует множество теорий личности. Однако любую из них можно принимать или не принимать, поскольку каждая теория является всего лишь моделью, предлагающей своё видение личности.

Схема категориальной системы психологии содержит также **7 кластеров** (от англ. cluster – класс родственных элементов) – фундаментальных измерений бытия человека (вертикали):

- *субстанциональность* (от лат. substantia – сущность, лежащее в основе) – свойство человека «быть причиной себя»;
- *направленность* (синоним «устремлённость»);
- *активность* (свойство активности);
- *когнитивность* (познание);
- *пристрастность* (синоним «значимость»);
- *событийность* (синонимы – «социальность», «сопричастность»);
- *действительность* («область бытия»).

¹ От англ. verification – проверка, подтверждение.

Стрелками на схеме показано восхождение от биологического к социальному, разумному; соединительными линиями – рядоположенность и взаимосвязанность категорий одного уровня.

С одной стороны, нижестоящая категория является фундаментом для вышестоящей. Категория «личность», например, не может быть полностью раскрыта без изучения категорий «организм» → «существо» → «субъект» → «я».

С другой стороны, вышестоящая категория может быть раскрыта только через соотношение всех нижестоящих категорий одного уровня. Так, категория «личность» должна раскрываться через соотношение «я» с другими категориями: «ценность», «деятельность», «сознание», «чувство», «общение» и «предметность».

Каждая категория является родовой по отношению к определённому кругу психологических понятий. Так, категория «образ» может быть конкретизирована в таких понятиях, как «восприятие», «представление», «воображение», «память» и т.д.

Категориальная система психологии представляет собой «каркас», основу психологии как науки. Категории психологии формировались в течение всей истории этой науки. *Общий объём системы психологических категорий соответствует объёму и содержанию «психики» как предмета исследования психологии.*

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агаджанян Н.А., Власова И.Г., Ермакова Н.В., Торшин В.И. *Основы физиологии человека: Учебник.* – Изд. 2-е, испр. – М.: Изд-во РУДН, 2003.
2. Адлер А. *Практика и теория индивидуальной психологии.* – М.: «Прогресс», 1995.
3. Айзенк Г.Ю. *Проверьте свои способности: Пер. с англ.* – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
4. Айсмонтас Б.Б. *Общая психология: Схемы.* – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
5. *Акцентуации характера и использование опросника Ганса Шмишека: Метод. рекоменд. для практ. психологов* Сост. Сахарова В.Г. – Владивосток: Изд-во ДВГМА им. адм. Г.И. Невельского, 1998.
6. Александровский А. *Изменённые состояния сознания.* – М.: Наука, 1988.
7. Ананьев Б.Г. *Человек как предмет познания.* – СПб.: Питер, 2002.
8. Анастаси А., Урбина С. *Психологическое тестирование.* – СПб.: Питер, 2001.
9. Андреева Г.М. *Социальная психология: Учебник для высших учеб. заведений.* – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005.
10. Асеев В.Г. *Мотивация поведения и формирование личности.* – М.: Мысль, 1976.
11. Афасижев М.Н. *Эстетические потребности человека.* – М.: Знание, 1979.
12. Ахманова О.С. *Русско-английский словарь / Под ред. Уилсон Е.А.М.* – 10-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 2002.
13. Барретт С. *Тайны мозга: Как развить свои умственные способности: Пер. с англ.* – СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
14. Батаршев А.В. *Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика.* – М.: Твор. центр «Сфера», 2002.
15. Батаршев А.В. *Темперамент и характер: Психологическая диагностика.* – М.: Владос-Пресс, 2001.
16. Бахур В.Т. *Эмоции: плюсы и минусы.* – М.: Знание, 1975.
17. Бодалёв А.А. *Личность и общение: Избранные психологические труды.* – 2-е изд., пер. – М.: Междунар. пед. академия, 1995.
18. Бодалёв А.А. *Психология о личности.* – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.

19. Бойко В.В., Ковалёв А.Г., Панфёров В.Н. Социально- психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983.
20. Братусь Б.С. Возможна ли нравственная психология? // Человек. – 1998. – № 1.
21. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2005.
22. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. – М.: Изд-во МГУ, 1980.
23. Введение в психологию: Учеб. пособие для высших пед. учеб. заведений / Петровский А.В., Брушлинский А.В. и др.; Под общей ред. Петровского А.В. – М.: Изд. центр «Академия», 1995.
24. Введение в философию: Учебник для вузов / Под ред. Фролова И.Т., Араб-Оглы Э.А., Арефьева Г.С. и др. – М.: Политиздат, 1989.
25. Гильбух Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьника: Психология, диагностика, педагогика. – Киев, 1993.
26. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Для вузов по спец. «Психология» – М.: ТОО «ЧеРо», 1996.
27. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
28. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 2: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
29. Гोनoblin Ф.Н. Воля, характер, деятельность: Для старшего школьного возраста. – Минск, 1966.
30. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1984.
31. Грегори Р.Л. Глаз и мозг. Психология зрительного восприятия / Под ред. Лурии А.Р., Зинченко В.И. – М.: Прогресс, 1970.
32. Гриншпун И.Б. Введение в психологию. – М.: Международная пед. академия, 1994.
33. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии: Пер. с англ. – М.: Изд-во трансперсон. ин-та, 1993.
34. Гроф С. Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследованиях внутреннего мира: Пер. с англ. – М.: Изд-во трансперсон. ин-та, 1994.
35. Дерябин В.С. Чувства. Влечения. Эмоции / Под ред. Смирнова В.М., Трохачёва А.И. – Л.: Наука, 1974.
36. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. – М.: Политиздат, 1978.
37. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006.

38. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / Под ред. Панфёрова В.Н. – Псков: Изд-во Псковского областного ин-та усовершен. учителей, 1994.
39. Ждан А.Н. История психологии: От античности до наших дней: Учеб. для вузов по спец. «Психология». – М.: Изд-во МГУ, 1990.
40. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии: Учеб. для вузов по спец. «Психология» – М.: Изд-во МГУ, 1982.
41. Зикмунд В. Болезни – следствие цивилизации?: Пер. со словац. – Братислава: Веда, 1987.
42. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961.
43. Зинченко Т.П. Методы исследования и практические занятия по психологии памяти. – Душанбе, 1974.
44. Иванов Н.Я., Личко А.Е. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков: Метод. пособие. Серия: Выпуск 10. – 2-е изд. – М.: «Фоллум», 1995.
45. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. / Под ред. Гозмана Л.Я., Егоровой М.С. – М.: Изд-во МГУ, 1980.
46. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006.
47. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. и др.: Питер, 2000.
48. Индивидуальность и способности. – М.: Изд-во ИПАН, 1994.
49. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004.
50. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Academia, 1999.
51. Кирибаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1990.
52. Кирибаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1993.
53. Клацки Р. Память человека. Структура и процессы. – М., 1978.
54. Ковалёв В.И. Мотивы поведения и деятельности / Отв. ред. Бодалёв А.А.; АН СССР; Ин-т психологии. – М.: Наука, 1988.
55. Кон И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание. – М.: Политиздат, 1984.
56. Коссов Б.Б. Творческое мышление, восприятие и личность / Ред. Кузьмина Н.В.; Академия пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.; Воронеж, 1997.
57. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. для пед. училищ – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.

58. Крысько В.Г. Социальная психология в схемах и комментариях: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2003.
59. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Изменённые состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. – 1998. – № 3.
60. Лазаревский И.А. Как по почерку определить характер, пороки и болезни: Графология. – Киев: Укрвузполиграф, 1992.
61. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. – М.: Наука, 1995.
62. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989.
63. Левитов Н.Д. Психология характера. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1969.
64. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
65. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999.
66. Ломов Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. – М.: Педагогика, 1991.
67. Ломов Б.Ф. Системность в психологии: Избранные психологические труды / Под ред. Барабанищкова В.А., Завалишиной Д.Н., Пономаренко В.А. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003.
68. Лук А.Н. Эмоции и личность. – М.: Знание, 1982.
69. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности / Под ред. Ядова В.А.; Ин-т соц.-экон. проблем АН СССР. – Л.: Наука: Ленингр. отд-ние, 1983.
70. Майерс Д. Психология / Пер. с англ. Карпикова И.А., Старовойтова В.А.; Худ. обл. Драко М.В. – Мн.: ООО «Попурри», 2001.
71. Майерс Д. Социальная психология: Учеб. пособие для психол. фак. и курсов психол. дисциплин на гуманитар. фак. вузов РФ / Пер. с англ. Меяневской С. и др. – 2-е изд., испр.; 15-е международ. изд. – СПб.: Питер Ком, 1998.
72. Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. пособие для студ. вузов и слушателей курсов психол. дисциплин. – СПб. и др.: Питер, 2000.
73. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаева А.М. – СПб.: Евразия, 1999.
74. Мозг и разум. – М.: Наука, 1994.
75. Моисеева О.Ю. Психодиагностика индивидуальных особенностей личности. Часть 1. Психодиагностика темперамента: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2002.
76. Муздыбаев К. Психология ответственности. – Л.: Наука, 1983.

77. Мышляев С. Гипноз. Личное влияние? – Н. Новгород: ГИПП «Нижполиграф», 1993.
78. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 1.
79. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 2.
80. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
81. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
82. Носуленко В.Н. Психология слухового восприятия / Отв. ред. Ломов Б.Ф.; АН СССР; Ин-т психологии. – М.: Наука, 1988.
83. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
84. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
85. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005.
86. Панченко Л.Л. Стресс: Хрестоматия. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2003.
87. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. – М.: Мысль, 1971.
88. Петровский А.В., Петровский В.А. Категориальная система психологии // Вопросы психологии. – 2000. – № 5.
89. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История психологии: Учеб. пособие для высш. школы. – М.: Рос. гос. гуманит. ин-т, 1994.
90. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. – М.: ИНФРА-М, 1998.
91. Познавательные процессы и способности в обучении: Учеб. пособие для пед. ин-тов / Под ред. Шадрикова В.Д. – М.: Просвещение, 1990.
92. Проблема психологии восприятия: Традиции и современность / Отв. ред. Барабанищikov В.А., Панов В.И.; Ин-т психологии РАН. – М., 1995.
93. Провоторов В. Транс и наркотизация // Человек, эстетика и природа. – 1991. – № 8.
94. Программа и методические указания к семинарским занятиям по курсу «Общая психология» (психические состояния) / Сост. Гера-

- симова И.В. – Владивосток: Изд-во ДВГМА им. адм. Г.И. Невельского, 2000.
95. Программа и методические указания по курсу «Психология личности» / Сост. Чернышёва М.М. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2002.
96. Психическая напряжённость. Фрустрация: Хрестоматия / Сост. Герасимова И.В. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2002.
97. Психические состояния как общепсихологическая проблема: Хрестоматия / Сост. Герасимова И.В. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2002.
98. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. и общая ред. Куликова Л.В. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
99. Психологический словарь. 3-е изд., доп. и перераб. / Авт.-сост. Копорулина В.Н., Смирнова М.Н., Гордеева Н.О. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
100. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая ред. Реана А.А. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
101. Психология: Учебник для высш. школы / Аллахвердов В.М., Богданова С.И., Вансовская Л.И. и др.; Под ред. Крылова А.А. – М.: Проспект, 1999.
102. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.
103. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер: Книга для учащихся сред. и ст. шк. возраста. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1988.
104. Сахарова В.Г. Ответственность: психология и диагностика. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2004.
105. Символический интеракционизм: Хрестоматия / Сост. Орлова М.Ю. – Владивосток: Изд-во ДВГМА им. адм. Г.И. Невельского, 1999.
106. Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. – М.: Наука, 1984.
107. Современная зарубежная социальная психология. Тексты / Под ред. Андреевой Г.М., Богомоловой Н.Н., Петровской Л.А. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
108. Социологический энциклопедический словарь. На русском, английском, немецком, французском и чешском языках / Редактор-координатор – академик РАН Осипов Г.В. – М.: Изд-во НОРМА (Издательская группа НОРМА – ИНФРА-М), 2000.
109. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Изд. 6-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

