

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Красноярский государственный аграрный университет

*Т.В. Терешонок, Т.В. Левина*

# **ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА**

*Учебник*  
В 2-х частях

Часть I

*Рекомендовано Российской академией образования  
«Институт проблем непрерывного образования»*

Красноярск 2010

ББК 88.8

Т 43

*Рецензенты:*

*Т. В. Фуряева, д-р пед. наук, проф.*

*Ю. Г. Панюкова, д-р психол. наук, проф.*

*Н. Г. Иванова, канд. психол. наук, доц.*

Т 43 **Терешонок, Т.В.**

Психология и педагогика: учеб.: в 2-х ч. Ч. 1 / Т.В. Терешонок, Т. В. Левина; Краснояр. гос. аграр. ун-т. – Красноярск, 2010. – 312 с.

Учебник подготовлен в соответствии с «Государственными образовательными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшей школы» по циклу «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» и комплексом дидактических единиц по дисциплине «Психология и педагогика».

Изложены основные психолого-педагогические понятия и категории, а также их характеристика. Особое внимание уделяется социально-психологическим аспектам становления личности, феноменам межличностного взаимодействия и включенности личности в социальные группы. Рассматриваются основные вопросы дидактики и теории воспитания исходя из требований к образованию на современном этапе.

Предназначено для студентов вузов всех специальностей, аспирантов, преподавателей, а также для всех тех, кто интересуется проблемами психологии и педагогики.

ББК 88.8

© Терешонок Т.В., Левина Т.В., 2010

© Красноярский государственный  
аграрный университет, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
<b>Раздел I. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПОЗНАНИЕ</b> .....	10
<b>Глава 1. Введение в психологию</b> .....	10
1.1. Психологические знания как условие личностного совершенствования и как источник опыта.....	10
1.2. Наука и другие способы познания.....	11
1.3. Что изучает психология, и ее место в системе наук.....	13
1.4. Основные отрасли психологии.....	17
1.5. Естественнонаучная и гуманитарная парадигмы в психологии.....	21
<i>Контрольные вопросы</i> .....	24
<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	24
<i>Литература</i> .....	27
<b>Глава 2. Объект и предмет психологии</b> .....	28
2.1. Проблема соотношения объекта и предмета науки.....	28
2.2. Предмет и объект психологии.....	29
2.2.1. Психические явления и психологические факты.....	30
2.2.2. Особенности объекта психологии.....	31
2.3. Понятие психики.....	32
2.3.1. Особенности психического отражения.....	33
2.3.2. Функции психики.....	35
2.3.3. Объективный критерий психики.....	36
2.4. Возникновение и развитие психики в филогенезе.....	38
2.4.1. Стадии развития психики.....	39
2.4.2. Сознание человека – высший этап развития психики.....	43
2.4.3. Гипотеза о происхождении сознания.....	45
2.4.4. Сознание и бессознательное.....	47
2.5. Структура психики человека.....	56
2.5.1. Психические процессы.....	56
2.5.2. Психические состояния.....	57
2.5.3. Психические свойства.....	57
2.6. Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе.....	58
2.7. Психика и организм.....	61
2.7.1. Подходы к решению психофизиологической проблемы.....	61
2.7.2. Психика и нервная система.....	63
<i>Контрольные вопросы</i> .....	68

<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	68
<i>Литература</i> .....	71
<b>Глава 3. Методы психологии</b> .....	72
3.1. Понятие метода и методики.....	72
3.2. Классификация методов психологии.....	73
3.2.1. Организационные методы.....	73
3.2.2. Эмпирические методы.....	74
3.3. Методы психологической диагностики.....	82
3.3.1. Тестирование.....	83
3.3.2. Опрос.....	87
3.4. Методы психологической коррекции и психотерапевтического воздействия.....	88
<i>Контрольные вопросы</i> .....	94
<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	94
<i>Литература</i> .....	98
<b>Глава 4. Становление предмета психологии: основные направления в психологии</b> .....	99
4.1. Развитие психологических знаний в рамках учений о душе. Донаучная психология.....	99
4.2. Направления психологии периода ее развития как самостоятельной науки...	105
4.3. Направления научной психологии в Западной Европе и США.....	105
4.3.1. Экспериментальная психология сознания.....	105
4.3.2. Бихевиоризм.....	107
4.3.3. Психоанализ.....	111
4.3.4. Гештальтпсихология.....	121
4.3.5. Гуманистическая психология.....	124
4.3.6. Трансперсональная психология.....	131
4.4. Основные направления отечественной психологии.....	133
4.4.1. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского.....	136
4.4.2. Деятельностный подход в психологии.....	140
4.4.3. Другие школы отечественной психологии.....	141
<i>Контрольные вопросы</i> .....	144
<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	144
<i>Литература</i> .....	147
<b>Раздел II. ЧЕЛОВЕК: ИНДИВИД, СУБЪЕКТ, ЛИЧНОСТЬ</b> .....	148
<b>Глава 5. Человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, универсальность</b> .....	148
5.1. Целостное представление о человеке.....	148

5.1.1. Феномен человека.....	149
5.1.2. Трехсоставная суть человека.....	150
5.2. Понятие о человеке как индивиде.....	150
5.2.1. Классификация индивидуальных свойств человека.....	151
5.2.2. Возрастно-половые особенности человека.....	152
5.2.3. Индивидуально-типические свойства человека.....	154
5.2.4. Конституциональные различия.....	154
5.2.5. Темперамент как интегративная характеристика индивидуальных свойств человека.....	158
5.2.6. Проблема учета и овладения психодинамическими характеристиками человека в различных видах деятельности.....	165
5.3. Понятие о человеке как субъекте .....	166
5.3.1. Целостность психологической организации субъекта.....	166
5.4. Человек как личность, индивидуальность и универсальность (духовное существование человека).....	168
5.4.1. Понятие о личности.....	168
5.4.2. Этапы формирования личности в онтогенезе.....	172
5.4.3. Психологическая структура личности.....	173
5.4.4. Развитие, социализация и становление личности .....	177
5.4.5. Движущие силы и факторы развития личности.....	179
5.4.6. Человек как индивидуальность и универсальность.....	180
<i>Контрольные вопросы.....</i>	181
<i>Тестовые задания для самоконтроля.....</i>	181
<i>Литература.....</i>	184
<b>Глава 6. Способности и характер как образования субъектности человека.....</b>	<b>185</b>
6.1. Понятие о способностях.....	185
6.1.1. Происхождение способностей.....	185
6.1.2. Механизмы формирования и развития способностей.....	188
6.1.3. Виды способностей.....	191
6.2. Общие сведения о характере.....	192
6.2.1. Структура характера и его свойства.....	194
6.2.2. Взаимосвязь характера и темперамента.....	196
6.2.3. Взаимосвязь характера и личности.....	197
6.2.4. Акцентуации характера и психопатии.....	197
6.2.5. Типология характеров А. Ф. Лазурского.....	204
6.2.6. Социальная типология характеров Э. Фромма.....	206

6.2.7. Типологическая модель социальных характеров (Б. С. Братусь)...	208
6.2.8. Формирование и развитие характера.....	209
<i>Контрольные вопросы</i> .....	211
<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	212
<i>Литература</i> .....	215
<b>Глава 7. Становление личности в онтогенезе</b> .....	216
7.1. Теории детского развития.....	216
7.1.1. Психоаналитическая теория.....	216
7.1.2. Когнитивная теория.....	217
7.1.3. Теория поведения.....	217
7.1.4. Биологическая теория.....	217
7.1.5. Гуманистическая теория.....	217
7.1.6. Культурно-историческая теория Л. С. Выготского.....	218
7.2. Периодизация и закономерности психического развития ребенка..	218
7.2.1. Кризис новорожденности (0–2 месяца).....	220
7.2.2. Младенческий возраст (2 месяца – 1 год).....	222
7.2.3. Кризис одного года.....	225
7.2.4. Раннее детство (1 – 3 года).....	225
7.2.5. Кризис трех лет.....	228
7.2.6. Дошкольное детство (3 – 7 лет).....	230
7.2.7. Кризис 7 лет.....	235
7.2.8. Младший школьный возраст (7 – 13 лет).....	235
7.2.9. Кризис 13 лет.....	238
7.2.10. Подростковый возраст (13 – 16 лет).....	239
7.3. Общая характеристика периода взрослости. Личностное развитие.....	244
7.3.1. Развитие в период взрослости .....	247
7.3.2. Модель развития взрослости Хейвигхерста.....	251
7.3.3. Ранняя взрослость .....	252
7.3.4. Средняя взрослость .....	255
7.3.5. Поздняя взрослость.....	261
7.3.6. Зрелая личность .....	262
7.3.7. Акме: характеристики и условия ее достижения.....	267
7.3.8. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно- деятельностного развития человека.....	268
<i>Контрольные вопросы</i> .....	270
<i>Тестовые задания для самоконтроля</i> .....	271
<i>Литература</i> .....	273

<b>Глава 8. Психология субъектности.....</b>	<b>274</b>
8.1. Стороны душевной жизни человека: разум, желания и чувства.....	274
8.2. Человек как субъект познания (разумная жизнь человека).....	274
8.2.1. Ощущение и восприятие.....	276
8.2.2. Мышление.....	285
8.2.3. Память.....	288
8.2.4. Внимание.....	290
8.2.5. Воображение.....	292
8.3. Регулятивные процессы психики: мотивация .....	293
8.3.1. Общая характеристика концепций мотивации.....	294
8.3.2. Мотивация и личность.....	296
8.3.3. Потребности и мотивы.....	296
8.3.4. Волевая регуляция поведения.....	300
8.4. Регулятивные процессы психики: эмоции и чувства.....	301
8.4.1. Чувства и эмоции человека.....	301
8.4.2. Виды эмоциональных состояний.....	305
<i>Контрольные вопросы.....</i>	<i>307</i>
<i>Тестовые задания для самоконтроля.....</i>	<i>308</i>
<i>Литература.....</i>	<i>311</i>

## ВВЕДЕНИЕ

Введение элементов человекознания в содержание образования позволит познать студенту не только законы материального мира, но и сформировать систему знаний о себе как о человеке, о законах взаимодействия людей, узнать свои собственные возможности и расширить их, т. е. приобрести психологические знания.

Образовательное значение психологии и педагогики в том, что без соответствующих знаний осложняются адекватная ориентация в действительности, понимание человеком его места в мире. *Каждый человек независимо от будущей специальности должен научиться мыслить психологически* при анализе и оценке человеческих действий и поступков, при выявлении особенностей характера и способностей, темперамента и других свойств личности, социально-психологических явлений в обществе, коллективе, личном общении с другими людьми, быть компетентным в вопросах педагогики.

*Профессиональная грамотность* и тем более культура специалиста не сводятся к знаниям в своей области. В связи с этим психолого-педагогическая составляющая профессионализма – это не только осведомленность, но и воспитанность душевного склада человека (начиная от убеждений, устойчивых эмоциональных отношений к разным сторонам действительности и кончая своеобразной преднастройкой органов чувств). Кроме того, обдумывание специфики профессиональных побуждений, мотивов (а это занятие психологическое) – дело важное для строительства профессионального жизненного пути.

Анализ кризисных ситуаций в развитии человека как субъекта, поиск путей преодоления этих кризисов, вопросы анализа и оптимизации внутригрупповых, в частности, внутрисемейных отношений, многие вопросы понимания и воспитания детей – это тоже области, традиционно записанные за психологией и педагогикой, и которые, полагаем, не могут быть безразличны и будущему профессионалу.

Таким образом, психология и педагогика – не добавка и не нагрузка любому профессионалу, а органичная часть информационного обеспечения процесса становления и развития личности.

Структурно учебник представлен двумя частями, состоящими из четырех разделов:

Часть I включает разделы:

1. Человек и его познание.
2. Человек: индивид, личность, индивидуальность.



Часть II включает разделы:

3. Человек среди людей.

4. Человек и педагогическая практика.

Первый раздел учебника вводит студента в контекст психологической науки через логику становления предмета психологии в различных психологических школах: отечественных и зарубежных, раскрывает взгляд их представителей на природу человека. Предпринята попытка целостного психологического взгляда на реальность человеческого бытия во всех его измерениях. Обрисовано проблемное пространство, в котором студент может самостоятельно двигаться, определив свою позицию во взгляде на природу человека в соотношении ее с какой-либо научной психологической школой.

Предмет изучения второго раздела – внутренний субъективный мир человека; человек в проявлениях своих индивидуальных, субъектных, личностных, индивидуальных свойств. При изложении нашего понимания психологической организации человека главная исходная установка на целостное представление о человеке; отказ от традиционного описания человека через процессы, состояния, свойства; нет выделения в психологической реальности различных сфер. Предлагается изучение сути человека через проявления его телесной, душевной и духовной жизни.

В третьем разделе рассматриваются вопросы деятельности и общения – феномены межличностного взаимодействия, включенности личности в социальный группы.

Четвертый раздел вводит студента в мир педагогической науки как особой сферы (воспитательной – в широком смысле) практической деятельности.

Спроектированный учебник психологии и педагогики есть курс систематический, так как на первое место выступает система науки в ее логическом изложении.

Учебник имеет уклон в пропедевтическую (собственно эпизодический курс) сторону, что позволяет создать ситуацию учения, значимого для студента, восприятия учебного материала как опыта, который может быть использован для решения проблем, действительно актуальных в жизни и профессиональной деятельности.

Для закрепления учебного материала каждая глава завершается перечнем контрольных вопросов, тестовых заданий для самоконтроля и списке литературы. Кроме этого, предусмотрен психологический практикум для определения свойств, процессов и состояний личности.

# Раздел I. ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПОЗНАНИЕ

## Глава 1. Введение в психологию

### 1.1. Психологические знания как условие личностного совершенствования и как источник опыта

Использование научных знаний в практической деятельности выражается в умении научно мыслить при решении повседневно возникающих перед человеком задач и проблем. Именно в этом предназначение психологии как учебного курса. Студент учится (должен учиться) действовать грамотно, «со знанием дела», подходить с научной позиции к предмету деятельности и выполнять ее умнее, чем только на основе житейской сметки, личного опыта или чужих советов. *Учится мыслить психологически*, чтобы в дальнейшей личной и профессиональной жизни лучше разбираться в психологии окружающих, понимать действия и поступки реальных людей, имеющих неповторимые индивидуальные особенности, требующие специфического подхода к каждому человеку как к личности.

Сегодня умение кого бы то ни было психологически мыслить также естественно, как наличие математического мышления для математика. Педагог, руководитель, инженер, бизнесмен – любой, кто работает с людьми, будет профессионалом в своей области лишь при условии, если он обладает психологическим складом мышления и «имеет подход к людям».

Почему мы считаем необходимым и возможным введение «непсихологов» в мир психологической науки и проблем психологии?

Во-первых, потому что душевная, духовная жизнь всегда вызывала широкий интерес у любого человека, являясь значимой в развитии личности, общества, государства. Да и вообще, независимо от образования каждый человек, как известно, все равно считает себя специалистом в сфере человеческих душ (так же, впрочем, как в политике и в медицине).

Во-вторых, главное назначение высшего образования – приобщить студента на пути его становления как Человека, специалиста, гражданина к самостоятельным размышлениям, поиску и диалогу в процессе решения фундаментальных и прикладных, жизненно важных проблем не только в науке, технике, культуре, обществе, но и в сфере межличностных отношений, в поиске смысла жизни, встрече с Другим; диалогу с самим собой. Знание основ, «азов» психологии, может пригодиться для того, чтобы преодолевать трудности общения, осознанно выбирать способы воздействия на себя и на

других в тех или иных жизненных ситуациях, быть готовым к воспитанию своих детей, созданию семьи, разрешению межличностных и внутриличностных конфликтов.

В конце концов, игнорирование психологического знания – это невнимание к самому себе, пренебрежение будущим. А это неприемлемо для разумного человека.

Итак, знание основ психологической науки, ее предмета, методов, результатов исследований и возможностей их применения в различных сферах общественной практики, соотнесения их с собственным опытом, субъективной реальностью – миром внутренних переживаний – необходимы не только специалистам-психологам.

«Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и если будешь разгадывать ее всю жизнь, то не говори, что потерял время: я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком» (Ф. М. Достоевский).

## 1.2. Наука и другие способы познания

Под **наукой** понимают сферу человеческой деятельности, основная функция которой – выработка знаний о мире, их систематизация, на основе чего возможны построение образа мира (так называемой научной картины мира) и построение способов взаимодействия с миром (так называемая научно обоснованная практика).

«Тело» науки составляют законы – открытые устойчивые связи между явлениями, формулировка которых позволяет описать, объяснить и предсказать явления объективной реальности.

Разумеется, знания, выработанные наукой, нельзя считать абсолютными. Законы формулируются в рамках определенных теорий.

Теории же представляют собой попытки целостного представления относительно закономерностей и существенных свойств определенных областей действительности и возникают на базе гипотез, т. е. предположений относительно этих связей и свойств.

Собственно развитие науки в основном и представляет развитие и смену теорий: невозможность объяснить данные в рамках имеющихся представлений порождает *познавательный интерес*, противоречие, составляющее *проблему* (обычно в виде вопроса); далее формулируется *гипотеза* (предположительный ответ); для проверки организуется получение эмпирических данных, в дальнейшем обрабатываемых и интерпретируемых.

Наука – это способ познания мира (в том числе человека, его внутреннего мира – психики).

Во многих отношениях наука, в частности психология, связана с другими способами познания:

- Обыденное познание.
- Художественное познание.
- Религиозное познание.

**Обыденное познание** – это познание, осуществляемое нами в обыденной жизни. Человек по существу – ученый, исследователь, стремящийся понять, интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний, чтобы эффективно с ним взаимодействовать.

Чтобы жить, мы должны опираться на определенные, выявленные нами закономерности жизни. При взаимодействии с чем-то новым мы опираемся (хотя и не всегда формулируем) на определенные гипотезы, например, при встрече с новым человеком бессознательно можем исходить из того, что он добр или хочет нам навредить. Эти гипотезы мы проверяем практикой, при неподтверждении – меняем их и действуем соответственно.

Действительно, сходство есть: более того, иногда полагают, что наука родилась из обыденного опыта и представляет собой своего рода «упорядоченный здравый смысл» (теория личностных конструктов американского психолога Джорджа Келли, в основе которой лежит предпосылка о том, что наука является квинтэссенцией (*пятая сущность – основа, суть чего-либо*) тех способов и процедур, с помощью которых каждый из нас выдвигает новые идеи о мире. Основная цель ученого – снизить неопределенность. Но и все люди имеют такие цели: мы все заинтересованы в предвидении будущего и построении планов, основанных на ожидаемых результатах.

Отличие: житейский опыт индивидуален, наука же стремится к универсальности знания.

От искусства (**художественное познание**) науку отличает то, что наука, как правило, стремится к максимально обезличенному знанию (в психологии это не всегда так).

В искусстве же основным является ориентация на уникальную личность творца, его субъективное видение мира.

Кроме того, принято подчеркивать рационализм, интеллектуализм науки в противоположность образно-эмоциональному характеру художественного творчества. В том, что касается наук о человеке, искусство часто давало непосредственный импульс научным размышлениям. Так, экзистенциализм формировался как художественная литература (нач. XX века – Бердя-

ев, Шестов, Бубер; Жан Поль Сартр, Камю). Основные темы произведений – одиночество, поиск абсолютной свободы, абсурдность бытия. Галилео Галилей для изучения пятен на солнце использовал работы флорентийского художника Людовико Чиголи. Наука, в свою очередь, открывала новые грани для возможностей художественного освоения мира: психоанализ оказал большое влияние на писателя Г. Гессе, художника С. Даме, кинорежиссера Феллини; компьютерная графика, компьютерная музыка – искусство «из науки».

От религии (**религиозное познание**) науку отличает, прежде всего, готовность к самоопровержению, вплоть до базовых принципов. Религиозное знание, в рамках той или иной конфессии, направлено на подтверждение исходных догматов, символа веры. В религиозном знании мир рассматривается как проявление божественных замыслов и сил, а в науке как относительно самостоятельная реальность.

Определенную отрасль знаний называют наукой, когда соблюдаются следующие необходимые условия:

- четко выделен, обособлен, зафиксирован собственный предмет;
- для его изучения применяются объективные методы исследования;
- зафиксированы объективные связи (законы, закономерности) между факторами, процессами, составляющими предмет;
- установленные законы и закономерности позволяют предвидеть (прогнозировать) будущее развитие изучаемых процессов, производить необходимые расчеты.

*Как возникает та или иная наука?*

Каждая наука формируется под влиянием потребностей общества. Например, социально-экономические потребности общества в подготовке подрастающего поколения к жизни, необходимость передачи опыта – объективная предпосылка возникновения и развития педагогической теории (педагогике).

### **1.3. Что изучает психология, и ее место в системе наук**

Что есть психология? Иногда ее называют наукой о психических процессах, наукой о сознании, наукой о поведении. Это огромная и сильно дифференцированная научная область, опирающаяся на обширную сферу психологической практики.

Спектр явлений, изучаемых психологией, достаточно широк: одни имеют отношение к биологии, другие к социальным наукам; одни относятся к особенностям поведения животных, другие исключительно характерны для людей; некоторые касаются осознаваемого опыта, другие – бессознательных

или малоосознаваемых причин поведения; некоторые связаны с поведением человека (или животного) в изоляции, другие – с тем как они ведут себя в группе, в социальном окружении, как влияют друг на друга, как относятся к другим.

Психология своими корнями уходит в философию разных стран мира и в результате развития стала наукой, цель которой – описание и объяснение того, как мы мыслим, чувствуем и действуем.

Одна из характерных особенностей сегодняшнего дня есть многообразие подходов к изучению человека, их глубина, какого еще никогда не знала история науки.

В связи с важными сдвигами, выдвигающими проблему человека в центр современной науки, существенно изменяется положение психологии в общей системе научного познания. На протяжении многих десятилетий положение психологии в системе наук складывалось как нельзя драматически. Ее определяли то как науку естественную (биологическую), то как науку общественную (историческую), то как «смешанную» (биосоциальную и социобиологическую). Известны попытки, увековечить подобную двойственность психологии и констатировать существование двух психологий – объяснительной и описательной. Так или иначе промежуточное положение психологии, относящейся к наукам об обществе и природе одновременно, всегда расценивалось как своего рода аномалия научного познания, принципиальный дефект психологического познания. Однако в настоящее время «дефект» психологии, ее «аномалия» оборачиваются принципиальными выгодами для всей современной науки.

Объединение естествознания, общественных и гуманитарных наук в значительной мере происходит на почве психологии, своеобразие которой заключается в том, что изучаемый ею человек как *субъект* может быть понят как *личность* и *индивид* (целостный организм) *одновременно*.

Более того, психологическое познание человека становится в современных условиях одной из общих моделей человекознания, поскольку исследование многообразных отношений человека к миру невозможно без исследования его сложнейшей структуры, а эту структуру тем более нельзя понять вне системы отношений человека к обществу и природе, звеном которых он является.

Все возрастающее многообразие аспектов человекознания – специфическое явление современности, связанное со всем прогрессом научного познания и его приложениями к различным областям общественной практики.

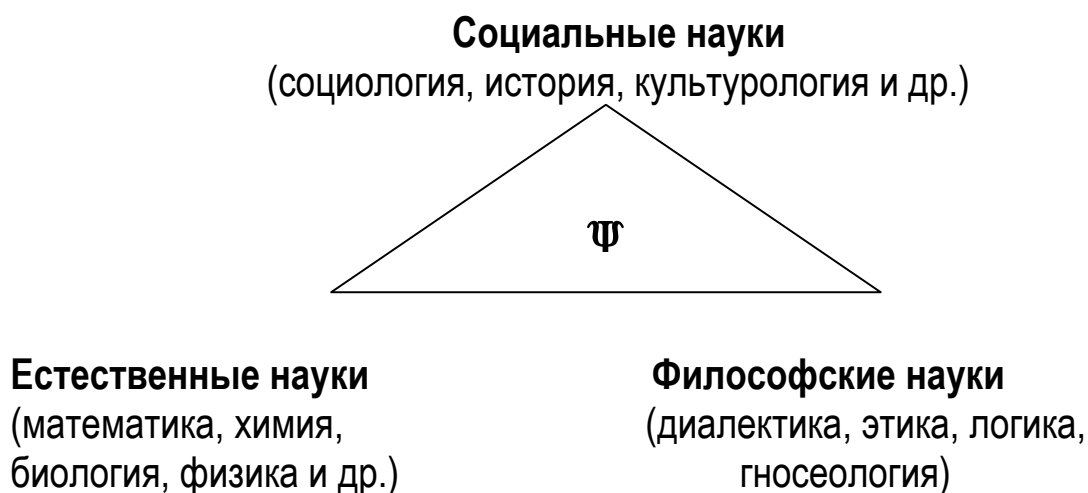
Эти приложения связаны с так называемыми человеческими факторами в промышленном и сельскохозяйственном производствах, в системах управления народным хозяйством, транспортом, строительством и т. д. Тот факт, что математика, физика, химия, а вслед за ними и технические науки непосредственно занялись изучением человека, имел важное значение, и для их собственного развития.

Среди новых гуманитарных дисциплин, имеющих важнейшее значение для общей теории человекознания, следует отметить эргономику как специальную науку о трудовой деятельности человека; семиотику – дисциплину о знаковых системах (как языковых, так и неязыковых), имеющую значение для изучения механизмов культурного развития человека; аксиологию – науку о ценностях жизни и культуры, исследующую важные стороны духовного развития человека и общества, содержание внутреннего мира личности и ее ценностные ориентации. На базе психологии, логики и теории познания, с одной стороны, нейрофизиологии и биофизики – с другой складывается эвристика – общая теория мыслительных поисков и творческого мышления человека. Развиваются более психологические дисциплины – психология науки, психология искусства как исследования творческой деятельности и др.

Многообразие подходов современной науки к изучению человека не является только следствием все большего расчленения теоретической мысли. Это многообразие подходов есть отражение многообразия самих феноменов человека, выступающего как вид *Homo sapiens* и индивид, как человечество в его историческом существовании и личность, как субъект и индивидуальность.

Проблема положения психологии в системе наук волновала многих исследователей.

Психология интегрирует знания всех научных дисциплин, изучающих человека. Этим во многом обусловлено ее особое положение в системе наук. Б. М. Кедров поместил психологию почти в центр «треугольника наук» (рис.1.1), сместив ее ближе к философии и подчеркнув «родовую связь» с теорией познания. Ж. Пиаже, полемизируя с Б. М. Кедровым, поставил психологию в центр «треугольника», подчеркивая ее глобальную роль в целостном познании мира и многостороннюю связь с совокупностью всех научных дисциплин.



*Рис. 1.1. Классификация наук по Б. М. Кедрову*

На XVIII Международном психологическом конгрессе (г. Москва, 1966) выдающийся швейцарский ученый Жан Пиаже в лекции «Психология, междисциплинарные связи и система наук» в заключение сказал: «Я хотел выразить чувство гордости по поводу того, что психология занимает ключевую позицию в системе наук. С одной стороны, психология зависит от всех других наук и видит в психологической жизни результат физико-химических, биологических, социальных, экономических и других факторов, которые изучаются всеми науками, занимающимися объектами внешнего мира. Но, с другой стороны, ни одна из этих наук невозможна без логико-математических координат, которые выражают структуру реальности, но овладение которыми возможно только через воздействие организма на объекты, и только психология позволяет изучить эту деятельность в развитии».

Б. Г. Ананьев рассмотрел связи психологии с другими науками в контексте разработанной им концепции комплексного человекознания.

Вслед за ним Б. Ф. Ломов выделил систему связей психологии:

1) с общественными науками (через отрасль психологии – социальную психологию и связанные с ней дисциплины);

2) с естественными науками (через психофизику, сравнительную психологию и психофизиологию);

3) с медицинскими науками (через патопсихологию, медицинскую психологию, нейропсихологию и психофармакологию);

4) с педагогическими науками (через психологию развития, педагогическую и специальную психологию);

5) с техническими науками (через инженерную психологию).



Согласно точке зрения Б. Ф. Ломова, дифференциация психологии обусловлена ее отношениями с другими науками, особенно математикой и философией.

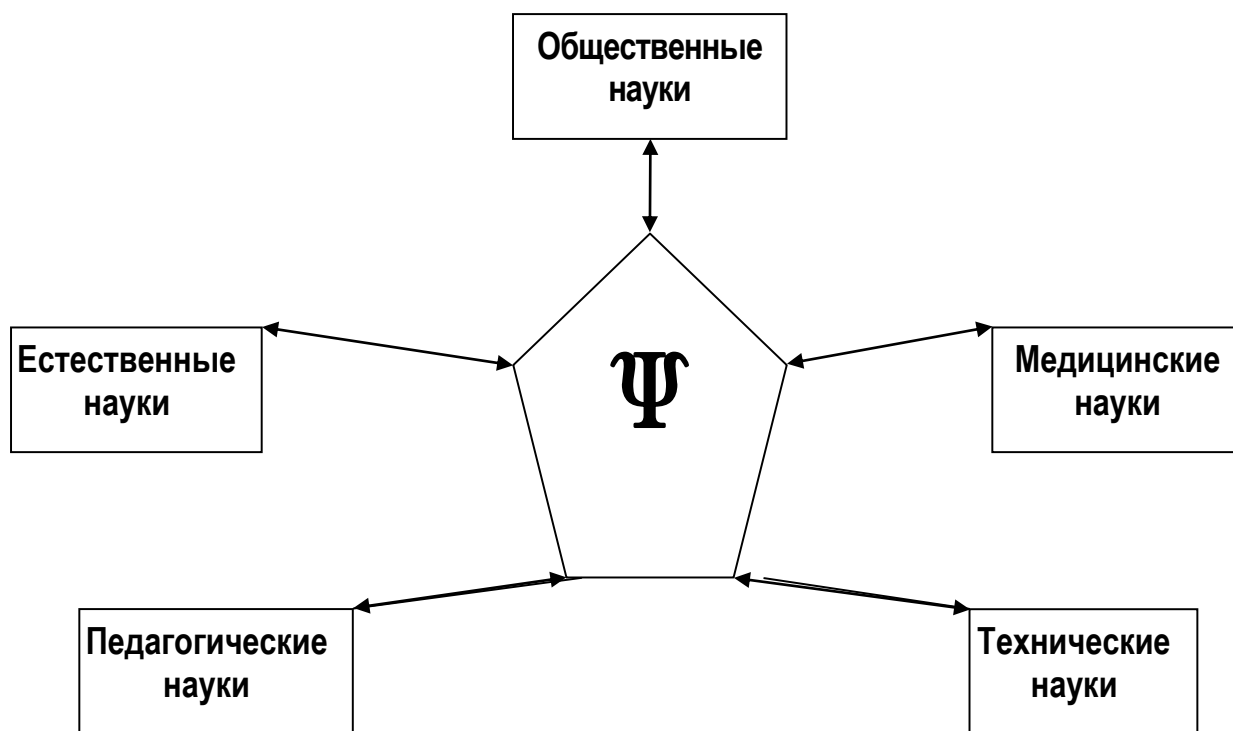


Рис. 1.2. Связи психологии с другими науками (по Б. Ф. Ломову)

#### 1.4. Основные отрасли психологии

Современная психология – динамично развивающаяся отрасль знания, на передний план которой вышли: когнитивная психология, являющаяся доминирующим направлением мировой науки, нейропсихология; появились новые направления – психолингвистика, психосемантика, геронтопсихология, психология художественного творчества, психология научного творчества и др.

Различные авторы насчитывают от 50 до 100 относительно самостоятельных ее отраслей, претендующих на статус «полноценных» научных дисциплин. В. Н. Дружинин для ориентировки предлагает библиотечный стандарт (УДК) и перечень специализаций по специальности 020400 «Психология» Министерства общего и профессионального образования, в котором 14 отраслей: общая психология, психология личности, социальная психология, политическая психология, психология менеджмента, организационная психо-

логия, юридическая психология, психология труда и инженерная психология, клиническая (медицинская) психология.

Одна из возможных классификаций содержится в принципе развития психики в деятельности:

- 1) конкретная деятельность;
- 2) развитие;
- 3) отношение человека (как субъекта развития и деятельности) к обществу.

✓ К первой группе относятся отрасли психологии, изучающие отдельные виды деятельности. Например:

**Психология труда** – изучает психологические закономерности формирования конкретных форм трудовой деятельности и отношения человека к труду. Разделы: инженерная психология, авиационная психология, космическая психология, медицинская и др.

**Юридическая психология** – исследует психологию правонарушителей и преступников, а также вопросы, находящиеся в системе реализации права. Разделы: судебная, криминальная, пенитенциарная (исправительно-трудовая).

**Военная психология** – изучает психологические особенности профессиональной деятельности военнослужащих, воина, воинского коллектива.

**Психология творчества** – проводит исследования творческой деятельности людей в науке, литературе, музыке, изобразительном и сценическом искусстве, в изобретательстве и рационализаторстве. К специфической проблематике относится изучение роли воображения, мышления, интуиции, вдохновения, индивидуально-психологических особенностей, проявляющихся в процессе творчества (способности, талант, гениальность и пр.), факторов, способных стимулировать творческую активность (групповая дискуссия, мозговая атака и т. д.).

**Психология науки** – изучает психологические факторы научной деятельности с целью повышения ее эффективности.

✓ Ко второй группе можно отнести отрасли психологии, такие как, например:

**Возрастная психология (психология развития)** – изучает особенности функционирования психики у представителей различных возрастных групп. Разделы: детская психология (*изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, личности растущего человека, условия ус-*

корения развития); психология подростка, психология юности, геронтопсихология (греч. *geron/ gerontos – старец, старик*).

**Психофизиология** – исследует психические процессы человека с применением разных физиологических методов и изучает физиологические механизмы психологических процессов.

**Педагогическая психология** – изучает психологические проблемы обучения и воспитания. Она исследует формирование у учащихся мышления; изучает проблемы управления процессом усвоения, приемов и навыков интеллектуальной деятельности; выясняет психологические факторы, влияющие на успешность обучения; взаимоотношения между педагогами и учащимися, отношения в ученическом коллективе, индивидуально-психологические особенности учащихся; психологические особенности учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими отклонения в психическом развитии, специфику работы со взрослыми в процессе их обучения.

**Клиническая психология (медицинская психология)** – занимается исследованием нарушений и расстройств психической деятельности при различных заболеваниях, содействуя разработке рациональных методов их лечения. Разделы: психофармакология, психотерапия и др.

**Нейропсихология** – изучает роль, которую играют отдельные аппараты нервной системы в построении психических процессов и в частности, изучение мозговых механизмов высших психических функций на материале локальных поражений головного мозга,

**Специальная психология** – психология аномального развития: сурдопсихология (*изучает особенности психики глухих и слабослышащих*), олигофренопсихология (*изучает психику людей с врожденными дефектами мозга*), тифлопсихология (*изучает психические особенности слепых*) и т. д.

**Сравнительная психология** – исследует филогенетические формы психической жизни. Отрасли: зоопсихология, этология (*изучение врожденных механизмов поведения животных*).

**Дифференциальная психология (психология индивидуальных различий)** – изучает индивидуальные различия людей, описывает типы поведения и психической деятельности людей, отличающихся друг от друга характерными особенностями. Следует поставить рядом с генетической психологией.

✓К третьей группе можно отнести отрасли психологии, такие, как, например:

**Социальная психология** – изучает закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактом включения их в группы, а также характеристики этих групп. Разделы: психология совместной деятельности и общения; социальная психология личности; психология межличностных отношений; психология социальных групп.

**Этнопсихология** – изучает особенности функционирования психики у представителей различных этнических групп, проводит кросскультурные исследования (от англ. cross – *пересекать, переходить*).

**Психосемантика** – область психологии, изучающая генезис (от греч. genesis – *связанный с процессом образования, возникновения*), функционирование и строение индивидуальной системы значений.

**Психолингвистика** – изучает обусловленность процессов речи структурой языка.

Практически все перечисленные разделы основных отраслей сегодня являются самостоятельными отраслями психологии.

Основанием классификации может служить также цель деятельности (получение или применение нового знания), тогда можно выделить **фундаментальные** (*возрастная, дифференциальная, социальная, генетическая сравнительная психологии, нейропсихология, психофизиология*) и **прикладные отрасли психологии** (*медицинская, педагогическая, инженерная психологии, психология спорта, рекламы, психотерапия, психодиагностика и др.*).

Универсальные закономерности функционирования психики, общие закономерности, методы изучения, теоретические принципы, научные понятия изучает отрасль психологии, которая называется **общей психологией**. Основная ее задача – разработка проблем методологии и истории психологии, теории и методов исследования наиболее общих законов возникновения, развития и бытия психических явлений (разделы: общетеоретический; познавательные процессы; регулятивные процессы; психология личности).

В. В. Нуркова, Н. Б. Берзанская классифицируют отрасли психологии на общую психологию и специальные отрасли (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Отрасли психологии (В. В. Нуркова, Н. Б. Берзанская)

## 1.5. Естественнонаучная и гуманитарная парадигмы в психологии

Парадигма (от греч. *paradeigma* – *пример, образец*) – строго научная теория, воплощенная в системе понятий, выражающих существенные черты действительности. Это исходная концептуальная схема, модель постановки проблем и их решения, методов исследования, господствующих в течение определенного исторического периода в научном сообществе (например,

геоцентрическая модель мира Клавдия Птолемея и пришедшая на ее смену гелиоцентрическая модель Николая Коперника). Собственно, смена парадигм и есть факт развития науки.

В психологии, не являющейся единым знанием, подчиненным одной теоретической схеме, представлены направления как естественнонаучной, так и гуманитарной ориентации (можно, однако, говорить о возрастающем «удельном весе» гуманитарного подхода в связи с тем, что в центр психологии помещаются человеческие личности, а это означает невозможность строго объективного подхода к человеку без обсуждения проблем человеческих ценностей, смыслов, переживаний, т. е. подход к человеку просто как к «явлению природы» недостаточен; кроме того, большое значение имеет личность исследователя: например, система ценностей самого психолога.

С конца XIX – начала XX века идея о двух подходах в психологии или даже двух психологий становится очень распространенной, особенно с бурным развитием практической психологии, в частности психотерапии. Разделение психологии на две науки было выдвинуто немецким философом, основателем «философии жизни» Дильтеем в 1894 году:

❖ **естественнонаучная, или физиологическая, психология**, которая пыталась точно изучить и причинно объяснить элементарные психические процессы и установить их объективные законы. В основе своей «биотропна» (от био... и греч. tropos – поворот, направление);

❖ **описательная, или субъективная, психология**, которая рассматривала высшие формы сознательной жизни человека, подходя к ним, как к проявлениям духа. Эдуард Шпрангер называл ее **«понимающей»**. В основе своей «социотропна».

Представители этих направлений называют свой подход к исследованию человека и помощи ему либо «естественнонаучной парадигмой», либо «гуманитарной парадигмой» соответственно.

✓ К первому направлению можно отнести: бихевиоризм, гештальтпсихологию, психологию сознания В. Вундта, социально-когнитивное направление в психологии А. Бандуры, теорию поля К. Левина.

✓ Ко второму направлению можно отнести: понимающую психологию В. Дильтея, гуманистическую психологию В. Франкла, К. Роджерса, А. Маслоу.

✓ Скрещивание идеалов представлено: в учении З. Фрейда, К. Юнга, Л. С. Выготского, в психологической теории деятельности.

Перечисленные направления будут рассмотрены нами далее.

Отличие данных подходов заключено **в предмете исследования, принципах и методах** (рис.1.4).

**Естественнонаучная  
парадигма**

**Гуманитарная  
парадигма**

**По предмету исследования:**

**• Человек – «объект»  
(пассивный)**

любой объект знания, в том числе «личность» может быть принят и познан как «вещь», здесь только один «субъект» – познающий (созерцающий) и говорящий (высказывающийся), ему противостоит безгласная «вещь».

**• *Познание монологично***

- Стремятся изучить «человека вообще»

**• Человек – «субъект»  
(активный)**

т. е. активное «говорящее» и постоянно изменяющееся, а стало быть, неоднозначное бытие. Но субъект как таковой не может восприниматься и изучаться как вещь, ибо как субъект он не может, оставаясь субъектом, быть безгласным.

**• *Познание диалогично***

- Стремятся изучить уникальность

**По принципу:**

В основе

**• принцип детерминизма**  
(от лат. *determino – определяю*) – философское учение о строгой закономерности и причинной обусловленности всех явлений.

Всякий детерминизм противостоит непредсказуемости, основанной на свободе личности. Причинно-следственная связь является краеугольным камнем экспериментальной психологии

В основе

**• принцип индетерминизма** – принцип духовной свободы личности, отрицает всеобщий характер причинности. Австрийский психолог Виктор Франкль говорил: «Человеческая свобода – это конечная свобода. Человек не свободен от условий, но он свободен занять позицию по отношению к ним».

**• принцип целостного подхода**

**По методу исследования:**

**Номотетический метод**  
(законополагающий)

описывает общие законы, которые имеют место «всегда», идут от частного к общему.

**Идиографический метод**  
(описывающий особенное)

о единичных, конкретных и неповторимых событиях, которые имели место лишь однажды.

Рис. 1.4. Различия естественнонаучного и гуманитарного подходов

## **Контрольные вопросы**

1. Что изучает психология?
2. Для чего необходимо изучать психологию будущему профессионалу?
3. Сформулируйте кратко основную задачу психологии.
4. Назовите прикладные отрасли психологии и их предназначение.
5. Что следует понимать под термином «треугольник наук»?
6. Чем отличается дифференциальная психология от психологии личности?
7. Чем отличается педагогическая психология от психологии развития?
8. Что изучает сравнительная психология?
9. Чем отличается медицинская психология от клинической психологии?
10. По каким основаниям различают естественнонаучное и гуманитарное направление в психологии?