110. Теплов Б.М. Психология: Учебник для сред. школы. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Гос. учебно-педагог. изд-во мин. просвещения РСФСР, 1951.
111. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001.
112. Усанова О.Н. Специальная психология: Система психологического изучения аномальных детей. – М., 1990.
113. Фрейд З. Толкование сновидений / Пер. с нем.; Худож. обл. Драко М.В. – Мн.: ООО «Попурри», 1997.
114. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Пер. с нем. / Под ред. Величковского Б.М. – М.: Педагогика, 1986.
115. Хрестоматия по ощущению и восприятию / Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Михалевской М.Б. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.
116. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997.
117. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности. – М.: Просвещение: АО «Учебная литература», 1995.
118. Черноушек М. Психология жизненной среды. – Братислава: Изд-во Чехословацкой АН, 1989.
119. Чернышёва М.М. Основы учения о темпераменте и характере: Учеб. пособие. – Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2004.
120. Чернышёва М.М. Психоаналитические теории личности: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2004.
121. Шадриков В.Д. Введение в психологию: Мотивация поведения. – М.: Логос, 2001.
122. Шадриков В.Д. Введение в психологию: Эмоции и чувства. – М.: Логос, 2002.
123. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. – М.: Изд. корпорация «Логос», 1994.
124. Шадриков В.Д. Способности человека. – М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: НПО «МОДЭК», 1997.
125. Шертук Л. Гипноз / Пер. с франц. Тапалцяян Л.Х. – М.: Медицина, 1992.
126. Шмелев А.Г. и колл. Основы психодиагностики: Учеб. пособие для студ. педвузов. – М., Ростов н/Д: «Феникс», 1996.
127. Юнг К.Г. Психологические типы / Пер. с нем. Лорие С.; Под общей ред. Зеленского В. – М.: «Университетская книга», 1996.
128. Ярошевский М.Г. История психологии, от античности до середины XX в.: Учеб. пособие для вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 1997.



СЛОВАРЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Абстрагирование – мысленное выделение одного какого-либо свойства предмета или явления и отвлечённое, отдельное его рассмотрение.

Агрессивность – готовность к агрессивному, т.е. направленному на нанесение кому-либо физического или морального вреда, поведению.

Адаптация органов чувств – изменение (повышение или понижение) чувствительности органов чувств в результате определённого (сильного, слабого или длительного) воздействия раздражителей.

Акцентуация характера – черта или совокупность нескольких черт характера, выраженных настолько сильно, что при стрессогенных воздействиях определённого типа они мешают адаптации человека.

Альтруизм – бескорыстная самоотверженная забота о благе других людей.

Амнезия – расстройство памяти, возникающее при локальном поражении мозга.

Анализатор – совокупность нервных структур (рецептора, афферентных и эфферентных нервных путей, центрального отдела), которые обеспечивают анализ в нервной системе информации о раздражителях, воздействующих на организм.

Анимизм – вера в существование душ и духов.

Апатия – состояние равнодушия, безразличия, пассивности.

Ассоциация – соединение, связь между представлениями памяти, а также другими психическими образованиями.

Астеник – тип телосложения человека, признаками которого являются общая «хрупкость», высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, длинные и худые ноги.

Атлетик – тип телосложения человека, признаками которого являются общая «крепость», широкие плечи, узкие бёдра, развитая мускулатура, высокий или средний рост.

Аутизм – крайняя форма психологического отчуждения, которая выражается в отстранении, «уходе» человека от контактов с действительностью и погружении в замкнутый мир собственных переживаний.

Аффект – кратковременная чрезвычайно сильная эмоциональная реакция.

Аффилиация – потребность человека в принадлежности к социальной группе, в общении и эмоциональных контактах с людьми.

Барьер психологический – внутренняя трудность, которая препятствует выполнению человеком тех или иных действий.

Бессознательное – форма отражения действительности, при которой утрачивается полная ориентировка во времени и месте, нарушается речевое регулирование поведения, невозможен контроль над действиями и оценка их результата.

Бодрствование – состояние сознания, при котором все его функции выполняются в полном объёме; соответствует активации всего организма.

Валидность – обоснованность и адекватность исследовательских инструментов.

Вербальный – словесный.

Вещества психоактивные – химические вещества естественного или искусственного происхождения, влияющие на психическое функционирование.

Внимание – познавательный процесс, который обеспечивает направленность и сосредоточенность сознания человека на определённых объектах при одновременном отвлечении от других.

Внушаемость – субъективная готовность человека подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию.

Внушение – воздействие на личность (или группу людей), приводящее к появлению у человека помимо его воли и сознания определённого состояния, чувства, отношения либо к совершению им тех или иных действий.

Воля – сознательная организация и саморегуляция человеком своего поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.

Воображение – познавательный процесс, заключающийся в создании новых представлений, образов на основе использования и преобразования имеющегося опыта; способность человека представлять в виде образов отсутствующие в данный момент времени или реально не существующие, вымышленные объекты.

Восприятие – психический процесс, заключающийся в отражении в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Время реакции – интервал времени между предъявлением какого-либо сигнала и началом обусловленного инструкцией ответа испытуемого на него.

Генотип – совокупность всех генов конкретного организма.

Гипноз – техника воздействия на человека с целью изменения состояния его сознания, а также результат этого воздействия – психическое состояние, характеризующееся резким сужением поля сознания и его фокусировкой на голосе гипнотизёра, качественными изменениями функций самоосознания, контроля и управления поведением.

Группа социальная – совокупность людей, объединённых каким-либо общим признаком: общим пространством и временем существования, общей деятельностью, общими экономическими, этническими, психологическими и пр. характеристиками.

Действие – отдельный поведенческий акт, направленный на достижение цели.

Деятельность – специфический вид человеческой активности, направленной на удовлетворение потребности, достижение сознательно поставленной цели.

Диссонанс когнитивный – противоречие в системе знаний (взглядов, представлений) человека, порождающее у него эмоциональную напряжённость, стремление устранить это противоречие.

Забывание – процесс памяти, связанный с утратой хранящейся в ней информации; выражается в затруднённости или невозможности припоминания какого-либо материала.

Задатки – наследственно обусловленные морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения, которые являются предпосылками для развития способностей.

Запоминание – процесс памяти, обеспечивающий закрепление новой, полученной человеком из окружающей среды информации путём связывания её с приобретённой ранее.

Заражение – передача в толпе эмоционального состояния, при которой эмоциональное воздействие людей друг на друга многократно усиливается и ускоряется.

Знак – чувственно воспринимаемый объект (явление, действие), служащий для обозначения какого-либо предмета, свойства или отношения, для переработки и передачи информации.

Значение – содержание знака.

Зоопсихология – отрасль психологии, изучающая психику животных.

Идеал – представление человека о совершенстве чего-либо или кого-либо.

Индивид – человек как носитель типичных для Homo sapiens, природно обусловленных свойств.

Индивидуальность – сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей.

Инстинкт – сложный врождённый безусловный рефлекс.

Интеллект – устойчивая совокупность способностей человека, позволяющих эффективно адаптироваться к окружающей среде.

Интерес – (как эмоция) – положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение; (как отношение) – направленность человека на значимый для него объект, проявляющаяся в том, что он часто обращает на данный объект внимание, стремится ближе ознакомиться с ним, глубже его познать.

Интроверсия – направленность человека на свой внутренний мир – собственные ощущения, переживания, чувства, мысли и т.д.

Интроспекция – метод самонаблюдения.

Интуиция – чутьё (проницательность), основанное на предшествующем опыте, обеспечивающее непосредственное постижение истины без сложных логических рассуждений.

Испытуемый – человек, участвующий в психологическом эксперименте.

Коммуникация – обмен информацией между общающимися людьми.

Кризис возрастной – совокупность резких психологических изменений, происходящих в течение относительно непродолжительного периода (до года), которые обусловлены переходом человека от одного возрастного этапа к другому.

Личность – системное социальное качество, приобретаемое индивидом в деятельности и общении.

Локальный – местный, ограниченный.

Меланхолик – тип темперамента человека, который характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью, глубиной и устойчивостью чувств – несмотря на слабость их внешнего проявления, впечатлительностью, «ранимостью».

Метод близнецов – метод, основанный на том, что однояйцевые (монозиготные) близнецы имеют идентичный генотип, а двуяйцевые (дизиготные) – не идентичный. Применяется для изучения наследственной и средовой обусловленности тех или иных психологических особенностей человека.

Методы научных исследований – те приёмы и средства, с помощью которых учёные получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций.

Механизмы психологической защиты – приёмы, используемые личностью для устранения психологического дискомфорта, переживаний, угрожающих образу «я».

Мировоззрение – упорядоченная и внутренне организованная система взглядов человека (философских, эстетических, этических, естественно-научных и др.) на мир и своё место в нём.

Модальность – способ существования чего-либо, признак, свойство, качество. Данное понятие используется в психологии ощущений, памяти, эмоций, потребностей.

Мотив – побуждение к деятельности, направленной на удовлетворение потребности; основание действия, поступка.

Мотивация – внутренняя детерминация поведения и деятельности человека.

Мышление – психический процесс опосредованного и обобщённого отражения действительности в ходе её анализа и синтеза.

Мышление наглядно-действенное – вид мышления, при котором решение задач осуществляется посредством практических действий человека, реального преобразования с их помощью материальных, непосредственно воспринимаемых предметов.

Мышление наглядно-образное – вид мышления, при котором решение задач осуществляется не путём манипуляций с реальными предметами, а с помощью внутренних действий с образами этих предметов.

Мышление словесно-логическое – вид мышления, при котором решение задач осуществляется путём оперирования понятиями о предметах и явлениях, а не с ними самими либо их образами.

Наблюдение – метод, при котором необходимая информация об изучаемом явлении получается в результате его прямого зрительного восприятия.

Навык – автоматизированный компонент сознательной деятельности, вырабатывающийся в процессе её выполнения.

Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций.

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени всё поведение человека.

Научение – приобретение знаний, умений и навыков.

Нейропсихология – отрасль психологии, изучающая структуры и функции мозга, составляющие физиологическую основу психических процессов.

Нервная система центральная – часть нервной системы, включающая головной и спинной мозг.

Нервные пути афферентные (центростремительные) – совокупность нервных структур, которые осуществляют передачу возбуждения от рецепторов в кору головного мозга.

Нервные пути эфферентные (центробежные) – совокупность нервных структур, которые осуществляют передачу возбуждения от коры головного мозга к органам.

Обобщение – процесс мысленного объединения предметов или явлений в группы по тем общим для них существенным признакам, которые выделены в результате предварительного анализа и синтеза.

Образ Я – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о самом себе.

Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми.

Объект – фрагмент реальности, на который направлена активность субъекта.

Онтогенез – процесс индивидуального развития организма, включающий все последовательные преобразования в нём от момента зачатия до конца жизни.

Операция – автоматизированный компонент действия, способ его выполнения, зависящий от условий наличной ситуации (внешней или мысленной).

Опрос – метод психологического исследования, основанный на получении от человека информации в ответ на заданные ему вопросы.

Опросник личностный – методика, диагностирующая выраженность той или иной черты, того или иного свойства личности. Она включает в себя перечень специальным образом подобранных вопросов, а также стандартную процедуру обработки результатов (ответов человека).

Органы чувств – телесные органы, в которых расположены рецепторы, преобразующие энергию раздражителя (света, запаха, звука, механического воздействия и др.) в нервное возбуждение. Данный термин чаще употребляется по отношению к органам с экстерорецепторами (глаза, уши, нос, язык, кожа).

Ощущение – психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы.

Память – психический процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении человеком его опыта (того, что он воспринимал, делал, чувствовал и т.д.).

Память генетическая – данным термином обозначается, что через гены от родителей ребёнку передаётся совокупность физиологических, анатомических и психологических особенностей, определяющих индивидуально своеобразный физический облик человека, устройство его организма, элементарные врождённые психические явления, инстинкты и др.

Память долговременная – память, рассчитанная на длительное хранение информации с возможностью её неоднократного использования без ущерба для сохранения.

Память кратковременная – память, рассчитанная на хранение воспринятой информации в течение 25-30 секунд.

Память оперативная – память, рассчитанная на хранение информации в течение времени, необходимого для выполнения действия, решения задачи.

Память эйдетическая (от греч. eidos – вид, образ) – специфический вид образной зрительной памяти, связанный со способностью чётко и детально запоминать увиденное.

Паника – состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля.

Перцептивный – связанный с восприятием.

Пикник – тип телосложения человека, признаками которого являются тучное туловище, большой живот, круглая голова, короткая шея, средний или малый рост.

Подвижность нервных процессов – свойство процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, проявляющееся в скорости смены одного нервного процесса другим.

Подражание – сознательное или неосознанное повторение человеком чужого поведения; в толпе – воссоздание человеком поведения, действий окружающих («делать как все»).