## **Тестовые задания для самоконтроля**

**1. Психология занимает центральное место согласно классификации наук:**

- а) В. И. Вернадского;
- б) Б. М. Кедрова;
- в) Б. Ф. Ломова.

**2. Предположительный ответ на поставленный вопрос, который возникает при невозможности объяснить данные в рамках имеющихся представлений, – это:**

- а) проблема;
- б) гипотеза;
- в) метод;
- г) интерпретация.

**3. Науку о ценностях жизни и культуры, исследующую стороны духовного развития человека и общества, содержание внутреннего мира личности и ее ценностные ориентации, называют:**

- а) эргономика;
- б) семиотика;
- в) аскиология.

**4. Особенности онтогенетического развития психики изучает психология:**

- а) медицинская;
- б) социальная;
- в) возрастная;
- г) общая.



**5. Социально-психологические проявления личности, ее взаимоотношения с людьми изучает психология:**

- а) дифференциальная;
- б) социальная;
- в) педагогическая;
- г) общая.

**6. Индивидуальные различия в психике людей изучает психология:**

- а) личности;
- б) возрастная;
- в) сравнительная;
- г) общая.

**7. Развитие сознания, психических процессов, деятельности, личности растущего человека, условия ускорения развития изучает психология:**

- а) возрастная;
- б) детская;
- в) педагогическая;
- г) общая.

**8. Психологические закономерности, теоретические принципы и методы изучает психология:**

- а) медицинская;
- б) социальная;
- в) возрастная;
- г) общая.

**9. Закономерности развития личности в процессе обучения и воспитания изучает психология:**

- а) дифференциальная;
- б) психология развития (возрастная);
- в) педагогическая;
- г) общая.

**10. Закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные фактом их включения в группы, изучает психология:**

- а) медицинская;
- б) социальная;
- в) возрастная;
- г) общая.

**11. Психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности изучает психология:**

- а) дифференциальная;

- б) труда;
- в) педагогическая;
- г) общая.

**12. Изучение кроскультурных явлений характерно для теоретического подхода в психологии:**

- а) эволюционного;
- б) бихевиористического;
- в) когнитивного;
- г) социокультурного.

**13. Изучение того, как происходит формирование поведенческих навыков в различных ситуациях (научение через наблюдение), характеризует теоретический подход в психологии:**

- а) генетический;
- б) когнитивный;
- в) социокультурный;
- г) бихевиористический.

**14. Анализ того, как чувства способствуют сохранению генов индивида (сохранение в ходе естественного отбора свойств, закрепляющихся в определенном наборе генов), характеризует теоретический подход в психологии:**

- а) биологический;
- б) эволюционный;
- в) генетический;
- г) бихевиористический.

**15. Изучение процессов обработки, хранения и воспроизведения информации (как мы пользуемся информацией при запоминании, мышлении, решении проблем характеризует теоретический подход в психологии:**

- а) биологический;
- б) социокультурный;
- в) генетический;
- г) когнитивный.

**16. Изучение того, как наследственность и опыт влияют на индивидуальные различия, характерно для теоретического подхода в психологии:**

- а) биологического;
- б) эволюционного;
- в) генетического.
- г) когнитивного.

**17. Психология, которая пыталась точно изучить и причинно объяснить элементарные психические процессы и установить их объективные законы, – это психология:**

- а) описательная;
- б) естественно-научная, или физиологическая;
- в) субъективная.

**18. В большей степени естественнонаучных взглядов при разработке своей теории придерживались:**

- а) бихевиористы;
- б) теоретики психоанализа;
- в) представители гуманистического направления.

**19. Для житейских психологических знаний, в отличие от научных, характерно:**

- а) рациональность, осознанность;
- б) интуитивность, конкретность;
- в) стремление к обобщениям.

**20. Социальная психология как самостоятельная наука возникла на границе психологии и науки:**

- а) политологии;
- б) социологии;
- в) философии;
- г) этнографии.

### ***Литература***

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб., 2001.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.
3. Глейтман, Г. Основы психологии / Г. Глейтман, А. Фридлунг, Д. Райсберг. – СПб., 2001.
4. Годфруа, Ж. Что такое психология. Т.1 / Ж. Годфруа, пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
5. Немов, Р. С. Психология. Кн. 1 / Р. С. Немов. – М., 1995.
6. Нуркова, В. В. Психология: учеб. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – М., 2004.
7. Психологический лексикон. Энциклопед. слов.: общая психология / под общ. ред. А. В. Петровского. – М., 2005.
8. Леонтьев, Д. А. Гуманистическая психология как социокультурный феномен // Психология с человеческим лицом. – М., 1997.

## Глава 2. Объект и предмет психологии

### 2.1. Проблема соотношения объекта и предмета науки

**Под объектом той или иной науки понимается та сторона реальности, на изучение которой данная наука направлена.** Часто объект фиксируется в самом названии науки: например, геология – наука о Земле, биология – наука о живой природе.

**Объект существует независимо от науки, т. е. объективно.**

Вместе с тем ни одна наука не в состоянии описать свой объект во всей полноте в силу различных причин:

- познание бесконечно, как бесконечен мир, и ни один объект не может быть описан во всех отношениях; в связи с этим конкретная наука вынужденно ограничивает сферу своих интересов, в противном случае она оказывается в опасности «растечься» на области, которые не в состоянии охватить (так, например, биология не занимается рассмотрением строения атомов молекул живых организмов или законов мышления человека – живого существа, оставляя это соответственно физике и логике);

- любая наука ограничена в своем подходе к объекту той традицией, в которой она формировалась, тем категориальным (понятийным) аппаратом, тем языком, который в ней сложился, теми средствами анализа и эмпирического исследования, которые в ней доминируют.

**Предмет науки – это то, какими сторонами представлен в науке изучаемый объект.** Если объект существует независимо от науки, то **предмет формируется вместе с наукой и фиксируется в ее системе категорий.** (Биология – наука о живой природе. Природа существует независимо от того, существует ли биология, и вообще от того, старается ли кто-то ее изучить, т. е. объективно. Биология, однако, изучает лишь то, что считает относящимся к живой природе и ее проявлениям, а это зависит от главенствующих теорий).

Таким образом, **объект и предмет науки не совпадают: предмет не фиксирует всех сторон объекта.**

**В определенном смысле можно сказать, что развитие науки есть развитие ее предмета.**

Проблема соотношения объекта и предмета науки – одна из наиболее спорных. В литературе можно встретить мнение, что предмет – это та часть объекта, которая выделяется наукой как специфическая для себя. Например, человек выступает как объект антропологии, биологии, этнографии, физиоло-

гии, психологии и т. д., отражающих в нем свое (предмет). Однако здесь скорее речь идет не об объекте науки, но о возможном объекте изучения (так, психология изучает не только человека).

## 2.2. Предмет и объект психологии

В дословном переводе **психология – наука о душе**. Изначально термин «психология» появился как составной (греч. Psyche – душа + logos – понятие (слово), учение) по аналогии с традиционным наименованием наук, где одна часть обозначает объект науки, а другая – способ его постижения.

Термин «психология» был введен немецкими схоластами Р. Гоклениусом и О. Кассманом в 1590 году и окончательно утвердился после выхода в 1732 году книги «Рациональная психология» немецкого ученого, учителя М. В. Ломоносова Христиана Вольфа.

Наиболее широкое и непротиворечивое определение психологии дал американский психолог В. Джеймс в первых строках своего классического труда «Принципы психологии» (1890). Согласно ему **«психология – это наука о психической жизни»**. В данном определении не задается предметная или методологическая рамка психологического знания. Все прочие определения неизбежно сужают полноту термина, внося в него воззрения автора. Так, например, Дж. Уотсон определял психологию как науку о поведении, а Дж. Миллер и Дж. Брунер (основатели когнитивной психологии) позиционировали ее как науку о человеческом познании.

А. Н. Леонтьев, один из основоположников советской психологии, дал следующее определение психологии: **«Психология есть наука о законах порождения и функционирования психического отражения в жизни, деятельности живых индивидов»** (1973).

Таким образом, в то время как объект психологии достаточно очевиден, как в широком (человек, животное, группа людей), так и в узком (психика как системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении объективного мира) смыслах, суждения о предмете психологии достаточно разноречивы.

### **Что же является предметом психологии?**

На этот вопрос можно ответить двумя способами. Первый способ более правильный, но и более сложный. Второй – относительно формальный, но зато краткий.

Первый способ предполагает рассмотрение различных точек зрения на предмет психологии: как они появлялись в истории науки; анализ осно-

ваний, почему эти точки зрения сменяли друг друга; знакомство с тем, что, в конечном счете, от них осталось и какое понимание сложилось на сегодняшний день. Все это мы будем рассматривать в последующих лекциях (см. глава 4), а сейчас зафиксируем следующее: **объектом психологии как науки выступает психика, предметом – основные закономерности порождения и функционирования психической реальности.**

Чтобы составить предварительное представление о том, что такое «психика», рассмотрим психические явления и психологические факты – то, что психология выделила и включила в круг своего рассмотрения.

### **2.2.1. Психические явления и психологические факты**

Под психическими явлениями обычно понимают факты внутреннего, субъективного опыта. Обратите взор «внутрь себя». Вам хорошо знакомы ваши ощущения, мысли, желания, чувства – все это элементы вашего внутреннего опыта, субъективные или психические явления.

Фундаментальное свойство субъективных явлений – их непосредственная представленность субъекту. Это означает, что мы не только видим, чувствуем, мыслим, вспоминаем, желаем, но и знаем, что видим, чувствуем, мыслим; не только стремимся, колеблемся или принимаем решения, но и знаем об этих стремлениях, колебаниях, решениях. Иными словами, психические процессы не только происходят в нас, но также непосредственно нам открываются. Наш внутренний мир – это как бы большая сцена, на которой происходят различные события, а мы являемся одновременно и действующими лицами и зрителями.

Мы называем психическими такие явления, как ощущение, восприятие, процессы памяти, запоминания или припоминания, процессы мышления, воображения, эмоциональные переживания удовольствия и неудовольствия и другие чувства.

Но существует еще целый ряд других форм проявления психики, которые рассматривает психология. Это – факты поведения, неосознаваемые психические процессы, психосоматические явления, творения человеческих рук и разума – продукты материальной и духовной культуры. Во всех этих фактах, явлениях, продуктах психики проявляется, обнаруживает свои свойства и потому через них может изучаться.

Однако к этим выводам психология пришла не сразу, а в ходе острых дискуссий и трансформаций представлений о ее предмете.

Итак, *под психическими явлениями* понимаются субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта, *под психологическими фактами* – гораздо более широкий круг проявлений психики, в том числе их объективные формы (в виде актов поведения, телесных процессов, продуктов деятельности), которые используются психологией для изучения психики – ее свойств, функций, закономерностей.

### 2.2.2. Особенности объекта психологии

Если душа (Psyche) – объект психологии, то мы сталкиваемся с рядом трудноразрешимых проблем:

Во-первых: что такое душа?

Если это – некоторая метафора, позволяющая нам объяснить, скажем, человеческую активность, особенности переживаний, мышления и др., то она не может быть объектом психологии, оказываясь лишь понятием, облегчающим наши рассуждения через апелляцию не вполне понятно к чему.

- Почему человек мыслит? – задаемся мы вопросом и отвечаем:

- Потому что у него есть душа, – а могли бы сказать: «Так захотела природа» или просто: «Так получилось».

То есть в этом случае *«душа»* выступила бы *как объяснительный принцип* (все равно нуждающийся в дополнительном обсуждении), но не как объект науки.

Подойдем к этому с другой стороны и зададимся вопросом: а существует ли душа как реальность? Ведь *лишь признание ее объективности может сделать ее объектом науки*. Ответа на этот вопрос, как вы понимаете, нет. *Существование души несомненно для одних и условно для других*. Скажем так: если душа существует, то *непосредственно* увидеть, «ухватить», измерить ее невозможно, невозможно и экспериментировать с ней. В этом – одна из специфических особенностей психологии как науки: если в искусстве или религии можно рассуждать о душе без всяких оговорок, *то наука, указывая на ее существование как самостоятельной реальности, должна это существование доказать или обосновать*. А душа, повторим, *эмпирически неуловима*: мы можем наблюдать поведение, слушать и фиксировать речь, анализировать продукты творчества, оценивать успешность деятельности и т. д. – но все это не душа, а в лучшем случае ее проявления.

Если мы будем говорить вместо слова *«душа»* – *«психика»* (имея при этом в виду особую форму отражения мира, присущую высокоорганизованным существам), то положение в этом отношении существенно не изменится: психи-

ка так же «ускользает» от непосредственного исследования, как и душа, и доказать ее существование как самостоятельной реальности так же сложно.

*Означает ли сказанное, что у психологии нет объекта? Или же, что почти то же самое, этот объект предельно не определен?*

По-видимому, не совсем так. Ведь для нас несомненно (или, как говорят, «нам дано»), что в нас живут образы, чувства, переживания; что есть некоторая особенная реальность, отличная от той, которую мы воспринимаем как внешнюю.

*Есть солнце – и есть моя мысль о солнце; есть переживание радости при появлении солнца, да и то, как я вижу солнце – образ солнца во мне – это ведь не само солнце, а нечто особенное.*

*Есть я, человек, и есть мое представление о самом себе, мое отношение к самому себе. Во мне живут желания, чувства, эмоции, побуждающие меня к деятельности. Я могу представить то, что никогда не видел; Я могу вспомнить то, что давно уже исчезло из моей жизни.*

**Иными словами, *есть мир, и есть то, как этот мир живет во мне и в других людях – в образах, мыслях, отношениях, т. е. мир психических явлений, субъективная реальность.***

Все это для нас достаточно очевидно.

А коль скоро эта субъективная реальность существует, то можно попытаться понять, что она собой представляет, как возникает, развивается, умирает, в чем проявляется, что определяет ее существование и как это происходит.

Субъективная реальность у каждого своя, но если предположить, что она формируется по единым основным принципам, то можно постараться их обнаружить, т. е. открыть закономерности, которым следуют ее развитие и существование.

***Особенностью психологии является то, что, оставляя психику как объект размышлений, она не может сделать ее объектом непосредственного исследования; ей приходится искать для этого другие объекты, чтобы через их анализ делать выводы о психике как таковой.***

### 2.3. Понятие психики

Первые представления о психике связаны с **анимизмом** (от лат. anima, animus – душа, дух) – вера в существование душ и духов, обязательный элемент всякой религии.



С лингвистической точки зрения «душа» и «психика» – одно и то же. Однако с развитием культуры и особенно науки значения этих понятий разошлись.

В наше время вместо понятия «душа» используется понятие «психика», хотя в языке до сих пор сохранилось много слов и выражений, производных от первоначального корня: одушевленный, душевный, бездушный, родство душ, душевная болезнь, задушевный разговор и т. п.

**Психика** – это «*субъективный образ объективного мира*», **это совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта**. Это внутренний мир человека – субъективная реальность.

Современная научная психология исходит из того, что психические явления и процессы представляют собой не что иное, как особое отражение того, что существует в мире, что существует в действительности независимо от самого факта отражения.

Обычно коротко это положение выражают так: психические явления есть отражение независимо существующего в действительности, в реальности.

Если бы то, что отражается в нашей голове в форме ощущений, восприятия, мышления не представляло собой именно отражения, своеобразной копии реального мира, как бы мы с вами могли жить в этом мире? Человечество в ходе своей истории научилось управлять внешним миром, переделывать природу, создавать новые объекты, новые вещи и приспосабливаться к внешнему миру и не только приспосабливаться, но и приспосабливать его, а для этого нужно иметь образ этого мира.

Используя понятие «отражение», можно дать еще одно определение психики по сути то же, что и предыдущее:

**Психика – это субъективное отражение объективного мира в его связях и отношениях.**

### 2.3.1. Особенности психического отражения

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором; в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т. е. психическое отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями – это субъективное избирательное отражение объективного мира, так как принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей.

Субъективность психического отражения, характерное для человека активное преобразование отражаемого ни в коей мере не отрицают объективную возможность правильного отражения окружающего мира.

В чем заключаются особенности психического отражения?

1. **Психическое отражение свойственно только живым существам** – животным и человеку. Следовательно, это – процесс жизненный. Обратите внимание: явления и процессы, которые изучает психология, принадлежат к числу явлений и процессов жизненных, порождаемых жизнью, существующих только в жизни, принадлежащих живым существам, которые суть субъекты отражения.

2. **Психические отражения активны.** Эти психические явления существуют только в процессах жизни. Когда на живое существо, живой организм воздействует какой-то внешний раздражитель, то необходима активность организма для того, чтобы эти воздействия породили свое отражение (для того чтобы увидеть, надо смотреть, а чтобы услышать, нужно слушать). Иногда эта активность имеет скрытую, внешне плохо наблюдаемую форму. Например, чтобы получить образ предмета, достаточно ли «открыть глаза»? Нет – надо еще и посмотреть. Надо проделать внутреннюю работу. Должны быть активные жизненные процессы и для того, чтобы возник образ этого предмета.

Иногда эти процессы активности, напротив, очень открыты. Если, например, в темноте нужно найти нужный предмет и отличить его от других предметов, то нужно провести рукой по контуру этого предмета, обнаружить его, как бы «снять слепок» с этого предмета.

3. **Психическое отражение «опосредствует» жизненные процессы.** «Опосредствованность» – это значит оно «служит средством», т. е. процесс происходит через ощущения, «посредством» восприятия. Приспособление к внешнему предмету оказывается *опосредствованным*. Проследите прыжок, например, хищного животного: прицелен, точен, соразмерен. Как может быть это управляемо? Нужно иметь перед глазами жертву и нужно прогнозировать, уметь предсказывать поведение жертвы. Если эти образы, которые управляют поведением хищника, исключить, то будет полная невозможность приспособления этих животных к условиям, в которых им приходится существовать. Таким образом, эти процессы, эти явления отражения, эти субъективные образы опосредствуют деятельность живых существ, управляют ею, давая ориентировку субъекту – животному или человеку – в условиях, в которых они существуют в окружающем их предметном мире.

4. **В ходе эволюции развиваются и усложняются органы психического отражения**, меняются его формы, т. е. меняются формы психики. Отражение меняется не только в смысле увеличения количества чувств, обогащающих сферу ощущения, восприятия, но и в смысле качества его формы. С переходом к человеческому обществу рождается новая форма психического отражения, и мы называем эту форму сознанием.

Исходя из основных особенностей психического отражения, можно сформулировать функции психики.

### 2.3.2. Функции психики

1. **Отражение воздействий окружающего мира** (отражение объектов экстрапсихической реальности). Это не зеркальное, одноактное отражение, а процесс, постоянно развивающийся и совершенствующийся, создающий и преодолевающий свои противоречия. При психическом отражении любое внешнее воздействие всегда преломляется через ранее сложившиеся особенности психики, через конкретные состояния человека. Поэтому одно и то же внешнее воздействие может по-разному отражаться разными людьми и даже одним и тем же человеком в разное время и при разных условиях.

2. **Регуляция поведения и деятельности** живого существа в целях обеспечения его выживания (аккумуляция жизненного опыта, трансформация и прогнозирование внешних воздействий). Психика, сознание человека, с одной стороны, отражают воздействия внешней среды, адаптируют к ней, а с другой – регулируют этот процесс, составляя внутреннее содержание деятельности и поведения, которые не могут опосредствоваться психикой, так как именно человек с помощью ее осознает мотивы и потребности, ставит перед собой цели и задачи деятельности, вырабатывает способы и приемы достижения ее результатов. Поведение при этом выступает внешней формой проявления психики.

3. **Осознание человеком своего места в окружающем мире**. Эта функция психики, с одной стороны, обеспечивает правильную адаптацию и ориентацию человека в мире, гарантируя ему эффективное осмысление всех реалий этого мира и адекватное к ним отношение. С другой стороны, с помощью психики, сознания человек осознает себя как личность, наделенную определенными индивидуальными и социально-психологическими особенностями, как представителя конкретного общества, социальной группы, отличающегося от других людей и находящегося с ними в своеобразных межличностных отношениях.

### 2.3.3. Объективный критерий психики

В истории естествознания существовали различные попытки «локализовать» психику в природе. Среди них можно назвать **теорию панпсихизма** (Гераклит, Анаксагор, французские материалисты, Фехнер), согласно которой душой наделена вся природа, в том числе и неживая (например, камни).

**Теория биопсихизма** (В. Вундт) приписывала психику всему живому, включая растения.

Сильно сужала круг обладателей психики **теория антропсихизма** (Р. Декарт), согласно ей психика существует только у человека, а животные, как и растения, только «живые автоматы».

**Концепция нейрпсихизма** (Ч. Дарвин) относилась психику только к существам, наделенным нервной системой.

Согласно **теории мозгопсихизма** (К. К. Платонов) психика присутствует только у организмов с трубчатой нервной системой, имеющих головной мозг (соответственно у насекомых ее нет, так как у них узелковая нервная система, без выраженного головного мозга).

Во всех представлениях критерии психического были внешними по отношению к форме существования организма (предмета). Психика приписывалась какому-либо существу не потому, что оно обнаруживало определенные свойства поведения, а просто потому, что оно принадлежало к определенному классу объектов. Наличие же психики у этого класса постулировалось аксиоматически.