Порог ощущений абсолютный – (нижний порог) – минимальная величина (сила) раздражителя, которая способна вызвать ощущение; (верхний порог) – максимальная сила раздражителя, при которой ещё возникает адекватное действующему раздражителю ощущение.

Поступок – сознательно совершённое человеком действие, в котором проявляется его нравственность.

Потребность – состояние нужды в чём-либо (предметах, объектах, тех или иных условиях), необходимом для жизнедеятельности организма, личности.

Предмет исследования – фрагмент объекта (его признаки, свойства и т.п.), наиболее существенный с точки зрения данного исследования.

Проблема психофизиологическая – проблема связи психических явлений с физиологическими структурами и процессами.

Процессы идеомоторные – процессы, связывающие представление (образ) о движении с его выполнением.

Процессы психические – динамические психические явления; виды внутренней деятельности человека.

Психика – понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений; отражение в мозгу действительности, на основе и при помощи которого осуществляется управление поведением и деятельностью, имеющими у человека личностный характер.

Психодиагностика – область психологической науки, разрабатывающая принципы, приёмы, методы и методики выявления, оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей человека.

Психология возрастная – отрасль психологии, изучающая закономерности изменения психических явлений при переходе от одного возрастного этапа к другому, а также психологические особенности людей разного возраста.

Психология инженерная – отрасль психологии, изучающая особенности психики людей, взаимодействующих со сложными техническими системами.

Психология общая – одна из главных отраслей психологической науки, в которой ставятся и решаются её общие методологические, теоретические, экспериментальные и практические вопросы.

Психология социальная – отрасль психологической науки, изучающая различные социальные группы, а также психологические особенности людей, обусловленные их принадлежностью к данным группам.

Психология труда – отрасль психологической науки, изучающая психологические аспекты трудовой деятельности людей.

Психотерапия – отрасль медицины, в которой используются психологические методы диагностики и лечения заболеваний; различные методы и техники лечения ряда психических расстройств.

Психофизика – направление исследований, посвящённых связи ощущений с физическими стимулами, воздействующими на органы чувств человека.

Психофизиология – область научных исследований, касающихся физических и биохимических процессов в организме, составляющих основу психических явлений.

Раздражимость – способность живых организмов реагировать на определённые (значимые) воздействия внешней среды комплексом функциональных и структурных изменений.

Раздражитель – фактор, воздействующий на живой организм, способный вызвать изменение его состояния (т.е. определённую реакцию).

Рассеянность – функциональное или органическое нарушение внимания.

Рациональный – разумный, логичный.

Реакция – действие (или состояние, процесс), возникающее в ответ на какое-либо воздействие.

Релаксация – расслабление.

Реминисценция – отсроченное воспроизведение хранящейся в памяти информации, которую сразу после запоминания человек не мог воспроизвести.

Рефлекс безусловный – врождённая реакция организма на специфическое воздействие.

Рефлекс условный – приобретённая при жизни реакция на специфическое воздействие.

Рефлексия – осознание, изучение, анализ человеком тех или иных проявлений своей психики, своего поведения.

Рецептор – специализированное органическое микроустройство, принимающее воздействие раздражителя и преобразующее энергию данного воздействия в нервное возбуждение; является частью органа чувств.

Речь – познавательный процесс, связанный с использованием языка для представления, сохранения в устной или письменной форме и последующей переработки разнообразной информации, а также для обмена ею с другими людьми; один из видов коммуникативной деятельности, осуществляемой в форме языкового общения.

Речь внутренняя – речь, участвующая в управлении психическими процессами и поведением человека, не имеющая очевидных для окружающих внешних проявлений, нередко не осознаваемая самим человеком.

Ригидность – негибкость, неподатливость, замедленность чего-либо.

Самоактуализация – процесс выявления и развития человеком своих личностных возможностей.

Самооценка – оценка личностью самой себя – собственных качеств, достоинств и недостатков, возможностей и пр.

Саморегуляция – сознательное управление человеком своими психическими процессами, состояниями и поведением.

Самосознание – осознание и оценка человеком себя как личности, своих действий, характеристик и т.д.

Сангвиник – тип темперамента человека, который характеризуется высокой психической активностью, стремительностью движений, быстротой речи, разнообразием и богатством мимики, эмоциональной отзывчивостью на окружающие события, сравнительной лёгкостью переживания неудач и неприятностей, стремлением к частой смене впечатлений, работоспособностью, общительностью.

Свойства личности – устойчивые психические явления, характеризующие личность человека.

Сенсибилизация – повышение чувствительности органов чувств человека в результате взаимодействия анализаторов или упражнения.

Сенсорный – связанный с работой органов чувств.

Сила нервных процессов – свойство процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, определяющее, какую нагрузку может выдержать нервная система.

Символ – то же, что знак.

Симпатия – устойчивое эмоционально окрашенное одобрительное отношение человека к другим людям, группам.

Синестезия – возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора.

Склонность – избирательная направленность человека на определённую деятельность, проявляющаяся в увлечённости ею, стремлении заниматься ею.

Совместимость психологическая – взаимодополняемость, непротиворечивость психологических особенностей двух или нескольких людей.

Сознание – высший уровень психического отражения и саморегуляции, свойственный только человеку.

Сон – состояние отдыха, при котором сознание практически не выполняет своих функций.

Сопереживание – уподобление эмоционального состояния одного человека состоянию другого (или группы людей), основанное на понимании отношения последнего к происходящим с ним событиям.

Состояние психическое – существующая в течение определённого периода времени система своеобразно проявляющихся (с разной интенсивностью, качеством) психических компонентов, связанных с текущей ситуацией (внешними обстоятельствами), выполняемой человеком деятельностью, состоянием его здоровья и другими факторами.

Способности – такие индивидуально-психологические особенности человека, которые выражают готовность к овладению определённым видом деятельности и обуславливают успешность её выполнения; от них зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, но сами они к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся.

Стимул – раздражитель; побуждение к действию.

Стресс – неспецифический ответ организма на предъявляемые ему требования (или общий адаптационный синдром).

Темперамент – природно обусловленная совокупность динамических особенностей психики (скорости, темпа, интенсивности психических процессов и состояний), проявляющихся прежде всего в общей активности человека, его моторике и эмоциональности.