Углубление в филогенетическую историю психики неизбежно приводит к вопросу о ее **объективном критерии**.

Очевидно, что, обсуждая психику животных, нельзя пользоваться субъективным критерием: мы не знаем, что чувствует (переживает, ощущает) дождевой червь или муравей, а тем более ставить такой вопрос в отношении существ, которые жили в далеком биологическом прошлом.

Единственный путь – найти объективный критерий психики, т. е. **такой внешне наблюдаемый и регистрируемый признак, который позволяет утверждать, что у данного организма есть психика**. Тогда можно будет приблизительно определить границу непсихических (допсихических) и психических форм существования материи.

Некоторые современные теории выдвигают критерии внутренние, функциональные, в отличие от перечисленных теорий, которые приводят к разной «локализации» порога психического, например:

- способность к поисковому поведению;

- способность к «гибкому» (в отличие от запрограммированного) приспособления к среде, т. е. к индивидуальному обучению;

- способность к «проигрыванию» действия во внутреннем плане и др.

Однако среди таких гипотез есть одна, которая получила наибольшее развитие и признание. Она принадлежит **А. Н. Леонтьеву**.

В качестве объективного критерия психики он предлагает рассматривать **способность живых организмов реагировать на биологически нейтральные воздействия**.

БНВ – «абиотические» – это те виды энергии или свойства предметов, которые не участвуют непосредственно в обмене веществ. Сами по себе эти воздействия не полезны и не вредны; ими животное не питается, они не разрушают его организм.

Почему же оказывается полезным на них реагировать? Потому что они находятся в объективно устойчивой связи с биологически значимыми объектами и, следовательно, являются их потенциальными *сигналами*.

Если живой организм приобретает способность как отражать биологически нейтральные свойства, так и устанавливать их связь с биологически существенными свойствами, то возможности его выживания оказываются несравненно более широкими. Например, звуком не питается ни одно животное, равно как от звука обычной интенсивности животные не погибают. Но звуки в природе – важнейшие сигналы живой пищи или приближающейся опасности. Услышать их – значит иметь возможность пойти на сближение с пищей или избежать смертельного нападения.

Практически все животные обнаруживают *сигнальное поведение*, и на основании этого мы считаем, что у них есть психика.

В связи с предложенным критерием А. Н. Леонтьев ввел два понятия: «раздражимость» и «чувствительность».

*Раздражимость* – это способность живых организмов реагировать на биологически значимые воздействия (биотические). Например, корни растения раздражимы по отношению к питательным веществам, которые содержатся в почве, и при соприкосновении начинают их всасывать.

*Чувствительность* – это способность организмов отражать воздействия, биологически нейтральные (абиотические), но объективно связанные с биотическими свойствами. **Именно «чувствительность» является объективным критерием психики.**

Когда речь идет о чувствительности, «отражение», согласно гипотезе А. Н. Леонтьева, имеет два аспекта: *объективный и субъективный*. В объективном смысле «отражать» – значит реагировать, прежде всего, двига-

тельно на данный агент. *Субъективный аспект* выражается во внутреннем переживании, ощущении, данного агента.

Раздражимость субъективного аспекта не имеет.

## 2.4. Возникновение и развитие психики в филогенезе

*Почему возникла психика?*

В ходе эволюции психика возникла потому, что она является лучшим средством приспособления животных к окружающей среде – в этом заключается **адаптивная роль психики**. По существу, такой ответ означает, что возникновение и развитие психики подчиняются действию общего закона эволюции, согласно которому закреплялось то, что было биологически полезно.

Развивая это представление, советский ученый А. Н. Северцов обратил внимание на два принципиально различных способа приспособления живых организмов к изменениям условий среды:

- путем изменения строения и функционирования органов (общий у растений и животных);

- путем изменения поведения без изменения организма (имеет место только у животных и связан с развитием психики);

Внутри второго (поведенческого или психического) способа приспособления А.Н.Северцов выделил два направления. Одно из них состояло в медленных изменениях наследуемых форм поведения – инстинктов. Другое направление состояло в развитии способности к индивидуальному научению или, по терминологии А. Н. Северцова, способности к «разумным действиям».

«Разумные действия» – это быстрые изменения поведения, своего рода «изобретения» новых способов поведения в ответ на быстрые изменения среды, перед лицом которых инстинкт оказывается беспомощным. Не передаются по наследству, так как очень пластичны и индивидуальны – передается лишь *способность к ним*. Последняя, по мысли Северцова, и определяет высоту психической организации животного.

Психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не могли бы ориентироваться в среде и существовать. Усложнение форм поведения как раз и обусловлено ее развитием.

*Значительно труднее вопрос: как возникла психика?*

Согласно предположению Леонтьева, толчком к появлению психического отражения (чувствительности) мог послужить переход от жизни в однородной, гомогенной среде к среде дискретных, вещно-оформленных объектов.

Вполне вероятно, что простейшие организмы существовали в гомогенном растворе питательных веществ, с которыми они были в непосредственном контакте. Для усвоения этих веществ им достаточно было раздражимости.

Следующий шаг мог состоять в том, что из-за изменения среды некоторые воздействия перестали быть витально значимыми сами по себе. Однако организм продолжал на них реагировать как на сигналы биотических воздействий. Это и означало появление чувствительности.

Позднее в процессе эволюционного самосовершенствования живых существ в их организмах выделился специальный орган, взявший на себя функцию управления развитием, поведением и воспроизводством, это *нервная система*. По мере ее усложнения шло развитие форм поведения (деятельности) и наслаивание уровней психической регуляции жизнедеятельности: ощущения, восприятие, память, представления, мышление, сознание, рефлексия.

Конечно, ни одно из ныне живущих животных, даже самой примитивной организации, не может рассматриваться как породитель более высокоорганизованных животных. Современная инфузория – такой же продукт длительной эволюции, как и современные высшие млекопитающие. Поэтому, выстраивая современных животных в некоторую последовательность, мы не получим реального филогенетического ряда. Но **главные тенденции развития психики** этим методом могут быть выявлены.

В качестве таких основных тенденций отмечают следующие:

- усложнение форм поведения (форм двигательной активности);
- совершенствование способности к индивидуальному научению;
- усложнение форм психического отражения (одновременно как следствие и фактор предыдущих тенденций).

### 2.4.1. Стадии развития психики

А. Н. Леонтьев выделяет в эволюционном развитии психики три стадии развития психики (концепция Леонтьева – Фабри):

**1. Стадия элементарной сенсорной психики (ЭСП).** На этой стадии животные способны отражать лишь отдельные свойства внешних воздействий.

Простейшие способны к достаточно сложным перемещениям в пространстве: интересно поведение *туфельки* при столкновении с твердой преградой. Если столкновение происходит под углом, меньшим 90°, то животное

останавливается, ощупывает поверхность ресничками, отплывает назад, меняет угол и плывет; если опять столкновение – опять меняет угол и так до тех пор пока не минует преграду. При встрече с мягкой поверхностью инфузория не отплывает, а, наоборот, прикладывается к ней возможно большей поверхностью тела.

У тех же простейших обнаружены *элементарные свойства научения*. Оно проявляется в основном в эффектах привыкания. Так, *парамеции*, заключенные в квадратный (треугольный) сосуд и привыкшие плавать вдоль его стенок, сохраняют некоторое время квадратную (треугольную) форму траектории и будучи перемещенными в круглый сосуд (опыты Ф. Бромштедта).

Простейшие *способны также и к ассоциативному научению*, т. е. к выработке условных реакций. В ряде опытов освещение части сосуда сопровождалось наказанием (удар тока). В результате животные, ранее безразличные к освещению, предпочитали безопасную часть сосуда даже при отсутствии отрицательных подкреплений. Самые простые формы поведения – это *таксисы*, которые проявляются в общей механической реакции организма на тот или иной источник раздражения. Таксисы обычно свойственны одноклеточным организмам, лишенным нервной системы, но наблюдаются также и у некоторых видов с более сложной организацией. Например, насекомых летним вечером неудержимо влечет к зажженной лампе – это тоже проявление таксиса.

Стадия ЭСП характеризуется примитивными элементами чувствительности, не выходящими за пределы простейших ощущений.

Виды приспособительного поведения, приобретаемые в результате мутаций и передаваемые из поколения в поколение благодаря естественному отбору, оформляются в качестве *инстинктов* – наследственно закрепленных, структурно и функционально довольно жестких систем целесообразно устроенных органических и поведенческих реакций.

## **2. Стадия перцептивной психики.**

Представители этой стадии отражают внешнюю действительность не в виде отдельных ощущений, а целостных образов вещей; животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

На данной стадии находятся наиболее знакомые нам животные, прежде всего позвоночные, начиная с рыб и кончая млекопитающими, в том числе приматами; к ней принадлежат практически все членистоногие, в том числе насекомые, а также головоногие моллюски.



Пожалуй, самое общее, что объединяет это разнообразие, заключается в чрезвычайном разрастании и усложнении «промежуточных», или «предваряющих», форм поведения на пути к конечным целям.

Например, если млекопитающее животное отделить от пищи преградой, то оно, конечно, будет ее обходить, но организмы, находящиеся на стадии сенсорной психики, после убирания преграды сохраняют обходные движения, а высшие животные обычно направляются прямо к пище.

Если на раннем этапе психика проявлялась в реакциях приближения – ухода, то теперь такие реакции превращаются в развернутую многозвеньевую цепь действий. Благодаря этим действиям конечные акты питания, самосохранения, размножения как бы отодвигаются во времени и пространстве и одновременно эффективно обеспечиваются. Достаточно вспомнить многие совершенные способы добывания пищи, защиты от нападения, строительства жилья, не говоря уже о сложном ориентировочно-исследовательском поведении высших животных.

### **3. Стадия интеллекта** (К. Э. Фабри сохраняет лишь первые две стадии).

Психика большинства млекопитающих животных остается на стадии перцептивной психики, однако наиболее высокоорганизованные из них поднимаются еще на одну ступень развития: происходит переход на стадию интеллекта. Это прежде всего антропоиды, т. е. человекообразные обезьяны. Эта стадия характеризуется способностью животных особей *отражать межпредметные связи, ситуацию в целом*. В результате они могут «изобретать» новые способы решения задач, требующих предварительных подготовительных действий. Такое поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, реализуется только в пределах наглядной ситуации.

Особенность «интеллектуального» поведения животных заключается в том, что процесс ориентировки в условиях задачи не протекает в условиях двигательных проб, а начинает предшествовать им, выделяясь в особую форму предварительной ориентировочной деятельности, в процессе которой начинает вырабатываться схема (программа) дальнейшего решения задачи, в то время как движения становятся лишь исполнительным звеном в этой сложно построенной деятельности, в которую входят:

- ориентировочно-исследовательская деятельность, приводящая к формированию схемы решения задачи;
- формирование изменчивых программ движений, направленных на достижение цели;
- сличение выполненных действий с исходным намерением.

Характерным для такого строения сложной деятельности является ее саморегулирующий характер:

- если действие приводит к нужному эффекту, оно прекращается;
- если оно не приводит к нужному эффекту, в мозг животного поступают сигналы о «рассогласованности» результатов действий с исходным намерением, и попытки решить задачу начинаются снова.

В наблюдениях, проведенных Л. В. Крушинским, установлено, что некоторые животные проявляют в своем поведении способность подчиняться не непосредственному восприятию предмета, но проследивать его движения и ориентироваться на ожидаемое перемещение объекта. Так, на глазах у собаки к проволоке, проходящей через трубу, прикреплялась приманка, которая двигалась по трубе, она появлялась перед глазами животного в разрыве трубы и двигалась дальше. Животное помещалось перед разрывом трубы, наблюдая движение приманки и, очевидно, направляя свое поведение движением глаз, обегало трубу и ожидало приманку в месте ее появления.

Эксперименты с так называемыми отсроченными реакциями показали, что на последовательных ступенях эволюционного развития позвоночных длительность сохранения соответствующих образов в памяти возрастает. Например, в экспериментах животное помещалось между двумя ящиками, в один из которых на глазах у животного помещалась приманка. После истечения некоторого времени животное спускалось с привязи. Если след от приманки, положенной в один из ящиков, сохранялся, то животное бежало к этому ящику, если нет, направленного движения не было. Так, крыса сохраняет след образа до 10 – 20 с, собака – до 10 мин., обезьяна – до 16 – 48 часов.

Систематические исследования «интеллектуального» поведения высших животных (обезьян) были начаты в 20-х годах прошлого века известным немецким психологом В. Келером. Для того чтобы достать приманку, обезьяна должна была использовать «обходной путь» – дверь в задней части клетки или палку (или две палки – короткую, которой она могла достать длинную), либо ящики. Келер пронаблюдавал следующую картину: сначала обезьяна пыталась непосредственно достать приманку, тянулась к ней, прыгала; затем наступал второй период: она неподвижно сидела и лишь рассматривала ситуацию (ориентировка); после этого наступал решительный момент: обезьяна либо сразу направлялась к дверце, либо подтягивала к себе палку, доставала ей вторую и, наконец, приманку, либо подтаскивала ящики.

Характерным для всех этих экспериментов был тот факт, что решение задачи перемещалось из периода непосредственных проб в период предшествующего попытке наблюдения и движения обезьяны становились лишь ис-

полнительным актом для осуществления заранее выработанного «плана решения». Именно это и дало основания В. Келеру рассматривать поведение обезьяны как пример «интеллектуального» поведения.

В таблице 2.1 представлены стадии развития психики и их особенности, включая допсихическую стадию и стадию собственно человеческой психики – сознание.

Таблица 2.1 – Стадии развития психики и их особенности

Стадия развития психики	Отражаемые аспекты реальности	Форма научения активности	Структура
Допсихическая стадия	Физические воздействия	Нет научения	Нет деятельности
Элементарная сенсорная психика	Отдельные свойства	Условный рефлекс	Однофазная активность
Перцептивная психика	Целостные объекты	Оперантное научение	Выделение операций
Интеллект	Ситуации	Подражание Инсайт	Перенос операций с одной деятельности на другую
Сознание	Объективные устойчивые свойства реальности вне их связи с субъективным состоянием	Викарное научение Научение через рассуждение	Выделение действий Речь

#### 2.4.2. Сознание человека – высший этап развития психики

Мы должны более подробно рассмотреть вопрос о качественных особенностях психики человека, которые решительно выделили его из животного мира. Эти особенности возникли в процессе антропогенеза и культурной истории человечества и были непосредственно связаны с переходом человека с биологического на социальный путь развития.

Начало человеческой истории означает качественно новую ступень развития, коренным образом отличную от всего предшествующего пути биологического развития живых существ.

Новые формы общественного бытия порождают и новые формы психики. И это, прежде всего – *сознание*.

Сознание выступает как эмпирический феномен осознанности («непосредственной данности») и, в частности, как осознание собственного «Я».

**Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых связей и закономерностей окружающего мира, а также создание внутренней модели внешнего мира, в результате чего оказывается возможным познание и преобразование окружающей действительности.**

Развитие сознания у человека неразрывно связано с началом общественно трудовой деятельности.

По мере развития трудовой деятельности человек, воздействуя на природу, изменяя, приспособливая ее к себе и господствуя над ней, стал, превращаясь в субъекта истории, выделять себя из природы и осознавать свое отношение к ней и к другим людям.

Через посредство своего отношения к другим людям человек стал все более сознательно относиться и к самому себе, к собственной деятельности; сама его деятельность становилась все более сознательной, направленной в труде на определенные цели, на производство определенного продукта, на определенный результат, она все более планомерно регулировалась в соответствии с поставленной целью.

**Целенаправленность деятельности, строящаяся на предвидении и совершающаяся в соответствии с целью, составляет основное проявление сознательности человека.**

Ведущими **факторами возникновения сознания** были **труд и язык**.

В психологическом плане сознание выступает реально, прежде всего, как процесс осознания человеком окружающего мира и самого себя.

Сознание, как и психическое вообще, служит для «регуляции» поведения, для приведения его в соответствие с потребностями людей и объективными условиями, в которых оно совершается.

#### **Функции сознания**

- отражательная;
- порождающая (креативная);
- регулятивно-оценочная;
- рефлексивная (основная, она характеризует сущность сознания).

В качестве объекта рефлексии может выступать: отражение мира; мышление о нем; способы регуляции своего поведения; сами процессы рефлексии; свое личное сознание.

Функция сознания – формирование целей деятельности, предварительное мысленное построение действий и предвидение их результатов, что

обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека входит определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

### 2.4.3. Гипотеза о происхождении сознания

Одна из гипотез о происхождении сознания принадлежит А. Н. Леонтьеву.

Согласно его определению ***сознательное отражение – это такое отражение действительности, в котором выделяются ее «объективные устойчивые свойства вне зависимости от отношения к ней субъекта».***

В этом определении подчеркивается «объективность», т. е. биологическая беспристрастность, сознательного отражения.

Для животного предмет отражается как имеющий прямое отношение к тому или иному биологическому мотиву. У человека же, по мысли А. Н. Леонтьева, с появлением сознания мир начинает отражаться как таковой, независимо от биологических целей, и в этом смысле «объективно».

***Толчком к возникновению сознания послужил коллективный труд.***

Давайте, вслед за А. Н. Леонтьевым проследим, как коллективный труд сделал возможным и одновременно необходимым возникновение сознания.

Всякий совместный труд предполагает разделение труда.

Это значит, что разные члены коллектива выполняют разные операции: одни сразу приводят к биологически полезному результату, другие такого результата не дают, но создают условия его достижения (биологически бессмысленны).

Например, преследование и умерщвление дичи на охоте отвечает биологическому мотиву охотника – получение пищи. Действия загонщика биологически бессмысленны – он гонит дичь от себя, тем не менее его действия имеют реальный смысл в контексте коллективной деятельности – совместной охоты.

Итак, в условиях коллективного труда впервые появляются такие операции, которые не направлены прямо на предмет потребности – биологический мотив, а имеют в виду лишь промежуточный результат.

В рамках же индивидуальной деятельности этот результат становится самостоятельной целью.

Таким образом, для субъекта цель деятельности отделяется от ее мотива, соответственно в деятельности выделяется ее новая единица – *действие*.

В плане психического отражения это сопровождается переживанием смысла действия. Ведь, чтобы человек побуждался совершать действие, которое приводит лишь к промежуточному результату, он должен понять связь этого результата с мотивом, т. е. «открыть» для себя его смысл.

***Смысл и есть отражение отношения цели действия к ее мотиву.***

Скорее всего, и первые элементы человеческой речи появились в ходе выполнения совместных трудовых действий – «появилась потребность что-то сказать друг другу». Можно предположить, что первые слова были слова-«приказы», выполняющие «указательные», «организующие» функции.

Но слово не только обозначает, но и обобщает. Таким образом, в слове стали фиксироваться результаты познания.

Процессы развития труда и языка шли параллельно.

Уникальная особенность человеческого языка – его способность аккумулировать знания, добытые поколениями людей. Благодаря ей язык стал носителем общественного сознания. Вникните в этимологию слова «сознание»: «со-знание» это совместное знание.

В ходе индивидуального развития через овладение языком человек приобщился к «совместному знанию», и только благодаря этому формируется его индивидуальное сознание.

Таким образом, смыслы и языковые значения оказались, по А. Н. Леонтьеву, основными образующими человеческого сознания.

**Значение** – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком. Это могут быть операционные, предметные, вербальные, житейские и научные значения.

**Смысл** – субъективное понимание ситуации, информации и отношение к ней.

**Самосознание** – это высший вид сознания (рис. 2.1), возникший как результат его развития. «Несознание рождается из самопознания, из Я, а самосознание возникает в ходе развития сознания личности...» (С. Л. Рубинштейн).



Рис. 2.1. Структура сознания (по В. П. Зинченко)

Образ Я, или самосознание (представление о себе), складывается на протяжении жизни индивида под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В. С. Мерлину):

1. Сознание отличия себя от остального мира.
2. Сознание Я как активного начала субъекта деятельности.
3. Сознание своих психических свойств, эмоциональную самооценку.
4. Социально-нравственную самооценку, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

Критерии самосознания:

- выделение себя из среды, осознание себя как субъекта, автономного от физической, социальной среды;
- осознание своей активности: «Я управляю собой»;
- осознание себя «через другого» (то, что я вижу в других, это, может быть, и мое качество);
- моральная оценка себя, наличие рефлексии: осознание своего внутреннего опыта.

Согласно точке зрения А. Н. Леонтьева, следует говорить о трех, различных по своему значению образующих сознания: *чувственная ткань соз-*

нания, значение, личностный смысл. Смыслы и языковые значения являются основными образующими человеческого сознания.

Таким образом, как пишет А. Н. Леонтьев, **«сознание выступает перед нами как движение, связывающее сложнейшие моменты: реальность мира, представленную в чувственной ткани, опыт человечества, отраженный в значении, и пристрастность существования каждого из нас, заключающуюся в обретении личностного смысла – значения для индивидуальной жизни».**

#### 2.4.4. Сознание и бессознательное

В зоне ясного сознания отражается малая часть одновременно приходящих из внутренней и внешней среды организма сигналов. Те из них, что попали в эту зону, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные также учитываются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне.

Неосознаваемые психические процессы стали особенно интенсивно изучаться с начала прошлого века.

Все неосознаваемые процессы можно разбить на три больших класса:

1. Неосознаваемые механизмы сознательных действий.
2. Неосознаваемые побудители сознательных действий.
3. Надсознательные процессы.

✓ В первый класс – неосознаваемых механизмов сознательных действий – входят:

- неосознаваемые автоматизмы. К ним относятся автоматические действия и автоматизированные действия или навыки. Автоматические действия либо врожденны, либо формируются очень рано (сосательные движения, мигание, схватывание предметов, ходьба и многие др.). Благодаря автоматизированным действиям происходит высвобождение сознания, которое может быть направлено на освоение более сложного действия;

- явления неосознаваемой установки. Установка – это готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или реагированию в определенном направлении. Например, чтобы взять предмет мы подстраиваем кисть руки под его форму и размеры, спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку. Это примеры моторной установки; если вы сидите в темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда начинаете слышать подозрительные шорохи. Это пример перцептивной установки;



- неосознаваемые сопровождения сознательных действий представляют собой важнейшие дополнительные (наряду с речью) средства коммуникации и могут быть использованы как объективные показатели различных психологических характеристик человека – его намерений, отношений, скрытых желаний, мыслей (непроизвольные движения, мимика, пантомимика, тонические напряжения и т. д.). Примеры: бросая мяч в кольцо, мы часто пытаемся «выправить» его движение рукой; человек, орудуя ножницами, двигает челюстями в ритме этих движений; человек, который смотрит на другого, порезавшего палец, строит горестную гримасу, сопереживая ему; если мы удивлены – брови непроизвольно поднимаются вверх и т.д.

✓Во второй класс – неосознаваемых побудителей сознательных действий – входят инстинкты, неосознаваемые влечения, стремления человека. Эта тема связана прежде всего с именем Зигмунда Фрейда, который создал свою теорию бессознательного. Согласно ей в психике человека существует три сферы: сознание, предсознание и бессознательное.

Типичными обитателями предсознательной сферы являются скрытые или латентные знания – это те знания, которыми человек располагает, но которые в данный момент в его сознании не присутствуют (это наша память), но при необходимости легко переходят в сознание.

Бессознательное, согласно З. Фрейду, – это хранилище неприемлемых для человека мыслей, желаний, чувств и воспоминаний. Согласно современным теориям – неосознаваемая человеком переработка информации. Хранилищем бессознательной психической энергии которая по мнению З. Фрейда, стремится к удовлетворению базовых сексуальных и агрессивных побуждений, является Ид (лат. Id – Оно). З. Фрейд выделил три основные формы проявления бессознательного: сновидения, ошибочные действия (забывание вещей, намерений, имен; описки, оговорки и т. п.) и невротические симптомы. Содержания области бессознательного не осознаются не потому, что они слабы, как в случае с латентными знаниями, – нет, они сильны, и сила их проявляется в том, что они оказывают влияние на наши действия и состояния. Первое отличительное свойство бессознательных представлений – это их *действенность*, второе – они *с трудом переходят в сознание*, так как существуют *механизмы вытеснения и сопротивления*. Подробнее об этом вы узнаете при изучении психоанализа – глубинной психологии, созданной З. Фрейдом.

✓И, наконец, обратимся к третьему классу неосознаваемых процессов, которые обозначили как «надсознательные» процессы. Эти процессы происходят над сознанием в том смысле, что их содержание и временные

масштабы крупнее всего того, что может вместить сознание отдельными своими участками, они как целое находятся за его пределами. К этому классу следует отнести процессы творческого мышления, озарения, процессы переживания большого горя или больших жизненных событий, кризисы чувств, личностные кризисы и т. п. Одним из первых психологов, кто обратил специальное внимание на эти процессы, был В. Джемс. Чтобы понять, о чем идет речь, представьте себе, что вы заняты решением проблемы, о которой думаете изо дня в день. Это жизненно важная проблема. И вот в один прекрасный день все проясняется – как будто пелена спадает с ваших глаз. Иногда это случается неожиданно, и вы вдруг приобретаете совершенно новый взгляд на предмет, качественно новый – то, что вошло в ваше сознание, является интегральным продуктом предшествовавшего процесса, однако мы не имели четкого представления о ходе последнего. Другой пример из Джемса относится к кризису чувства: *«В течение двух лет молодой человек переживал очень тяжелое состояние влюбленности в одну девушку, хотя в глубине души знал, что она не создана быть его женою и не согласится. Но замечательнее всего тот странный, внезапный, неожиданный и бесповоротный конец: он шел утром на работу, как всегда полный мыслями о ней, и своей несчастной участи, как вдруг будто какая-то могущественная внешняя сила овладела им, он повернул назад и немедленно уничтожил все, что хранил в память о ней, и больше ни одна мысль о любви не возбуждала в нем ее образ»*. В. Джемс, комментируя этот случай, подчеркивает слова: «как будто какая-то могущественная внешняя сила овладела им». По его мнению, эта «сила» – результат некоторого «бессознательного» процесса, который шел вместе с сознательными переживаниями молодого человека.

**Состояния сознания.** Традиционно психология признает два состояния сознания: **сон**, как период отдыха, и **состояние бодрствования**, или активное состояние. Последнее соответствует активации всего организма, которая позволяет ему улавливать, отбирать и истолковывать сигналы внешнего мира, отправлять их в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением, в зависимости от предшествующего опыта и навыков. Таким образом, бодрствование – это то состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешней действительности.

Это нормальное состояние сознания является тем не менее состоянием, которое не имеет реальности в себе. На самом деле это идеальное состояние, которое в основном проявляется лишь в нашей способности эффективно расшифровывать внешние стимулы и отвечать на них так, как это при-

нято для большинства членов социальной группы, к которой мы принадлежим. А внушать нам этот способ реагировать начинают с самого раннего возраста. Нейрофизиолог Лилли (Lilly, 1980) отмечала, что мысли, которые мы принимаем за свои собственные, на самом деле на 99% предопределены и обусловлены мыслями других людей. Мы думаем, что наше представление о вещах и то, как мы на них реагируем, – это что-то наше личное, на самом же деле это совокупность мыслительных конструкций, выработанных другими на протяжении поколений. Мы чаще всего их только воспроизводим и повторяем, чтобы оставаться в гармонии с окружающей нас физической и социальной средой. Поразмышляйте над этим фактом.

Наше восприятие событий в значительной степени зависит от нашего состояния – от того, напряжены мы или нет, возбуждены или находимся в полудреме. Таким образом, обработка информации меняется, подчас очень существенно, в зависимости от уровня бодрствования и от готовности к восприятию сигналов. Хебб попытался в 1955 году проиллюстрировать это графически:



*Рис. 2.2. Зависимость показателей обработки информации от уровня бодрствования*

Из приведенного графика видно, что по мере усиления активации организма уровень бодрствования возрастает, но при этом адаптация, возможная благодаря бодрствованию, начиная с какого-то момента может ухудшиться, если активация чрезмерно возрастет. Это может произойти из-за чересчур сильной мотивации или же в результате серьезного расстройства чувств. Студент, который любой ценой должен успешно сдать экзамен, рискует потерять сосредоточенность, необходимую для понимания задаваемых вопросов. Спортсмен, который перед решающим матчем узнает о разрыве с любимой, может полностью потерять интерес к этому матчу.

В критических ситуациях человек существует как бы на двух взаимоисключающих уровнях. С одной стороны, он должен быть частью объективного мира, в котором его «Я» вынуждено приспособляться к внешней реальности. Это уровень экстравертированного сознания, перцептивных функций и

принятия решений. С другой стороны, он погружается в субъективный мир измененных состояний сознания, из которого исключена всякая связь с внешней действительностью и временем и где укореняется *глубинное «Свое»*.

Сон с сопровождающими его сновидениями представляет собой состояние первостепенной важности – как по месту, которое он занимает в нашей жизни, так и по мозговой деятельности, лежащей в его основе. Так как сон отрезает нас от нашего физического и социального окружения, он является примером измененного состояния сознания.

### **Измененные состояния сознания:**

#### **Сон**

В среднем наш организм функционирует с таким чередованием: 16 часов бодрствования, 8 часов сна. Известно, что этот 24-часовой (с вариациями) цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым *биологическими часами*. Этот цикл имеет название *циркадианный ритм* (от лат. *circa* – *около* и *dies* – *день*). Исследования свидетельствуют о том, что мышление и память функционируют лучше всего в середине *циркадианного ритма*. Синтия Мей и Лин Хашер (1997) утверждают, что студентов университетов можно назвать «людьми вечера». Их работоспособность растет в течение дня и достигает пика к вечеру. Пожилые люди обычно бывают «людьми утра», их работоспособность снижается к вечеру.

Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий восстанавливать силы. Так, недостаток сна существенно сказывается на здоровье: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность. Сейчас известно, что сон – это не только восстановительный период, он имеет различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют «медленный сон» и «быстрый, или парадоксальный, сон» – в зависимости от особенностей мозговой активности, фиксируемой с помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ):

- альфа-волны (8–12 Гц) характерны для состояния бодрствующего покоя, когда организм расслаблен, человек сидит спокойно с закрытыми глазами;
- тета-волны (4–7 Гц) характеризуют начало медленноволнового сна;
- дельта-волны (0,5–3 Гц) регистрируются во время глубокого медленноволнового сна;
- бета-волны (13–26 Гц) регистрируются во время бодрствования, активной умственной и физической деятельности и во время «быстрого сна».

1. Медленноволновой сон характеризуется замедлением сердцебиения, дыхания, расслаблением мускулатуры, снижением артериального дав-

ления и темпа обменных процессов в организме. Современная наука склонна рассматривать эту стадию как время физического восстановления организма. Тяжелая физическая нагрузка приводит к увеличению продолжительности этой стадии. Одним из ярких расстройств стадии медленноволнового сна является лунатизм, или сомнамбулизм (от лат. sompnus – сон и ambulare – ходить, бродить). Сомнамбулизм проявляется в выполнении во время сна бессознательных, но внешне упорядоченных действий, о которых человек не может вспомнить после пробуждения. Так, лунатик может ходить по комнате, переставлять предметы и т. д. При сомнамбулизме сон носит как бы «частичный характер», когда торможение захватывает только часть коры головного мозга, оставляя в неприкосновенности двигательные зоны. В нормальном случае медленноволновой сон продолжается непрерывно около полутора часов.

2. Быстрый, или парадоксальный (*изнутри тело возбуждено, а снаружи оно кажется спокойным*), сон был открыт в 1953 году Ю. Азеринским и Н. Клейтманом. Этот сон сопровождается учащением пульса и дыхания, артериальное давление повышается, обмен веществ становится более интенсивным, а глаза совершают характерные быстрые движения, отсюда еще одно название – БДГ-сон (сон с быстрым движением глаз). Быстрый сон – это сон со сновидениями. Человека в этот момент трудно разбудить, но если удастся, то в 80% случаев он говорит, что видел сон, и может рассказать его в деталях. Скорее всего, основная его функция – активная переработка полученной за день информации. Быстроволновой сон продолжается всего несколько минут, после чего происходит возвращение к медленноволновой стадии. В течение ночи человек переживает несколько периодов быстроволнового сна, причем каждый последующий период длиннее предыдущего (при 8- часовом сне данная фаза перед пробуждением может достигать 45 минут).

3. Фрейд утверждал, что сон – это прямая дорога в бессознательное: достаточно истолковать элементы сновидений как некие символы, чтобы прийти к пониманию влечений и конфликтов, вытесненных в бессознательное. Сны служат символической реализации нереализованных желаний человека; разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. Сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения.

### **Гипноз**

Психические явления, обозначенные термином «гипноз», очень разнообразны и известны с давних времен.

*Гипноз, по определению В. Л. Райкова, есть особая, резервная форма психического состояния и реагирования, потенциальная готовность к максимальной мобилизации психики, когда измененная функция сознания и самосознания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, включая некоторые элементы бессознательного, а в какой-то степени и организмом в целом.*

Специфика гипнотического состояния состоит в диссоциации (лат. dissociatio – *разъединение*) планирующей, исполнительной и контролирующей составляющих поведения, отсутствии сознательной саморегуляции. «Я» субъекта как бы временно исчезает, и эти функции переходят к гипнотизеру. В физиологическом плане диссоциация трактуется как рассогласование типичных, сложившихся систем организации активности нервной системы. Так, при внушении образа другой личности («Вы Репин, известный художник. Рисуйте!») происходит переструктурирование самосознания: вместо «собственного Я» начинает функционировать гипнотическое самосознание, основанное на той информации, которая есть у испытуемого о художнике И. Е. Репине. При этом на фоне общего возрастания активности всех зон коры мозга электроэнцефалограмма показывает развитие сверхмедленных волн (тета – ритм) в правой лобной доле, что свидетельствует об «отключении» собственного самосознания.

Наиболее распространенная ошибка в оценке гипноза, видимо, связана с тем, что некоторые смешивают особое состояние, называемое гипнозом, с тем или иным феноменом, который в гипнозе можно внушить, т. е. сущность гипноза как состояния измененной психической активности приравнивается к явлениям и эффектам, получаемым в гипнозе.

В гипнозе человек чем-то напоминает спящего, хотя никакой электрофизиологической корреляции с естественным сном в гипнозе нет.

Внушаемость в гипнозе является функцией, адекватной пластичности нервной системы и одной из форм ее актуализации. Внушаемость актуализируется лишь тогда, когда общая интегративная сознательно-бессознательная реакция психики как бы «считает это целесообразным». Нормальная пластичность психики является важнейшим средством адекватной реакции человека и его поведения. Внушаемость может стать патологической в результате разнообразных невротических срывов как следствие болезненных проявлений психики.

Суггестивный (от лат. suggestio – *внушение*) метод, как показала практика многих десятилетий, может быть очень полезным и представляет собой весьма удобный вариант для психофизиологической тренировки, развивая

управление рядом вегетативных, а в отдельных случаях и высших психических функций, включая способность к эйдетицизму (греч. *eidos* – *вид, образ*; способность некоторых индивидов (*эйдетики*) к сохранению и воспроизведению чрезвычайно живого и детального образа воспринятых ранее предметов и сцен), творчеству, активной саморегуляции эмоций и т. д. Это может происходить в условиях аутогенной тренировки, самогипноза, где имеют место уже самовнушение и саморегуляция, когда человек становится ведущим, лидером уже для самого себя.

И последнее замечание: в первом приближении кажется, что нет разницы между гипнозом и внушением. Многие авторы сводят его только к внушению. Гипноз, гипнотическое состояние вызывается внушением, но сам гипноз есть состояние психики, связанное с повышенной внушаемостью. Таким образом, в процессе гипнотизации внушения гипнолога повышают внушаемость пациента и в процессе сеанса приобретают все большую и большую силу, способствуя углублению гипнотического состояния. При этом огромное значение имеет готовность «поддаться» гипнозу или, наоборот, активное сопротивление гипнотизации.

При наблюдении сеанса гипноза со стороны может возникнуть впечатление, что человек превращается в робота, однако долгая история экспериментов в этой области (В. М. Бехтерев, В. Л. Райков и др.) показывает, что испытуемому нельзя внушить такие действия, которые он ни при каких обстоятельствах не совершил бы в обычном состоянии (например, «украдите кошелек у женщины, а потом подойдите и ударьте мужчину»), но можно так преподнести смысл требований, что они «обойдут цензуру», не вызовут нравственного сопротивления и будут выполнены («ударьте этого мужчину, он грабитель и хочет украсть у женщины кошелек, а пока лучше возьмите кошелек себе и спрячьте его»).

### **Медитация**

Под медитацией имеется в виду особое состояние сознания, измененное по желанию субъекта.

Эта практика, известная на Востоке уже много лет привлекает внимание ученых.

Все виды медитации преследуют одну цель – сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле экстравертированного сознания настолько, что мозг будет ритмически реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился субъект. Есть несколько способов достижения этой цели: можно сконцентрировать внимание на мыслях или физических ощущениях, как это делают последователи *зазены*, использовать ритмические танцы, как у *дервиш-*



турнеров, или же практиковать *йогу*, которая делает акцент на владении телесными позами и дыханием. Во всех случаях мозг начинает все больше и больше синхронизировать свою электрическую активность – чаще всего типа альфа-волн, а иногда бета-волн, как это бывает у некоторых мастеров *зен*.

Техника медитации широко популяризируется. Так, например, *трансцендентальная медитация* основана на использовании особого слова – *мантры*. Мантра обычно выбирается «учителем» для ученика и состоит из таких звуков, как, например, О, М, Н, которые легко вступают в резонанс с электрической активностью мозга. Субъект должен повторять свою мантру – ОМ, ЭНГ, ШИРИМ... – сначала вслух, а потом про себя, пока не достигнет состояния полной расслабленности и «чистого сознания», из которого исключены все восприятия внешнего мира и которое граничит, по мнению приверженцев, с «чувством вечности».

## 2.5. Структура психики человека

В своих проявлениях психика сложна и многогранна. Выделяют три большие группы психических явлений, которые перечислены в порядке убывания динамичности:

1. Психические процессы.
2. Психические состояния.
3. Психические свойства.

### 2.5.1. Психические процессы

**Психические процессы** – условное обозначение динамической характеристики психики человека.

К ним обычно относят:

- познавательные процессы: *ощущения и восприятие* как отображение непосредственно действующих на органы чувств предметов, раздражителей; *память* как процессы организации и сохранения прошлого опыта; *воображение и мышление* как обобщенное и переработанное в сознании человека отображение свойств действительности, которые недоступны непосредственному познанию;

- волевые процессы (пробуждение потребностей, возникновение мотивов или побуждений действовать определенным образом, принятие решений и их выполнение, волевое усилие);

- эмоциональные процессы (возникновение чувств, их динамика в зависимости от удовлетворения потребности).

### 2.5.2. Психические состояния

**Психические состояния** – понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, отражающее особенности функционирования психики человека на ограниченном отрезке времени.

К ним относятся проявления чувств (настроение, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и др.), внимания (сосредоточенность, рассеянность), воли (решительность, растерянность, собранность), мышления (сомнения), воображения (грезы) и т. д.

Предметом специального изучения в психологии являются психические состояния людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (в боевой обстановке, во время экзаменов, при необходимости экстренного принятия решения), в ответственных ситуациях. В патопсихологии и медицинской психологии исследуются патологические формы – навязчивые состояния, в социальной психологии – массовидные психические состояния.

### 2.5.3. Психические свойства

**Психические свойства** – еще более устойчивые проявления психики индивида, что указывает на их закрепленность и повторяемость в структуре личности.

Они синтезируются и создают сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

- жизненную позицию как систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека;
- темперамент как систему природных свойств личности (подвижность, уравновешенность поведения, тонус активности), характеризующую динамическую сторону поведения;
- способности как систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности;
- характер как систему отношений и способов поведения.

Более подробно перечисленные психические явления, включенные в структуру психики, будут рассмотрены далее.

## 2.6. Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе

Онтогенез – (от греч. *ontos* *сущее* и ...*генез*) – индивидуальное развитие организма (...*генез* от греч. *genesis* – часть сложного слова, означающая: *связанный с процессом образования, возникновения*).

Вопрос о природе человеческой психики решался на протяжении веков далеко неоднозначно и продолжает остро дискутироваться.

Крайние точки зрения выражаются вопросами: «Что такое человек: существо биологическое или социальное? К какому царству он принадлежит: природы или духа?».

Конечно, человек – существо биологическое, поскольку он возник в ходе эволюции животного мира и во многом является результатом этого процесса, продолжающегося многие миллионы лет.

С другой стороны, современный человек есть продукт культурно-исторического процесса, насчитывающего, по крайней мере, несколько сот лет.

Иными словами, мы несем на себе печать обеих эволюций. Казалось бы, ответ должен быть «и – и». Однако такой ответ никого не удовлетворяет, ибо все равно неясно: в чем и как проявляются биологическое и социальное (или духовное) начала и, главное, в каком отношении они находятся.

И сегодня существует широкий спектр ответов от безусловного примата биологического начала в человеке до абсолютизации его духовного начала (сущности).

Пример биологического полюса: в конце 60-х годов в Америке вышла книга Д. Морриса «Голая обезьяна», в которой автор представляет человека как социальное животное. «За фасадами современной городской жизни – та же голая обезьяна. Изменились только названия: вместо «охоты» – работа, вместо «гнезда» – дом, вместо «спаривания» – женитьба, вместо «самка» – жена» и дальше: «...биологическая природа животного формирует социальную структуру цивилизации, а не наоборот».

Социогенетика (ближе к биологическому полюсу) называет индивида лишь временной оболочкой бессмертных генов. Главное назначение каждого индивида – обеспечить сохранность генов и передачу их потомкам. Все достижения эволюции и индивидуальные – лишь средства наилучшего решения этой задачи.