Тест – фиксированное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий.

Тревожность – склонность человека к переживанию тревоги; черта характера, проявляющаяся в том, что человек воспринимает многие жизненные ситуации как угрожающие, поэтому они вызывают у него повышенное беспокойство, тревогу.

Тренировка аутогенная – метод самовнушения. Данный метод значительно расширяет возможности человека по саморегуляции. Он

предполагает предварительное обучение человека специальным упражнениям.

Убеждение – определённое знание, представление о каком-либо объекте или явлении, сопровождаемое твёрдой, глубокой и субъективно обоснованной уверенностью человека в его истинности.

Умозаключение – форма мышления; процесс логического вывода из исходных суждений.

Уравновешенность нервных процессов – свойство процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, проявляющееся в том, что при условии их равной силы они друг друга уравновешивают.

Установка – состояние готовности, предрасположенности к деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена та или иная потребность.

Флегматик – тип темперамента человека, который характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью, равномерностью движений и речи, невыразительностью мимики, невозмутимостью, постоянством и глубиной чувств, устойчивостью стремлений и настроения, трудностью переключения с одного вида деятельности на другой.

Фрустрация – эмоциональное состояние, возникающее в тех случаях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями (трудностями), которые или объективно непреодолимы, или воспринимаются им как таковые.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, которая обуславливает типичные для человека способы поведения.

Холерик – тип темперамента человека, который характеризуется высоким уровнем психической активности, резкостью, порывистостью, быстротой движений, энергичностью, способностью отдаваться делу с особой страстностью, быстротой возникновения эмоций, ярко отражающихся в речи, мимике и жестах, нетерпеливостью, неуравновешенностью, склонностью к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения.

Черта характера – устойчивая индивидуальная особенность личности, которая позволяет с известной вероятностью предугадать поведение человека при определённых условиях.

Чувство высшее – форма переживания, в которой тесно переплетены эмоциональные и интеллектуальные компоненты; оно отражает отно-

шение человека к определённомu объекту, лицу или предметной области.

Эгоизм – себялюбие, предпочтение своих личных интересов интересам других людей.

Эгоцентризм – крайняя форма эгоизма.

Экстраверсия – направленность человека на окружающую действительность (людей, предметы, события и т.д.).

Эмоциональность – свойство, характеризующее содержание, качество и динамику эмоций и чувств человека.

Эмоция – непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства.

Эмпатия – сочувствие, сопереживание.

Эффект автокинетический – иллюзия восприятия, при которой неподвижный объект кажется движущимся.



ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, ЛИТЕРАТУРА

Тема 1. Предмет, методы психологии

Темы рефератов

1. Объект и предмет психологии, место психологии в системе наук.
2. Методы психологических исследований.
3. Метод наблюдения в психологии.
4. Сущность и значение эксперимента в психологии.
5. Тесты и условия их применения. Плюсы и минусы тестов.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. для пед. училищ – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
4. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 2. История психологии

Темы рефератов

1. Основные этапы развития психологии.
2. Психология как наука о душе.
3. Психология как наука о сознании.
4. Психология как наука о поведении.
5. Основные направления психологических исследований в 20 в.

Литература:

1. Братусь Б.С. Возможна ли нравственная психология? // Человек. – 1998. – № 1.

2. Введение в психологию: Учеб. пособие для высших пед. учеб. заведений / Петровский А.В., Брушлинский А.В. и др.; Под общей ред. Петровского А.В. – М.: Изд. центр «Академия», 1995.
3. Введение в философию: Учебник для вузов / Под ред. Фролова И.Т., Араб-Оглы Э.А., Арефьева Г.С. и др. – М.: Политиздат, 1989.
4. Ждан А.Н. История психологии: От античности до наших дней: Учеб. для вузов по спец. «Психология». – М.: Изд-во МГУ, 1990.
5. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История психологии: Учеб. пособие для высш. школы. – М.: Рос. гос. гуманитар. ин-т, 1994.
7. Ярошевский М.Г. История психологии, от античности до середины XX в.: Учеб. пособие для вузов. – М.: Изд. центр «Академия», 1997.

Тема 3. Мифы о психологии

Темы рефератов

1. Представления о человеке в житейской психологии.
2. Житейская и научная психология о человеке, их основные различия.
3. Психология и ненаучные области знания о человеке.
4. Парапсихология.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Гриншпун И.Б. Введение в психологию. – М.: Международная пед. академия, 1994.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
4. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
5. Психология: Учебник для высш. школы / Аллахвердов В.М., Богданова С.И., Вансовская Л.И. и др.; Под ред. Крылова А.А. – М.: Проспект, 1999.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 4. Общее представление о познавательных процессах

Темы рефератов

1. Система явлений, изучаемых современной общей психологией.
2. Место познавательных процессов в системе психологического знания.
3. Место познавательных процессов в повседневной жизни человека.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
3. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 5. Ощущения и восприятие

Темы рефератов

1. Физиологическая основа ощущений.
2. Виды и особенности ощущений.
3. Виды и особенности восприятия.
4. Роль ощущений и восприятия в морской профессии.
5. Развитие ощущений и восприятия.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Для вузов по спец. «Психология» – М.: ТОО «ЧеРо», 1996.
2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
3. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. для пед. училищ – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
4. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
5. Психология: Учебник для высш. школы / Аллахвердов В.М., Богданова С.И., Вансовская Л.И. и др.; Под ред. Крылова А.А. – М.: Проспект, 1999.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 6. Внимание

Темы рефератов

1. Роль внимания в профессиональной деятельности моряка.
2. Виды и функции внимания.
3. Свойства внимания.
4. Способы развития внимания.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Для вузов по спец. «Психология» – М.: ТОО «ЧеРо», 1996.

2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
3. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1990.
4. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. для пед. училищ – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 7. Память

Темы рефератов

1. Память и её роль в профессиональной деятельности человека.
2. Виды и особенности памяти.
3. Способы тренировки и улучшения памяти.
4. Законы и механизмы работы памяти человека.
5. Развитие памяти.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
3. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
4. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 8. Мышление

Темы рефератов

1. Виды и функции мышления.
2. Формы и операции мышления.
3. Мышление как процесс решения задачи.
4. Роль мышления в профессиональной деятельности моряка.
5. Мышление и интеллект.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Для вузов по спец. «Психология» – М.: ТОО «ЧеРо», 1996.