Другую крайность составляют идеалистические точки зрения, указывающие на божественное происхождение человека: цель жизни каждого – осуществить «замысел божий» (христианская религия), выразить собой часть «объективного духа» (Гегель).

Та и другая теории имеют выход на личную жизнь человека.

Если полагать, что человек существо биологическое, то надо прежде заботиться о физическом здоровье, комфорте, потакать страстям, культивировать инстинкты. Ведь это будет естественно, т. е. отвечать природе человека.

Если считать, что человек существо социальное или духовное, то надо жить так, чтобы это начало получило полное развитие.

Практическое следствие этого вопроса, прежде всего, относится к воспитанию детей: о чем прежде всего заботиться? Чтобы он был накормлен, одет, здоров или воспитывать истинно человеческие качества – чувство долга и справедливость, стремление к идеалам?

Вы спросите: почему «или-или»? Надо – «и-и». Но вот что интересно, в реальной жизни эти заботы сталкиваются как альтернативы. Так что общепсихологическая, мировоззренческая проблемы выливаются в серию важнейших практических вопросов воспитания и самовоспитания.

**Так какова же природа человеческой психики?** Остановимся на культурно-исторической теории психики человека – теории общественно-исторического происхождения высших психических функций (конец 20-х – начало 30-х годов XX века).

Согласно выводам Льва Семеновича Выготского (1896–1934): **не разрывание естественно заложенного, а присвоение искусственного, культурно созданного опыта – вот генеральный путь онтогенеза человека.**

В рассуждениях Л. С. Выготского можно выделить 3 крупные логические части.

Первая может быть озаглавлена «Человек и природа».

А. Человек ознаменовал свое появление тем, что начал действовать на природу и видоизменять ее. Он оказался способным ею овладеть.

Б. Человеку удалось наложить на природу «печать своей воли», благодаря использованию орудий.

Вторая часть – «Человек и его собственная психика».

Способность к овладению природой не прошла бесследно для человека: он научился овладевать собственной психикой. Появились произвольные формы деятельности, или высшие психические функции (у животных низшие – натуральные: сенсорная, моторная, мнемоническая), человек может заставить себя запомнить, обратить внимание на какой-то предмет, организовать умственную деятельность. Ставя и реализуя внешние цели, человек с какого-то момента начинает ставить и осуществлять внутренние цели, т. е. научается управлять собой. И в то же время процесс самоорганизации позволяет успешнее решать внешние задачи.

*Произвольная память, произвольное внимание, логическое мышление, творческое воображение – примеры высших психических функций.*

Итак, **овладение природой и собственным поведением – параллельно идущие процессы.**

Подобно тому, как человек овладевает природой с помощью орудий, он овладевает собственным поведением тоже с помощью орудий, но другого рода – психологических: это знаки.

Строение высших психических функций опосредовано через знак. Наиболее универсальной системой знаков является *речь* (рассуждения, соображения, включающие интеллект, мораль, социальные нормы, ценности).

Третья часть концепции может быть озаглавлена «*Генетические аспекты*».

Первоначально в фило- и онтогенезе психологические орудия выступают во внешней, материальной форме и используются в общении как средства воздействия на другого человека. Со временем человек обращает их на себя: *первоначально* взрослый действует словом на ребенка, побуждая его что-то сделать; *затем* ребенок перенимает от взрослого способ обращения и начинает воздействовать словом на взрослого; *и только потом* ребенок начинает воздействовать словом на себя.

Интериндивидуальные отношения превращаются в интраиндивидуальные акты самоуправления. При этом психологические орудия из внешней формы переходят во внутреннюю, т. е. становятся умственными средствами. Такой процесс называется **интериоризацией**.

Таким образом, **высшие психические функции** отличаются от низших тем, что они **произвольны, опосредованны, социальны**. Они основаны на использовании внутренних, преимущественно вербальных средств, которые обрабатываются в общении.

Применение культурно-исторического подхода позволило развить представления о качественной специфике человеческого *онтогенеза* в целом.

Если будущее поведение животных в своих главных чертах запрограммировано, индивидуальное научение (облигатное, факультативное) лишь обеспечивает адаптацию генетических программ к конкретным условиям обитания, то поведение человека не запрограммировано (генетически не предопределено). Так, выросший вне социальной среды ребенок не только не научается говорить, но даже не осваивает прямохождение. Видовой опыт человека зафиксирован во внешней форме – во всей совокупности материальной и духовной культуры. И человек может стать представителем своего вида *homo sapiens*, если он усвоит (в определенном объеме) и воспроизведет в себе этот опыт.

**Таким образом, усвоение, или присвоение, общественно исторического опыта есть специфически человеческий путь онтогенеза.**

Обучение и воспитание – это общественно выработанные способы передачи человеческого опыта, способы, которые обеспечивают «искусственное развитие ребенка».

Итак, не развертывание естественно заложенного, а присвоение искусственного, культурно созданного опыта – вот генеральный путь онтогенеза человека. Этот путь и определяет социальную природу психики.

## 2.7. Психика и организм

Целостность души (*психики*) и тела (*сомы*) – существенная черта человека. С одной стороны, телесное функционирование и работа мозга обуславливают психическую деятельность, с другой – от второй зависит телесное здоровье и самочувствие человека. Но в то же время тело и душа – качественно различающиеся субстанции, и их нельзя отождествлять.

Организм и его метаболическая система (греч. *metabole* – *перемена, превращение* – то же, что обмен веществ) плюс нервная система (вегетативная и центральная) участвуют в регуляции энергетических возможностей человека.

Для психической деятельности важны такие особенности человеческого организма, как пол, возраст, строение нервной системы и мозга, тип телосложения, генетические аномалии и уровень гормональной активности.

*Дихотомия* (биполяризация) тело/психика дополняется третьей диалектической составляющей – социальным фактором общения и взаимодействия людей. *Существование и развитие тела и духа человека невозможны без общения и взаимодействия людей, обмена мыслями и чувствами. Бытие человека и формирование его психики немислимы без социального фактора. Помимо наличия духа в каждом конкретном человеке он воплощен также в человеческой культуре: религии, искусстве, науке, философии.*

### 2.7.1. Подходы к решению психофизиологической проблемы

Суть психофизиологической проблемы заключается в попытке ответить на вопрос о соотношении психических и физиологических процессов.

Обсуждение психофизиологической проблемы преимущественно находится в ведении философов. Однако и для психологов она важна, так как, во-первых, определяет соотношение предметов смежных наук психологии и нейрофизиологии, а во-вторых, позволяет выработать личное отношение к наметившемуся в XXI веке массивному сдвигу собственно психологических исследований к поиску физиологических коррелятов психических феноменов (почти в каждой психологической лаборатории вы найдете сейчас компьютерный томограф).

Со времен Рене Декарта (1596–1650), сформулировавшего проблему, наметилось пять подходов к ее решению.

**Принцип параллелизма** состоит в утверждении независимости психики от физиологических процессов, происходящих в нервной системе, и наоборот. Такой позиции придерживались, например, бихевиористы, которые были уверены, что понятие «сознание», используемое в психологии, ничего не добавляет к их знанию о поведении человека.

**Принцип взаимодействия** состоит в утверждении взаимодействия психики и физиологических процессов. В наивной форме оно было изложено еще у Декарта, который считал, что в головном мозге имеется шишковидная железа, через которую душа воздействует на животных духов, а животные духи на душу. Идею взаимодействия разделяли многие выдающиеся психологи и в их числе У. Джеймс, который определял функцию мозга как «трансмиссивную», т. е. «высвобождающую»: мозг – это особый прибор, который делает духовные сущности явными в материальном мире, но ни в коем случае не производит их. Можно провести аналогию с телеприемником (В. В. Нуркова). Телевещание существует независимо от нас, но телевизор, если мы настроимся на нужную волну, позволяет нам получить нужную информацию. Случается так, что телевизор ломается и не принимает сигнал того или иного канала. Но нам же не приходит в голову считать, что вещание вообще прекратилось.

**Корреляционный подход** объединяет в себе черты решения проблемы в русле *параллелизма* и *взаимодействия*. Его сторонники утверждают, что «не знают», какова связь между мозгом и психикой, да и есть ли она, однако объективно фиксируют, что определенные воздействия на человека приводят к регистрируемым изменениям как в сфере психического, так и в сфере физиологического. «Возможно, за этими изменениями стоит какой-то неведомый третий фактор, который на самом деле оказывает влияние на то и другое, – говорят они, – но этот фактор непознаваем». Например, путем неоднократного наблюдения мы устанавливаем следующую закономерность: каждый раз, когда мальчик приходит из школы домой, потребление электричества в доме, где он живет, возрастает. На самом деле прямой причинной зависимости нет. Как ни странно, большинство современных ученых придерживается именно такой позиции.

**Принцип тождества** утверждает, что психическое и физиологическое – суть одно и то же, дело не в качественных, а в степенных отличиях. Мы уже обладаем достаточно адекватным инструментарием, чтобы измерять физиологические процессы, и только приближаемся к тому, чтобы проникнуть в психические.

**Принцип дополненности** (единства) утверждает, что психическое и физиологическое – это две стороны одного и того же явления (С. Л. Рубин-

штейн), как, например, температура и плотность – две характеристики материального тела. Для полного описания явления, в данном случае человека, нельзя игнорировать ни ту, ни другую сторону процесса отражения.

## 2.7.2. Психика и нервная система

Нервная система не является необходимой предпосылкой возникновения психики, скорее, с определенного момента психика формируется в ответ на требования активности живых существ. Однако уже на стадии элементарной сенсорной психики происходит неразрывное связывание психических явлений с нервным субстратом: сначала это сетевидная нервная система (кишечнополостные животные); потом – ганглиозная («узловая» – плоские черви) и, наконец, нервная система, основным координирующим центром которой является мозг.

### **Строение, виды и взаимодействие нейронов**

Нервная информационная система тела состоит из миллионов взаимосвязанных клеток, называемых нейронами.

**Нейрон** – нервная клетка, основной строительный блок нервной системы.

**Дендрит** – разветвленные отростки нейрона, которые получают сигналы и передают импульсы клетке.

**Аксон** – продолговатый отросток нейрона с разветвленными концевыми волокнами, от которых сигналы посылаются другим нейронам или к мышцам и железам.

**Миелиновая оболочка** – слой жировых клеток, которые сегментарно охватывают волокна многих нейронов, благодаря им скорость передачи нервных импульсов резко возрастает. Важную роль этой оболочки можно проследить на примере заболевания склерозом, когда она разрушается, и в результате этого замедляется передача импульсов мышцам, приводящая к утрате контроля над ними.

**Потенциал действия** – короткий электрический разряд, который проходит через аксон, он порождается проникновением положительно заряженных атомов через канал в мембране аксона вовнутрь его с последующим выходом через него наружу.

**Сенсорные нейроны** (от лат. *sensus* – чувство, ощущение) посылают информацию от мышц тела и сенсорных органов к спинному и головному мозгу, которые обрабатывают ее.

**Интернейроны** делают возможной коммуникацию в центральной нервной системе, находятся непосредственно между сенсорным входом и моторным выходом.

**Моторные нейроны** несут выходную информацию от центральной нервной системы к мышцам и железам.



## Как взаимодействуют нейроны?

Окончания аксона каждого из нейронов отделены от воспринимающего нейрона маленьким промежутком. Британский физиолог Чарльз Шеррингтон (1857–1952) назвал этот процесс соединения нейронов **синапсом**, а промежуток – **синаптическим промежутком** или щелью. А нобелевскому лауреату, испанскому невроанатому Сантьяго Рамон-и-Кахалю (1832–1934) это слияние нейронов – «поцелуй протоплазмы», как он их назвал, показалось одним из чудес света. Очень деликатным способом шишкоподобные образования на окончаниях аксона впускают в синаптический промежуток химических посланцев, называемых **нейротрансмиттерами**, или **медиаторами**. За 1/10000 долю секунды молекулы нейротрансмиттеров преодолевают промежуток и попадают на рецепторные участки воспринимающего нейрона с такой точностью, с какой ключ попадает в замок.

### Функциональные отделы нервной системы человека

Нейроны, взаимодействуя друг с другом, образуют первичную информационную систему тела – нервную систему (НС) (рис. 2.3).

Головной и спинной мозг образуют центральную нервную систему (ЦНС). Периферическая нервная система (ПНС) соединяет центральную нервную систему с сенсорными рецепторами, мышцами и железами тела. Сенсорные и моторные аксоны переплетаются и образуют формацию, известную как *нервы*.

Информация в нервной системе передается тремя типами нейронов: сенсорными, моторными и интернейронами. У нашей нервной системы миллионы сенсорных, столько же моторных и миллиарды интернейронов.

**Периферическая нервная система** имеет два компонента – *скелетный* и *автономный*.

**Скелетная НС (соматическая)** контролирует произвольные движения мышц тела. Когда вы дочитываете страницу книги, скелетная система проинформирует головной мозг о состоянии ваших мышц и принесет инструкцию, которая заставляет вашу руку перевернуть страницу.

В состав скелетной НС входит 31 пара спинномозговых нервов, связывающих спинной мозг с рецепторами и эффекторами тела, и 12 пар черепно-мозговых нервов, связывающих головной мозг с рецепторами и эффекторами головы и шеи.

**Автономная НС (вегетативная)** контролирует железы и мышцы наших внутренних органов, включая сердцебиение, пищеварение и деятельность желез. Она состоит из двух подсистем: **симпатическая НС** выполняет защитную функцию. Когда мы злимся или тревожимся, она ускоряет сердцебиение, замедляет усвоение пищи, повышает содержание сахара в крови, расширяет артерии, охлаждает через потоотделение, предостерегает и гото-

вит к действиям. А когда напряжение спадает, **парасимпатическая НС** оказывает обратное воздействие. Она успокаивает нас, ослабляет сердцебиение, снижает содержание сахара в крови и т. д. В обычных жизненных ситуациях симпатическая и парасимпатическая нервные системы действуют сообща, поддерживая устойчивость внутреннего состояния.

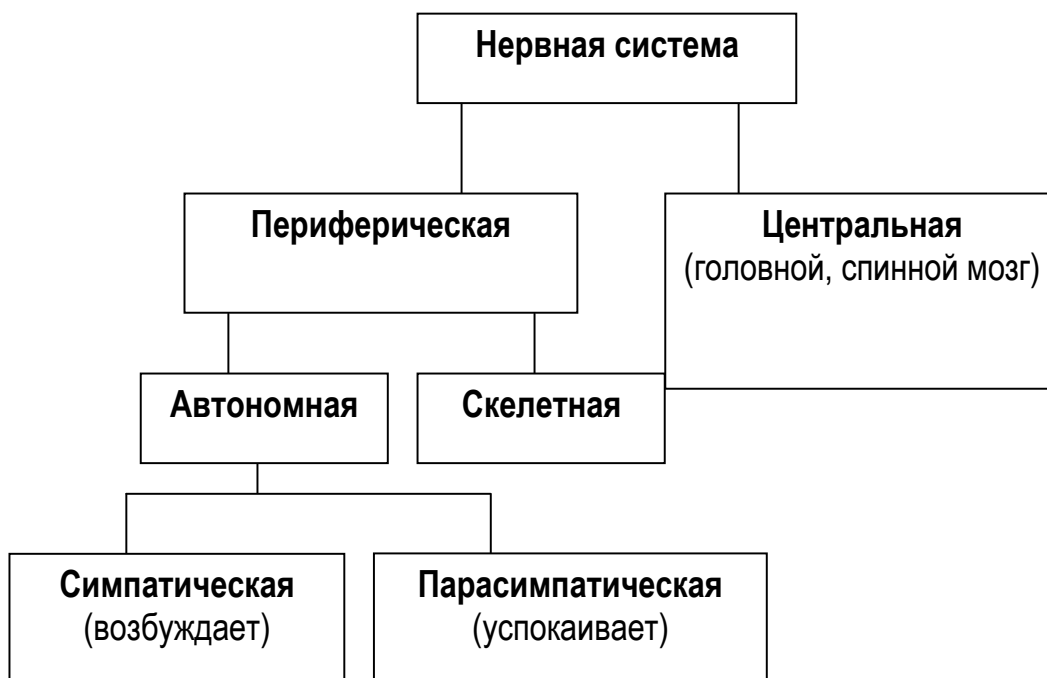


Рис. 2.3. Строение нервной системы человека

### Центральная нервная система

**Спинной мозг** является информационным путем, соединяющим периферическую НС с мозгом. Восходящие нейронные пути посылают ему сенсорную информацию, а нисходящие – инструкции, которые несут моторные нейроны.

На уровне спинного мозга происходит замыкание простейших безусловных рефлексов (например, коленный рефлекс).

**Головной мозг** является главным регулятором всех физиологических функций организма и одновременно служит основой, на которой реализуется сознание (табл. 2.2).

Важно отметить, что в мозге нет конкретной структурной организации, которая соответствовала бы категориям нашего поведения или субъективным состояниям. Так, в ассоциативной коре нет участков, где рождаются, например, мысли или воспоминания. Даже в осуществлении простых психических функций вовлечено множество структур мозга.

Таблица 2.2 – Функции отделов головного мозга

Отдел головного мозга	Функции
1	2
<p><b>Ствол мозга:</b>  <b>Продолговатый мозг</b>  <i>(продолжение спинного мозга в черепе; основание заднего мозга)</i></p> <p><b>Варолиев мост</b>  <i>(часть заднего мозга, сразу за продолговатым)</i></p> <p><b>Средний мозг</b></p> <p><b>Ретикулярная формация</b>  <i>(сетчатое образование)</i></p>	<p>Обеспечивает автоматизм сердечно-сосудистой системы, дыхания – каждую секунду определяя, как часто и глубоко нам нужно дышать, с какой частотой должно биться наше сердце, сколько крови оно должно прокачивать; также регулирует пищеварение, сосание, жевание, глотание, кашель <i>(если отсечь верхнюю часть ствола мозга кота, отделив его от остального мозга сверху, животное будет дышать, жить и даже бегать, облизываться, куда-то карабкаться, но поведение лишается целесообразности)</i></p> <p>Содержит области, интегрирующие движения и ощущения, поступающие от лицевой мускулатуры, языка, ушей, глаз; ответствен за мигание, моторику кишечника и т. п.; принимает участие в регуляции уровня бодрствования и инициирует процесс засыпания; передаточный центр, через который проходят пучки нервных волокон</p> <p>Обеспечивает автоматическую стабилизацию процессов жизнедеятельности, ориентировочные рефлексy, общую активацию коры мозга; управляет формированием слуховых и зрительных стимулов <i>(у вислоухих животных заставляет наострить уши в ответственные моменты, относительно велик у птиц)</i> и др.</p> <p>Тянется вдоль всего ствола мозга, активизирует кору мозга, и при этом происходит «фильтрация» поступающей информации на более или менее неотложную</p>
<p><b>Мозжечок</b> <i>(часть заднего мозга, расположен позади варолиева моста и прикрыт корой больших полушарий;</i></p>	<p>Отвечает за координацию движений, контролирует работу мышц, поддерживает их тонус, влияет на научение и память; контролирует выполнение точных профессиональных движений <i>(если повредить, в том числе алкогольная интоксикация, то возникают проблемы с ходьбой,жатием руки, сохранением равновесия, тремор конечностей, невозможность быстрого выполнения чередующихся движений, например, поочередное постукивание пальцами)</i></p>

1	2
<p><b>Промежуточный мозг:</b>  <b>Таламус</b> (<i>расположен над стволем мозга</i>)  <b>Гипоталамус</b> (<i>расположен над таламусом</i>)</p> <p><b>Лимбическая система (ЛС)</b> (<i>пучок волокон в форме бублика</i>)</p> <p><b>Миндалины (ЛС)</b></p> <p><b>Гиппокамп (ЛС)</b></p>	<p>Сенсорный пульт управления мозгом: получает информацию и направляет в высшие отделы мозга, которые регулируют зрение, слух, вкус, осязание;</p> <p>Регулирует физиологические потребности организма, образует прямые связи со всеми другими мозговыми структурами; контролирует химический состав крови; контролирует гипофиз – главную железу, вырабатывающую гормоны; выделены группы нейронов воздействующих на чувство голода, жажды, температуру тела, сексуальное поведение; в нем расположен «центр удовольствия» (Дж. Олдс и П. Милнер, 1954) (<i>Стимуляция гипоталамуса вызывает чувство наслаждения, удовольствия; нейрохирурги используют электроды для успокоения душевнобольных; некоторые исследователи считают, что расстройства, вызванные алкоголем, наркотиками, объеданием, могут обуславливаться синдромом дефицита удовольствия</i>)</p> <p>Связана с эмоциями – такими как страх, гнев, и первоначальными побуждениями – такими, как еда, секс; это влияние осуществляется частично через ее контроль над гормональной системой; связывает воедино переднюю часть гипоталамуса, гиппокамп, миндалины</p> <p>Участвуют в регуляции агрессии, ярости и страха (реакция типа «нападай или беги») (<i>Стимуляция различных участков миндалин вызывала ярость мыши, которая набрасывалась на кошку и страх кошки перед мышью</i>)</p> <p>Играет большую роль в эмоциональных процессах и процессах памяти, делает возможным процесс запоминания (<i>когда обезьян хирургическим путем лишают гиппокампа, они забывают все, что происходило с ними за последние месяцы (Л. Сквайер)</i>)</p>
<p>Передний мозг  <i>(расположен над древними структурами ствола и промежуточного мозга)</i></p>	<p>Состоит из двух полушарий, покрытых корой. Белое вещество больших полушарий включает группу ядер, участвующих в координации двигательных реакций. Серое вещество, образованное в основном телами нейронов и дендритами, покрывает собой большие полушария, собираясь в складки (извилины). Именно на кору больших полушарий мозга возложена обязанность осуществления сложных, собственно человеческих психических функций, в том числе сознания</p>

## **Контрольные вопросы**

1. Что является объектом изучения в психологии?
2. Психика человека и его душа – это одно и то же?
3. Что такое психические явления и психологические факты?
4. Каковы особенности психического отражения?
5. Что, по А. Н. Леонтьеву, служит объективным критерием психики?
6. Каковы основные функции психики?
7. Что входит в структуру психики?
8. Как вы понимаете адаптивное значение психики?
9. Назовите стадии развития психики.
10. В чем отличительные особенности психики животных от психики человека?
11. Почему первобытному человеку стало необходимо сознание?
12. Чем отличаются высшие психические функции от натуральных?
13. Чем различаются стадии быстрого и медленного сна?
14. Как взаимодействуют нейроны?
15. Из чего состоит ЦНС?

## **Тестовые задания для самоконтроля**

- 1. Изначально термин «психология» был введен:**
  - а) немецкими схоластами Р. Гоклениусом и О. Кассманом в 1590 году;
  - б) Х. Вольфом после выхода в 1732 году его книги «Рациональная психология»;
  - в) Аристотелем (384 – 322 до н. э.) в трактате «О душе».
- 2. Выберите наиболее точное определение: «психология – это наука:**
  - а) о душе;
  - б) о закономерностях, проявлениях и механизмах психики;
  - в) о поведении и внутренних психических процессах.
- 3. Первые представления о психике были связаны:**
  - а) с нейропсихизмом;
  - б) с биопсихизмом;
  - в) с панпсихизмом;
  - г) с анимизмом.
- 4. Утверждение о том, что психика присуща только человеку, а животные, как и растения, только «живые автоматы», принадлежит представителям:**
  - а) антропсихизма;
  - б) биопсихизма;

- в) нейропсихизма;
- г) панпсихизма.

**5. Утверждение о том, что психикой наделена вся природа, в том числе и неживая (например, камни), принадлежит представителям:**

- а) антропсихизма;
- б) биопсихизма;
- в) панпсихизма;
- г) нейропсихизма.

**6. Психическое отражение:**

- а) является зеркальным отражением окружающей действительности;
- б) носит субъективный характер;
- в) представляет фотографию воздействующей окружающей среды;
- г) не зависит от условий отражения.

**7. Психическое отражение:**

- а) не является точной копией окружающей действительности;
- б) носит объективный характер;
- в) представляет зеркальную картинку воздействующей окружающей среды;
- г) не зависит от условий отражения.

**8. Согласно материалистическим представлениям психика – это:**

- а) вторичное, производное от материи явление;
- б) бестелесная и бессмертная духовная сущность;
- в) нечто, существующее независимо от тела;
- г) образ бесплотной сущности.

**9. Согласно идеалистическим представлениям психика – это:**

- а) неотъемлемое свойство материи;
- б) свойство мозга, отражение объективной реальности;
- в) функция мозга;
- г) образ бесплотной сущности.

**10. Психика по отношению к своему носителю не выполняет функцию:**

- а) отражения объектов экстрапсихической реальности;
- б) аккумуляции опыта жизнедеятельности;
- в) трансформации и прогнозирования внешних воздействий;
- г) регуляции вегетативных изменений.

**11. Самой радикальной попыткой поставить психологию на естественнонаучную основу является:**

- а) психоанализ;
- б) гештальтпсихология;
- в) бихевиоризм;
- г) гуманистическая психология.

**12. Психология – это наука о функциях сознания согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**13. Психология – это наука об элементах сознания согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**14. Психология – это наука о поведении согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**15. К психическим явлениям относится**

- а) нервный импульс;
- б) рефлекс;
- в) факты внутреннего субъективного опыта;
- г) потоотделение.

**16. Качество, обозначающее природу психики, ее существенные свойства и отношения, – это:**

- а) объективность;
- б) субъективность;
- в) первичность;
- г) содержательность.

**17. А. Н. Леонтьев в качестве объективного критерия психики предлагает рассматривать:**

- а) способность к поисковому поведению;
- б) способность к «гибкому» (в отличие от запрограммированного) приспособления к среде, т. е. индивидуальному обучению;
- в) способность живых организмов реагировать на биологически нейтральные воздействия;
- г) способность к «проигрыванию» действия во внутреннем плане.

**18. По А. Н. Леонтьеву, объективным биологическим критерием возникновения психики может служить:**

- а) реакция;
- б) чувствительность;
- в) чувственность;
- г) реактивность.

**19. Сторонником концепции нейропсихизма, которая относилась к психике только к существам, наделенным нервной системой, был:**

- а) Ч. Дарвин;
- б) К. К. Платонов;
- в) В. Вундт;
- г) Р. Декарт.

**20. В эволюционном развитии психики простейшие находятся на стадии:**

- а) интеллекта;
- б) перцептивной психики;
- в) элементарной сенсорной психики.

### ***Литература***

1. Слободчиков, В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.
3. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М., 2001.
4. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб., 2002.
5. Глейтман, Г. Основы психологии / Г. Глейтман, А. Фридлунг, Д. Райсберг. – СПб., 2001.
6. Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 т. / Ж. Годфруа: пер. с франц. – М.: Мир, 1992.
7. Немов, Р. С. Психология. В 3 кн. / Р. С. Немов. – М., 1995.
8. Психология сознания. Хрестоматия. – СПб., 2001.
9. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара, 2000.
10. Нуркова, В. В. Психология: учеб. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – М., 2004.
11. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: общая психология / под общ. ред. А. В. Петровского. – М., 2005.
12. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – СПб., 2004.



## Глава 3. Методы психологии

### 3.1. Понятие метода и методики

**Метод** (от греч. *methodos* – *путь исследования*) – способ организации собственной деятельности, направленный на достижение поставленной цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

**Методика** – конкретное воплощение метода, выработанный способ организации взаимодействия субъекта и объекта исследования на основе конкретного материала и конкретной процедуры (например, тестирование – это метод, а тест Айзенка на определение коэффициента интеллекта (IQ) – методика).

Психологическое исследование, как любое научное исследование предполагает:

1. Формулировку проблемы.
2. Выдвижение гипотезы (гипотез).
3. Осуществление проверки гипотезы.
4. Интерпретацию результатов проверки.
5. Выводы (опровержение гипотезы или ее подтверждение; если первое, то – формулирование новой гипотезы/гипотез).

То есть невозможность объяснить данные в рамках имеющихся представлений порождает познавательный интерес, противоречие, составляющее **проблему** (*фиксируется обычно в виде вопроса*); далее формулируется **гипотеза** (*предположительный ответ*); и для проверки гипотезы организуется получение эмпирических данных, которые в дальнейшем обрабатываются и интерпретируются. Это основные этапы познания (рис. 3.1), в рамках которых реализуются методы исследования – обоснованные, нормированные способы его осуществления.

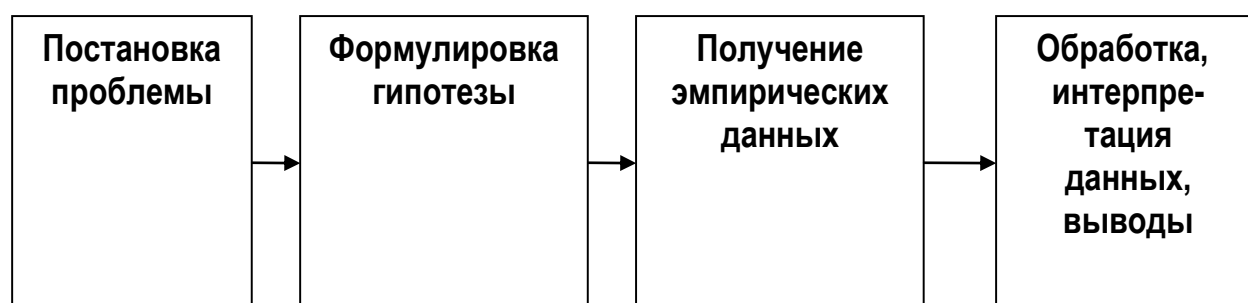


Рис. 3.1. Основные этапы научного познания

Как правило, о методах психологии говорят, прежде всего, в связи с третьим этапом – проверкой гипотезы на эмпирическом материале.

Психологи всех направлений (научных школ) прибегают к самым разным методам для подтверждения справедливости своих выводов, но, как вы сами понимаете, не так-то просто «измерить» человеческое поведение. И если в области естественных наук точное вычисление веса тех или иных тел или определение их химического состава не представляют особых трудностей, то перед психологами стоят задачи, значительно более сложные, например: оценить чувства, выявить те или иные мотивы, определить, насколько человек способен приспособиться к ситуации или измениться.

Все это накладывает на методы, используемые в психологии, определенные ограничения и как необходимость учета различных артефактов.

**Артефакт** – факт, не характерный для естественного течения данного процесса и вызванный искусственно. В экспериментальной психологии под артефактом подразумеваются данные, порождаемые самой методикой или условиями изучения процесса и на самом деле ему не свойственные. Например, присутствие экспериментатора заведомо влияет на поведение испытуемого и, соответственно, на результаты эксперимента, или в криминальной психологии – поведение преступника с целью симуляции.

### 3.2. Классификация методов психологии

Б. Г. Ананьев (1977) предложил все методы разделить на следующие группы:

1. **Организационные методы.**
2. **Эмпирические методы.**
3. **Способы обработки данных** (например, методы математической статистики).
4. **Интерпретационные методы** (например, структурные методы: классификация, типологизация).

Остановимся подробно только на первых двух группах методов.

#### 3.2.1. Организационные методы

К организационным методам относятся:

- сравнительный метод;
- лонгитюдный метод;
- комплексный метод.

**Сравнительный метод** реализуется в форме сопоставления особенностей психики на различных этапах эволюции. Ярким примером выступает уникальное исследование Н. Н. Ладыгиной-Котс, построенное как сопоставление развития детеныша шимпанзе и ее собственного ребенка.

В этнопсихологии сравнительный метод воплощается в выявлении психологических особенностей различных народностей (например, отношение к своему «Я», имени, полу, национальности и т. д.).

В возрастной психологии сравнительный метод выступает как метод **поперечных срезов и лонгитюдный** (метод длинника), направленные на определение особенностей психического развития в связи с возрастом.

Основываясь на методе поперечных срезов, психологическое исследование организуется с людьми различных возрастных групп, выявляется обобщенная характеристика на каждом уровне, что позволяет проследить общие тенденции возрастного развития (например, особенности психических процессов).

Используя лонгитюд, исследователь работает с одной и той же возрастной группой, регулярно обследуя их по одним и тем же параметрам на протяжении длительного времени.

**Комплексный метод** – метод, когда в исследовании участвуют представители различных наук. Исследования такого рода позволяют установить связи и зависимости между явлениями разного типа, например, между физиологическим, психологическим и социальным развитием личности.

### 3.2.2. Эмпирические методы

К эмпирическим методам относятся:

- наблюдение;
- эксперимент;
- «архивный метод»;
- психодиагностические методы;

**Наблюдение** – это преднамеренное, целенаправленное восприятие и регистрация поведения объекта.

Две основные формы:

- внутреннее или субъективное наблюдение (самонаблюдение/ интроспекция);
- внешнее или объективное наблюдение.

Субъективный метод предполагает, что объектом, с которым взаимодействует психолог, выступает он сам (наблюдатель и наблюдаемый в одном

лице). Этот метод чаще всего связывают с понятием «интроспекция», или «самонаблюдение».

**Интроспекция** (лат. introspecto – *гляжу внутрь, всматриваюсь*) – метод углубленного исследования и познания человеком актов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний и т. д.

Интроспекция долгое время была главным методом исследования психических состояний и содержания сознания человека. В. Вундт, создатель первой в мире психологической лаборатории (1879), заявил этот метод основным для изучения сознания человека в русле так называемой психологии сознания. Однако в начале XX века, в связи с изменением и расширением объекта и предмета психологии («не только сознание»), появлением новых направлений в психологии интроспекцию объявили субъективным, ненаучным методом. Тем не менее интроспекция всегда присутствовала в исследованиях психологов в форме **самонаблюдения**, рефлексивного анализа (лат. reflexio – *обращение назад*; процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании). Интроспекция буквально означает самонаблюдение.

С самонаблюдением связаны и ситуации, которые можно назвать «самоэкспериментированием» – когда психолог «наблюдает себя» в им же организованных условиях. Так, Г. Эббингауз (1850–1909), немецкий психолог, положивший начало экспериментальным исследованиям памяти, изучал закономерности сохранения при запоминании материала, проводя на самом себе исследования по заучиванию им же придуманных бессмысленных слогов.

В настоящее время субъективный метод используется как вспомогательный, что обусловлено, прежде всего, тем, что существует в нашей психике огромный пласт бессознательного и в сознании (а самонаблюдение, прежде всего – осознание внутренних событий), истинное содержание может искажаться, а следовательно, данные самонаблюдения рискуют оказаться недостоверными.

Объективный метод в современной науке считается основным. Он предполагает обращение к тем аспектам, которые можно зафиксировать средствами «стороннего» наблюдения. Отсюда и название второй формы метода наблюдения – внешнее наблюдение.

Различают следующие **виды** данного **наблюдения**:

- **Систематическое** или плановое (целенаправленное, организованное) и **несистематическое** (полевое), для создания некоторой обобщенной картины поведения индивида или группы в определенных условиях. Систематическое наблюдение проводится по определенному плану.

*Процедура метода наблюдения:*

1. Необходимо выделить предмет (объект, поведение, ситуация) наблюдения и цель (для чего?).

2. Определить способ регистрации наблюдаемых фактов (записи, видеосъемка).

3. Составить план наблюдения (что, в какой последовательности, в какое время).

4. Определить метод обработки данных.

5. Обработать и интерпретировать полученные результаты.

• *Сплошное и выборочное.* В первом случае фиксируются все особенности поведения, во втором – только отдельные параметры (например, частота проявления агрессии или время, проводимое подростком в компании сверстников).

• *Непосредственное и опосредованное* (с использованием технических средств, наблюдательных приборов).

• *Включенное и невключенное* (исследователь находится «за кадром» – скрытое наблюдение). Включенное наблюдение проводится, например, для изучения «закрытых групп» (банды, группировки), когда внешнее наблюдение исключено и необходимо непосредственное «внедрение» наблюдателя в группу. К включенному наблюдению можно отнести случаи, когда наблюдатель (исследователь) находится в непосредственном взаимодействии, естественном общении с объектом (учитель – ученический коллектив).

Можно выделить два варианта включенного наблюдения:

- наблюдаемые знают, что их поведение фиксируется;

- наблюдаемые не знают, что их поведение фиксируется (например, используется зеркало Гезелла).

В зависимости от ситуации можно выделить наблюдение **дискретное**.

### **Проблемы метода наблюдения:**

1. Розенталь эффект (эффект Пигмалиона) – присутствие наблюдателя влияет на поведение заведомо. Экспериментатор, убежденный в обоснованности какой-то гипотезы или верности какой-то информации, непроизвольно действует так, что она получает фактическое подтверждение.

2. Эффект снисхождения – тенденция давать положительную оценку происходящего у людей вообще, как личностное качество самого наблюдателя.

3. Ошибка центральной тенденции – тенденция давать усредненную оценку поведения (так как есть некая средняя норма для средних людей, на которую ориентируется наблюдатель).

4. Ошибка корреляции – тенденция оценивать какой-либо признак на основании другого признака, зачастую второстепенного (например, по анализу черепа судить об умственных способностях; проводить оценку статуса человека, если знать, что он начальник; интеллект оценивать по беглости речи и т. д.).

5. Ошибка контрастов – склонность наблюдателя выделять черты, противоположные собственным.

6. Эффект первого впечатления – тенденция оценивать личность того или иного человека или черты его характера по своему первому впечатлению. Дело доходит до того, что все последующие сведения о данном лице, противоречащие созданному образу, очень часто отбрасываются как случайные и нехарактерные. Первое впечатление об индивиде определяет восприятие и оценку его дальнейшего поведения. Причем первичное восприятие происходит по одному фактору, зачастую второстепенному, а перенос делается на другие качества личности.

7. Гало-эффект – обобщенное впечатление наблюдателя ведет к грубому восприятию поведения, игнорированию тонких различий.

8. Эффект ореола – если наблюдатель имеет сложившееся представление о наблюдаемом человеке, то это знание сказывается на его дальнейшем восприятии и объяснении наблюдаемых аспектов (например, эксперимент, проведенный Эшем: человека объективно характеризовали как решительного, трудолюбивого, умного, но одним он был представлен как слишком холодный, а другим – слишком пылкий; испытуемым предлагалось изложить свои впечатления об этом человеке, и они давали два совершенно разных портрета: один включал все особенности холодного человека, а второй, наоборот, человека пылкого).

***Достоинства метода наблюдения:***

- первичный источник получения информации;
- воссоздает полноту картины;
- позволяет схватить естественное поведение.

***Как повысить достоверность*** результатов применения метода наблюдения? Этого можно достичь:

- методом экспертной оценки (два и более независимых наблюдателя);
- методом повторного наблюдения (при этом учесть, что «нельзя в одну реку войти дважды»: то, что мы наблюдали вчера, не означает того же самого сегодня);
- использованием технических средств.

Каждый из нас в повседневной жизни использует метод наблюдения. Избегайте его ошибок, учитывая артефакты, описанные выше. Это первое, и второе – остерегайтесь поспешных заключений, сделанных на основе одних лишь наблюдений. Просто наблюдаемое поведение объяснению не поддается, поскольку наблюдение само по себе никакой интерпретации не предполагает.

Допустим, вы заметили, что в нашем университете большинство девушек предпочитает носить джинсы. Исходя из этого, вы можете сделать только тот

вывод, что в нашем университете много девушек, носящих джинсы. Причин этого явления может быть множество. Быть может, джинсы в моде, а может, юноши предпочитают «джинсовых» девушек, а может, что-то еще. Перечень возможных причин бесконечен.

Наблюдение может выступать в качестве самостоятельной процедуры и рассматриваться как метод, включенный в процесс экспериментирования.

**Психологический эксперимент** (лат. experimentum – проба, опыт) – это совместная деятельность испытуемого и экспериментатора, которая организуется экспериментатором и направлена на исследование особенностей психики испытуемых в специально созданных условиях.

Отличается от наблюдения активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, осуществляющего планомерное манипулирование одной или несколькими переменными (факторами) и регистрацию сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта.

**Суть эксперимента:** исследователь создает искусственные условия, контролирует изменения зависимых и независимых переменных и произвольно вводит другие переменные.

Здесь следует уточнить понятие «переменной».

Под переменной понимается любая реальность, которая может изменяться в экспериментальной ситуации (цвет стен, уровень шума, время суток, состояние испытуемого и т. д.). Манипулирование переменными – одно из важных преимуществ экспериментатора перед наблюдателем.

Переменная, которую изменяет экспериментатор, называется *независимой* переменной.

Переменная, изменяющаяся при действии независимой переменной, называется *зависимой*.

В эксперименте, как правило, выделяются контрольная и экспериментальная группы для сравнения.

**Виды эксперимента:**

- **Лабораторный эксперимент** – искусственно созданная ситуация. Дает возможность повторных исследований. Недостаток – низкая степень естественности результата (человек, пришедший в лабораторию, как правило, знает, зачем. Это означает более чем вероятную скованность, сознательную или бессознательную тревогу, боязнь оценки и пр.), невозможно исследовать большие социальные группы.

- **Естественный эксперимент** (А. Ф. Лазурский, 1874–1917): исследователь активно влияет на ситуацию, но в формах, не нарушающих ее естественности для испытуемого (например, проверка гипотез относительно факторов, определяющих успешность обучения, может осуществляться в учебной

ситуации, когда ее изменения ученик будет воспринимать как естественный ход урока).

Естественный эксперимент является промежуточным методом между наблюдением и экспериментом (например, маргинальные исследования трущоб).

Иногда выделяется *полевой эксперимент* – использование минимума оборудования в ситуации, близкой к естественной. Полевое исследование проводится для изучения связи между реальными переменными в повседневной жизни, например, между статусом ребенка в группе и количеством его контактов в игре со сверстниками.

Термин *«пилотажное исследование»* применяется для обозначения пробного, первого эксперимента, в котором апробируется основная гипотеза, подходы к исследованию, план и т. д. Обычно пилотаж проводят перед большим, трудоемким экспериментальным исследованием на меньшей выборке испытуемых, по сокращенному плану, без строгого контроля внешних переменных.