2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
3. Крутецкий В.А. Психология: Учеб. для пед. училищ – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Изд. 6-е, дополн. и перераб. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
7. Цветкова Л.С. Мозг и интеллект: Нарушение и восстановление интеллектуальной деятельности. – М.: Просвещение: АО «Учебная литература», 1995.

Тема 9. Воображение

Темы рефератов

1. Виды и функции воображения.
2. Воображение и творческая деятельность.
3. Роль воображения в профессиональной деятельности моряка.
4. Развитие воображения.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
3. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 10. Речь

Темы рефератов

1. Речь и язык.
2. Виды и функции речи.
3. Речь и мышление.
4. Роль речи в профессиональной деятельности моряка.
5. Развитие речи.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.

2. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.
4. Усанова О.Н. Специальная психология: Система психологического изучения аномальных детей. – М., 1990.

Тема 11. Общее представление о психических состояниях

Темы рефератов

1. Функции психических состояний.
2. Виды психических состояний.
3. Психические состояния в профессиональной деятельности моряка.

Литература:

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
2. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1990.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994.
4. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. и общая ред. Куликова Л.В. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.

Тема 12. Чувства

Темы рефератов

1. Виды и функции чувств человека.
2. Основные эмоции.
3. Стресс в профессиональной деятельности моряка.
4. Развитие чувств человека.

Литература:

1. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
2. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.
4. Шадриков В.Д. Введение в психологию: Эмоции и чувства. – М.: Логос, 2002.

Тема 13. Воля

Темы рефератов

1. Признаки и проявление воли у человека.
2. Волевое действие.
3. Развитие воли человека.
4. Воля в профессиональной деятельности моряка.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. и др.: Питер, 2000.
2. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
3. Общая психология: Курс лекций: Для I ступени пед. образования / Сост. Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1995.
4. Общая психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Петровский А.В., Брушлинский А.В., Зинченко В.П. и др.; Под ред. Петровского А.В. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986.

Тема 14. Сознание

Темы рефератов

1. Особенности и функции сознания.
2. Сознание как процесс и как состояние.
3. Сон и бодрствование.
4. Особенности изменённых состояний сознания.
5. Гипноз.

Литература:

1. Александровский А. Изменённые состояния сознания. – М.: Наука, 1988.
2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
3. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 1990.
4. Мышляев С. Гипноз. Личное влияние? – Н. Новгород: ГИПП «Нижполиграф», 1993.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.
6. Шерток Л. Гипноз / Пер. с франц. Тапалцян Л.Х. – М.: Медицина, 1992.

Тема 15. Опасности искусственного изменения состояния сознания

Темы рефератов

1. Виды психоактивных веществ.
2. Психоактивные вещества в профессиональной деятельности моряка.
3. Действие никотина и алкоголя на психику и поведение человека.

4. Действие наркотиков на психику и поведение человека.

Литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций: Для вузов по спец. «Психология» – М.: ТОО «ЧеРо», 1996.
2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
3. Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии: Пер. с англ. – М.: Изд-во трансперсон. ин-та, 1993.
4. Гроф С. Путешествие в поисках себя: Измерения сознания. Новые перспективы в психотерапии и исследованиях внутреннего мира: Пер. с англ. – М.: Изд-во трансперсон. ин-та, 1994.
5. Зикмунд В. Болезни – следствие цивилизации?: Пер. со словац. – Братислава: Веда, 1987.
6. Провоторов В. Транс и наркотизация // Человек, эстетика и природа. – 1991. – № 8.
7. Психические состояния: Хрестоматия / Сост. и общая ред. Куликова Л.В. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.

Тема 16. Общее представление о личности

Темы рефератов

1. Понятие «личность» в психологии.
2. Структура личности.
3. Развитие личности.
4. Самосознание личности.
5. Роль личностных особенностей специалиста в профессиональном морском труде.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002.
2. Бодалёв А.А. Личность и общение: Избранные психологические труды. – 2-е изд., пер. – М.: Междунар. пед. академия, 1995.
3. Коссов Б.Б. Творческое мышление, восприятие и личность / Ред. Кузьмина Н.В.; Академия пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.; Воронеж, 1997.
4. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаева А.М. – СПб.: Евразия, 1999.

Тема 17. Темперамент

Темы рефератов

1. Темперамент: основные проявления и свойства.

2. Свойства нервной системы человека и темперамент.
3. Типы темперамента.
4. Особенности общения и деятельности людей с различными типами темперамента.
5. Роль темперамента в морской профессиональной деятельности.

Литература:

1. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. – М.: Твор. центр «Сфера», 2002.
2. Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – М.: Владос-Пресс, 2001.
3. Гильбух Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьника: Психология, диагностика, педагогика. – Киев, 1993.
4. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
5. Чернышёва М.М. Основы учения о темпераменте и характере: Учеб. пособие. – Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2004.

Тема 18. Характер

Темы рефератов

1. Характер: основные проявления и свойства.
2. Черты характера человека.
3. Типология характеров.
4. Формирование характера.
5. Роль характера в морской профессиональной деятельности.

Литература:

1. Акцентуации характера и использование опросника Ганса Шмишека: Метод. рекоменд. для практ. психологов Сост. Сахарова В.Г. – Владивосток: Изд-во ДВГМА им. адм. Г.И. Невельского, 1998.
2. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Academia, 1999.
3. Лазаревский И.А. Как по почерку определить характер, пороки и болезни: Графология. – Киев: Укрвузполиграф, 1992.
4. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. – М.: Наука, 1995.
5. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. – М.: Апрель-Пресс; ЭКСМО-Пресс, 1999.
6. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер: Книга для учащихся сред. и ст. шк. возраста. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1988.

Тема 19. Способности

Темы рефератов

1. Виды способностей человека.
2. Природа человеческих способностей.
3. Формирование и развитие способностей.
4. Способности в профессиональной деятельности моряка.

Литература:

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности: Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.
2. Барретт С. Тайны мозга: Как развить свои умственные способности: Пер. с англ. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
3. Гильбух Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьника: Психология, диагностика, педагогика. – Киев, 1993.
4. Индивидуальность и способности. – М.: Изд-во ИПАН, 1994.
5. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
6. Познавательные процессы и способности в обучении: Учеб. пособие для пед. ин-тов / Под ред. Шадрикова В.Д. – М.: Просвещение, 1990.
7. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. – М.: Изд. корпорация «Логос», 1994.
8. Шадриков В.Д. Способности человека. – М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: НПО «МОДЭК», 1997.

Тема 20. Потребности

Темы рефератов

1. Потребности человека: основные особенности и свойства.
2. Классификация потребностей человека.
3. Формирование и развитие потребностей человека.
4. Роль потребностей в профессиональной деятельности моряка.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаева А.М. – СПб.: Евразия, 1999.
3. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2003.

Тема 21. Мотивы

Темы рефератов

1. Мотивы человека: основные особенности и свойства.

2. Классификация мотивов человека.
3. Деятельность человека: строение и особенности.
4. Мотивация и направленность личности.
5. Роль мотивов в профессиональной деятельности моряка.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006.
2. Ковалёв В.И. Мотивы поведения и деятельности / Отв. ред. Бодалёв А.А.; АН СССР; Ин-т психологии. – М.: Наука, 1988.
3. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. Татлыбаева А.М. – СПб.: Евразия, 1999.
4. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. – Изд. 4-е. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2003.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Пер. с нем. / Под ред. Величковского Б.М. – М.: Педагогика, 1986.
6. Шадриков В.Д. Введение в психологию: Мотивация поведения. – М.: Логос, 2001.

Тема 22. Теории личности

Темы рефератов

1. Психоанализ. Теория З. Фрейда.
2. Неопсихоанализ: теории К.Г. Юнга, А. Адлера, К. Хорни.
3. Гуманистическая психология: теории К. Роджерса, А. Маслоу.
4. Необихевиоризм. Теория Б.Ф. Скиннера.
5. Когнитивная психология. Теория Дж. Келли.

Литература:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: «Прогресс», 1995.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учеб. заведений. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2005.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т. Т. 1: Пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
4. Майерс Д. Социальная психология: Учеб. пособие для психол. фак. и курсов психол. дисциплин на гуманитар. фак. вузов РФ / Пер. с англ. Меяневской С. и др. – 2-е изд., испр.; 15-е международ. изд. – СПб.: Питер Ком, 1998.
5. Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. пособие для студ. вузов и слушателей курсов психол. дисциплин. – СПб. и др.: Питер, 2000.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА	3
§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИИ	3
1.1. Объект и предмет психологии	3
1.2. Объяснительные принципы психологии	7
§ 2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ	8
2.1. Классификация методов психологии	11
§ 3. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ	24
3.1. Краткая история психологии	25
3.2. Проблема нормы и патологии в современной психологии	31
§ 4. МИФЫ О ПСИХОЛОГИИ	35
4.1. Житейская и научная психология о человеке	36
4.2. Псевдонаучные знания. Парапсихология	39
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА	41
§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ	41
§ 2. ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ	45
2.1. Виды и особенности ощущений	45
2.2. Виды и особенности восприятия	48
2.3. Свойства восприятия	50
§ 3. ВНИМАНИЕ	52
§ 4. ПАМЯТЬ	57
4.1. Виды и особенности памяти	57
4.2. Развитие памяти	63
§ 5. МЫШЛЕНИЕ	66
5.1. Виды и особенности мышления	66
5.2. Мышление как процесс решения задачи	71
5.3. Творческое мышление	73
5.4. Развитие мышления	75
5.5. Мышление и интеллект	76
§ 6. ВООБРАЖЕНИЕ	80
6.1. Виды и функции воображения	80
6.2. Особенности воображения	84
6.3. Развитие воображения	86
§ 7. РЕЧЬ	88
7.1. Виды и особенности речи	88
7.2. Развитие речи	95

ГЛАВА 3. СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ	99
§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ	99
§ 2. ЧУВСТВА	106
2.1. Виды и особенности чувств	106
2.2. Развитие чувств	121
§ 3. ВОЛЯ	123
3.1. Особенности и функции воли	123
3.2. Развитие воли	129
§ 4. СОЗНАНИЕ	133
4.1. Особенности и функции сознания	133
4.2. Изменённые состояния сознания	140
4.3. Гипноз	143
§ 5. ОПАСНОСТИ ИСКУССТВЕННОГО ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ	149
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	164
§ 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЛИЧНОСТИ	164
1.1. Проблема соотношения биологического и социального в личности	166
1.2. Проблема строения личности и её развития	168
1.3. Проблема самосознания личности	172
§ 2. ТЕМПЕРАМЕНТ	179
2.1. Типы и особенности темперамента	179
2.2. Развитие темперамента	186
§ 3. ХАРАКТЕР	191
3.1. Типы и особенности характера	191
3.2. Развитие характера	210
§ 4. СПОСОБНОСТИ	212
4.1. Виды и особенности способностей	212
4.2. Развитие способностей	220
§ 5. ПОТРЕБНОСТИ	225
5.1. Виды и особенности потребностей	225
5.2. Развитие потребностей	236
§ 6. МОТИВЫ	241
6.1. Виды и особенности мотивов	241
6.2. Развитие мотивов	267
§ 7. ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ	268
7.1. Общее представление о теориях личности	268
7.2. Психоаналитическое направление. Теория З. Фрейда	270

7.3. Неопсихоаналитическое направление: теории К.Г. Юнга, А. Адлера, К. Хорни	276
7.4. Гуманистическое направление: теории К. Роджерса, А. Маслоу	285
7.5. Необихевиористическое направление. Теория Б.Ф. Скиннера	294
7.6. Когнитивное направление. Теория Дж. Келли	303
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	310
БИБЛИОГРАФИЯ	314
СЛОВАРЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ	321
ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ, ЛИТЕРАТУРА	334

Позиция № 123
в плане издания
учебной литературы
МГУ на 2007 г.

Мария Николаевна Волкова
Олеся Александровна Истомина
Владимир Викторович Павловский
Юлия Юрьевна Федотова
Альбина Дмитриевна Чернобай
Анатолий Геннадьевич Шатковский
Евгения Викторовна Шилова

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
ЧАСТЬ 1
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Учебное пособие

21,8 уч.-изд. л.

Формат 60 × 84 ¹/₁₆

Тираж 200 экз.

Заказ №

Отпечатано в типографии ИПК МГУ им. адм. Г. И. Невельского
690059, Владивосток, ул. Верхнепортовая, 50а