В возрастной и педагогической психологии различают *констатирующий и формирующий эксперимент*.

Дело в том, что к развитию психики можно подходить как к явлению, относительно независимому от обучения и воспитания. Полагая, что *обучение должно подстраиваться к развитию, следовать за ним*, задачей педагога оказывается констатация связей, складывающихся в процессе развития. Например, исследования Ж. Пиаже, который придерживается данного взгляда на соотношение процессов обучения и развития (*концепция обучаемого развития*).

Но можно рассматривать развитие как «ведомое» обучением и воспитанием (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев), и тогда исследователь, ставящий эксперимент, не может игнорировать сам процесс обучения, определяющий развитие. Обучение должно идти впереди развития, дидактические средства существенно влияют на развитие (*концепция развивающего обучения*). Формирующий эксперимент предполагает выявление закономерностей развития психики ребенка в процессе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого, т. е. формирование его психики.

Промежуточным между естественными методами проведения исследования и методами, где применяется строгий контроль переменных, является *квазиэксперимент* (лат. *quasi* – *напоминающий, подобный*). Квазиэксперимент – план исследования, при котором экспериментатор отказывается от полного контроля за переменными ввиду его неосуществимости по объективным причинам. Любой реальный эксперимент можно считать квазиэкспериментальным, так как он отклоняется от «идеального». Примером также может служить полевое исследование (или полевой эксперимент), так как при его



проведении нет возможности строго контролировать внешние переменные, управлять независимой переменной и точно регистрировать зависимую переменную.

Само участие в эксперименте порождает у испытуемых ряд поведенческих проявлений, которые являются причинами артефактов.

*Эффект Хоторна.* Как показали опросы, проведенные промышленными психологами на предприятиях Хоторна в Чикаго, одно лишь участие в эксперименте оказывает на испытуемых такое влияние, что очень часто они ведут себя именно так, как ожидают от них экспериментаторы. Можно избежать данного эффекта, если, например, не сообщать гипотезу или дать ложную информацию о целях эксперимента.

Частный случай эффекта Хоторна – *эффект плацебо*, он был обнаружен медиками и основан на внушении, оказываемом преднамеренно или невольно врачом или экспериментатором. Когда испытуемые убеждены в эффективности предлагаемого им лекарственного препарата или предписываемого режима, у них часто можно наблюдать желаемые эффекты, хотя на самом деле ни препарат, ни режим никакого действия не оказывают. Эффект основан на механизмах внушения и самовнушения.

*Эффект аудитории*, или *социальной фасилитации* (усиления), был обнаружен Р. Зайонцем: присутствие любого внешнего наблюдателя изменяет поведение. Причем изменение поведения может быть как негативным, так и позитивным. Эффект ярко проявляется у спортсменов: на соревнованиях (на публике) и на тренировках они могут показывать разные результаты. Зайонц обнаружил, что при обучении присутствие зрителей смущает испытуемых и снижает их результативные показатели. Когда деятельность освоена или несложная, то результат улучшается.

Важно отметить:

- влияние оказывает не любой, а только компетентный, значимый, способный дать оценку наблюдатель;
- влияние тем больше, чем сложнее задача;
- «тревожные» испытуемые при выполнении сложных или новых заданий испытывают большие затруднения.

**Влияние экспериментатора на результаты наиболее значительно в исследованиях по психологии личности и социальной психологии.**

*Главным достоинством эксперимента* является возможность исследователя вызвать какой-то психический процесс или свойство. С помощью экспериментального метода проверяются гипотезы о наличии причинно-следственной связи между явлениями. Эксперимент позволяет установить наиболее общие математико-статистические закономерности.

В. Н. Дружинин в группе эмпирических методов выделяет *неэкспериментальные* (наблюдение, беседа, «архивный метод») и *экспериментальные* (эксперимент) *психологические методы*.

**Беседа** – специфический для психологии метод исследования человеческого поведения, широко используется в психодиагностике. Это диалог между двумя людьми, в ходе которого один (исследователь, психолог) выявляет психологические особенности другого (испытуемый, клиент).

Исследователи различают клиническую беседу и целенаправленный опрос «лицом к лицу» – интервью. Клиническая беседа не обязательно проводится с пациентом клиники. Этот термин закрепился за способом исследования целостной личности, при котором в ходе диалога с испытуемым исследователь стремится получить максимально полную информацию о его индивидуально-личностных особенностях, жизненном пути, содержании его сознания, подсознания и т. д.

Целенаправленным опросом называют интервью. Этот метод получил широкое распространение в социальной психологии, психологии личности, психологии труда, но главная сфера его применения – социология. Интервью определяется как «псевдобеседа»: интервьюер все время должен помнить, что он – исследователь, не упускать из внимания план и вести разговор в нужном ему русле.

В социальной психологии интервью относят к одному из видов опроса. Второй вид – заочный опрос, анкеты. Пионером использования анкеты в психологическом исследовании был Ф. Гальтон. Исследуя влияние наследственности и среды на уровень интеллектуальных достижений, он сконструировал анкету и опросил с ее помощью 100 крупнейших британских ученых. Но анкетирование трудно отнести к собственно психологическим методам. Информация, получаемая с помощью анкеты, является декларативной и не может считаться надежной и достоверной даже при полной искренности испытуемого. Каждый психолог знает, как на содержание высказываний испытуемого влияют неосознаваемые мотивы и установки.

**«Архивный метод».** Этот термин принят в американской научной литературе для таких исследований, проводя которые психолог не измеряет и не наблюдает актуальное поведение испытуемого, а анализирует дневниковые записи и заметки, архивные материалы, продукты трудовой, учебной или творческой деятельности. Отечественные психологи его обозначают как **«анализ продуктов деятельности»** или праксиметрический метод.

Разновидности данного метода:

- биографический метод, в ходе которого изучаются особенности жизненного пути одной личности или группы людей (материалом служат письма, дневники, биографии, продукты детского творчества, почерк и т. д.);

- контент-анализ – строгий метод анализа документов (текста, материалов беседы, прожективных тестов). Часто используется в политической психологии, психологии рекламы и коммуникации. Стандартными единицами при анализе текста в контент-анализе являются: слово (термин, символ), суждение или законченная мысль, тема, персонаж, автор, целостное сообщение. Простейший способ обработки данных – регистрация частоты появления тех или иных единиц в тексте.

*Изучение продуктов деятельности* широко применяется в исторической психологии, психологии творчества, а также в детской психологии, где изучаются продукты детского творчества.

В социальной психологии широкое распространение получил метод под названием **социометрия** или социометрический метод – психологическое исследование межличностных отношений в малой группе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости. Социометрическая процедура предполагает опрос каждого члена группы, которому предлагается выбрать (или отвергнуть) тех, с кем бы он хотел участвовать в определенном виде деятельности.

В настоящее время приобрел популярность **метод case study** (исследование одного случая).

Основным для современных психогенетических исследований являются близнецовый метод, метод приемных детей, семейный метод (метод внутрисемейных корреляций), генеалогический метод (анализ родословных).

### 3.3. Методы психологической диагностики

**Психодиагностика** изучает способы распознавания и измерения индивидуальных психологических различий или особенностей человека с помощью методов (способов построения психодиагностических задач).

**Диагностика** – изучение реакции человека на некоторую пробу.

Если исследователь задается вопросом: «Почему? Как связано?», то обследующий (диагност) задается вопросом: «Каковы характеристики объекта? Насколько выражено то или иное свойство?».

Психологическая диагностика, или установление психологического диагноза, может пониматься в широком и узком смысле.

В широком смысле она сближается с измерением вообще и может относиться к любому объекту, поддающемуся психологическому анализу, выступая как выявление и измерение свойств.

В более узком смысле (и именно такое понимание более распространено) имеется в виду измерение индивидуально-психологических особенностей личности.

В психодиагностическом обследовании выделяют три основных этапа:

- сбор данных,
- переработка и интерпретация данных,
- вынесение решения (диагноз, прогноз).

Диагноз как основная цель диагностики может устанавливаться на разных уровнях.

*Первый уровень* – симптоматический, или эмпирический. *Диагноз ограничивается констатацией особенностей или симптомов (признаков).*

Второй уровень – *этиологический*, учитывающий не только наличие характеристик, но и причины их возникновения.

Высший уровень – уровень типологического диагноза, заключающийся в определении места и значения выявленных характеристик в общей картине психической жизни человека.

Основными методами в психодиагностике являются **тестирование и опрос (интервью, анкетирование)**, методическим воплощением которых являются, соответственно, тесты, опросники **и беседа** как вспомогательный метод.

### 3.3.1. Тестирование

Английское слово *test* означает «проба или испытание, проверка». Широкое распространение и практическое значение тесты приобрели с тех пор, как А. Бине совместно с Т. Симоном (1905) разработал свою систему для определения умственного развития или одаренности детей.

**Тест** – это краткое, стандартизованное испытание, не требующее, как правило, сложных технических приспособлений, поддающееся стандартизации и математической обработке данных.

Тестирование предполагает, что выполняется определенная деятельность (решение задач, рисование, рассказ по картинке и др.), т. е. проходит определенное испытание, на основании результатов которого делается вывод о наличии, особенностях, уровне развития тех или иных свойств.

Отдельные тесты представляют стандартные наборы заданий и материала, с которым работает испытуемый; стандартной является и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусмотрены некоторые

степени свободы – например, право задать дополнительный вопрос, построить беседу по поводу материала; стандартна и процедура оценки результатов.

Тесты весьма разнообразны, и существует множество оснований для их классификации: вербальные и невербальные (по тестовому материалу); тесты интеллекта и тесты личности (по диагностируемым особенностям); групповые и индивидуальные (по формам проведения). Мы рассмотрим классификацию по Б. Г. Ананьеву.

*Классификация тестов:*

1. *Стандартизированные тесты.*
2. *Прожективные (проективные) тесты.*

*К 1-й группе относятся:*

✓ **Тесты интеллекта.** Понятие «интеллект» в психологии определяется достаточно разнородно, но в общем виде имеются в виду те индивидуальные особенности, которые имеют отношение к познавательной сфере человека, прежде всего, к мышлению, памяти, восприятию, вниманию.

Первые тесты интеллекта восходят к Гальтону (1822–1911), основателю дифференциальной психологии, предложившему, в частности, ряд процедур для измерения «операций ума». Пробразом современных тестов интеллекта является шкала умственного развития Бине – Симона, разработанная в 1905 году для выявления умственно неполноценных детей при отборе в школу. Тест в исходном варианте содержал 30 заданий, расположенных по возрастанию трудности решения. Предполагалось, что чем старше испытуемый, тем дальше он продвинется в решении задач, т. е. тем больше он их решит. Первоначально на основании теста не рассчитывался общий показатель интеллекта: достаточным было того, что дети со слабоумием не выходили за определенный уровень сложности.

В дальнейшем, на основании совершенствования теста, авторы старались решить задачу выделения уровней интеллектуального развития здоровых детей, позже шкала была продлена до взрослости. Были определены задания, решаемые на различных возрастных уровнях, на этом основании введено понятие «умственный возраст», т. е. возраст, которому соответствует успешность решения тестовых задач; в зависимости от успешности решения хронологический возраст ребенка мог совпадать с умственным, но мог не совпадать, опережая или отставая.

Используя понятие «умственный возраст», немецкий психолог В. Штерн предложил рассчитывать коэффициент интеллекта по формуле

*Умственный возраст*

$$IQ = \frac{\text{Умственный возраст}}{\text{Хронологический возраст}} \times 100\%.$$

Среди наиболее распространенных тестов интеллекта в практике применяется шкала измерения интеллекта Векслера. Она содержит 11 субтестов, направленных на диагностику различных сторон интеллекта (общей осведомленности; общей понятливости – понимания смысла выражений; поведения в стандартной ситуации – выявляет способность к суждению; арифметический субтест оценивает концентрацию внимания на материале, оперировании числовым материалом в устном решении арифметических задач; субтест способности к сравнению, классификации, абстрагированию и т. д.).

Примерами других широко используемых тестов интеллекта являются «Прогрессивные матрицы Равена», «Тест структуры интеллекта Амтхауэра».

В нашей стране изданы книги интеллектуальных тестов Г. Ю. Айзенка «Проверьте свои способности» и «Проверьте свой коэффициент умственного развития».

Тесты интеллекта в ряде случаев называют еще тестами общих способностей, хотя вопрос о том, что в них диагностируется – способности или уровень сформированности обобщенных умений – является одним из актуальных в тестологии.

**✓Тесты достижений** измеряют преимущественно сформированность тех или иных свойств – способностей, умений, навыков, знаний, в связи с конкретными программами подготовки, т. е. они ориентированы на оценку достижений индивида вследствие специального обучения (тесты интеллекта апеллируют к жизненному опыту вообще). Примером тестов достижений являются контрольно-измерительные материалы (КИМы) ЕГЭ.

**✓Тесты специальных способностей** соотносятся с конкретными видами деятельности и направлены на диагностику тех характеристик, которые обеспечивают эффективность в той или иной области (музыкальные, математические, моторные, технические и др.).

Выделяют два плана тестов специальных способностей:

- способности в какой-либо области психической деятельности (например, перцептивные – в области восприятия, мнемические – в области памяти, способности к логическому мышлению и др.);
- способности к определенному виду деятельности (лингвистические, художественные, к управленческой деятельности, педагогические и т. п.).

**✓Тесты креативности** предназначены для измерения творческих способностей. Собственно креативность можно рассматривать как специальную способность. Показатели креативности часто не совпадают с показателями тестов интеллекта, в связи с чем «интеллект» и «креативность» иногда противопоставляют.

Наиболее известны тесты креативности Дж. Гилфорда и Е. Торренса.

Так как в основу кладется диагностика способности продуцировать новые, необычные идеи, эти тесты построены как система заданий, в которых требуется произвести преобразование ситуации, модификацию способа обращения с объектом, осуществить необходимую интерпретацию, например, придумать возможно больше способов применения для объекта или включить в возможно большее число рисунков (в пределах заданного поля) элемент типа круга или квадрата.

Известны также тест Медника, определяющий способность к отдаленным ассоциациям, тест Бэррона, определяющий отношение к незавершенным изображениям (по мнению Бэррона, креативный человек комфортнее чувствует себя в парадоксальной или незавершенной ситуации, чем человек с низкой креативностью).

*Ко 2-й группе относятся:*

**✓Проективные тесты.** Принцип проекции, лежащий в их основе, связан с представлением о том, что в разнообразных проявлениях индивида, будь то творчество, интерпретация событий, высказывания, предпочтения и т. д., воплощается личность, в том числе скрытые, неосознаваемые побуждения, стремления, конфликты, переживания. Частично это совпадает с пониманием проекции, развивавшемся в психоанализе (защитный механизм, заключающийся в приписывании собственных побуждений и чувств другому объекту).

Проективные тесты предполагают создание достаточно неопределенной ситуации, оставляющей свободу действий, естественно в рамках инструкции, но последняя определяет, как правило, лишь общее направление или начальный момент поведения. Материал, предъявляемый для работы, может толковаться или использоваться разнообразными способами; главным оказывается не объективное его содержание, а субъективный смысл, то отношение, которое он вызывает.

Соответственно ответные действия не толкуются как правильные или неправильные, составляя для диагноста ценность как таковые, как индивидуальные проявления, позволяющие делать выводы о личностных особенностях.

**Классификация проективных тестов:**

**1. Конститутивные** – придание смысла материалу, его структурирование. Например, тест Роршара – «тест чернильных пятен» (10 таблиц с симметричными изображениями).

**2. Конструктивные** – создание (конструирование) целого из отдельных частей. Например, «Тест мира» (М. Ловенфельд, 1939) – набор 200 моделей разнообразных предметов.

**3. Интерпретативные** – толкование, интерпретация событий, предлагаемых ситуаций, изображений. Например, «Тест тематической апперцепции» (ТАТ), созданный в 1935 году Г. Мюрреем и К. Морган (США) – таблицы с картинками, изображающими неопределенные ситуации, допускающие различное понимание и толкование; «Тест руки» – предлагается приписать определенное значение различным положениям человеческой кисти, предъявляемым в форме изображений.

**4. Катартические** – предполагающие творческую деятельность в особо организованных условиях. Например, психодрама (Я. Морено, 1946), построенная на том, что в условиях групповой поддержки, в драматических построениях, содержательно близких переживаниям участника психодрамы, он будет проявлять свои личностные особенности.

**5. Экспрессивные** – предполагают рисование или аналогичную деятельность на свободную или заданную тему. Например, тесты «Нарисуй человека», «Дом – дерево – человек».

**6. Импрессивные** – требуют выбора, предпочтения одних стимулов другим. Например, тест Люшера (Швейцария, 1948), состоящий из 73 карточек 25 различных цветов и оттенков.

**7. Аддитивные** – предполагают завершение фразы, рассказа и др. Например, тест «Незаконченное предложение», «Завершение истории».

*Основными характеристиками тестов служат:*

**Валидность** – показатель того, насколько измеряет данная методика то, что она призвана измерять, и насколько хорошо она это делает.

**Надежность** – отражает точность психологического измерения и устойчивость результатов к действию посторонних факторов.

### 3.3.2. Опрос

Цель опроса состоит в получении информации об объективных и субъективных фактах со слов опрашиваемых. Устный опрос является методом, традиционным для психологических исследований, и издавна используется психологами различных школ и направлений. Данные опросов во многом основаны на самонаблюдении опрашиваемых и нередко свидетельствуют, даже при условии полной искренности, не столько об их подлинных намерениях и настроениях, сколько о том, какими они их изображают.

Область применения:

- на ранних стадиях исследования, в процессе работы по разведывательному плану, используется только интервьюирование;
- опрос выступает как основное средство сбора первичной информации;



- опрос служит для уточнения, расширения и контроля данных, полученных другими методами.

**Опросниками** называют методики, материал которых представляют вопросы, на которые следует ответить, или утверждения, с которыми нужно согласиться либо нет.

**Виды опросников:**

- *открытого и закрытого типа;*
- *опросники-анкеты* (например, биографические);
- *личностные опросники* (типологические – MMPI, опросник черт личности Р. Кеттелла, опросники мотивов, опросники ценностей, опросники установок, интересов).

**Беседа** – живое двухстороннее общение. Используется как вспомогательный метод в психодиагностике.

**Проблемы метода:**

- боязнь испытуемого «потерять лицо», подозрительность, недоверие и, как следствие, стремление уйти от ответов в стереотипные, стандартные высказывания, соответствующие общепринятым нормам;
- бессознательное стремление угодить исследователю, дать ожидаемые ответы (порадовать);
- исследователю трудно абстрагироваться от личностного отношения.

### **3.4. Методы психологической коррекции и психотерапевтического воздействия**

**Под психологической коррекцией** понимается деятельность психолога по исправлению тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют некой «оптимальной» модели.

**Психотерапия** – более узкое понятие, изначально связанное с лечением психических и соматических заболеваний психологическими средствами, но в последнее время распространяемое вообще на случаи психического неблагополучия (внутренние конфликты, депрессии, тревога, страхи и нарушения общения и связанные с этим переживания и др.), в том числе в пределах медицинской нормы.

Методы психологической коррекции и психотерапии многообразны, и их выбор зависит от того, к какой психологической школе принадлежит психолог. Рассмотрим примеры в рамках лишь некоторых психологических подходов.

**Поведенческий подход.** Поведенческая терапия, исходящая из того принципа, что любое поведение человека является приобретенным, пытается с помощью методов обусловливания или моделей заменить неадекватное

поведение человека другим, которое позволило бы ему действовать более адекватно.

Психические расстройства различного типа, с точки зрения поведенческого подхода, обусловлены неадаптивным поведением.

Психологическая коррекция и психотерапия связываются с необходимостью формирования, у обратившихся за помощью оптимальных поведенческих навыков.

В поведенческой коррекции используются методы, условно относимые к трем основным группам:

✓ *Методы контрбусловливания* предполагают разрыв нежелательной связи между условным раздражителем и реакцией и/или замену ее новой. Практикуются такие приемы, как сочетание приятного воздействия с ситуацией, обычно неприятной, либо, наоборот, сочетание неприятного воздействия с ситуацией, обычно доставляющей удовольствие. Например, при избавлении от вредных привычек: если всякий раз, когда пьяница поднесет стакан с алкоголем ко рту, он будет получать удар электрическим током или ощущать сильный приступ тошноты, вызванный лекарственным препаратом, то весьма вероятно, что удовлетворение, которое он прежде получал от алкоголя, сильно ослабеет.

✓ *Оперантные методы* предполагают систему наград, которые получает клиент за те действия, которые психотерапевт считает желательными, вследствие чего вероятность такого поведения возрастает (о них мы поговорим далее в теме, посвященной бихевиоризму).

✓ *Метод предъявления модели оптимального поведения* опирается на представление о том, что человек научается через наблюдение. Например, если ребенок боится собак, то терапевт демонстрирует ему собственное бесстрашное общение с собаками, подходя к собаке и гладя ее.

**Психоаналитический подход.** Общая направленность терапии – помочь клиенту (пациенту) выявить неосознаваемые причины тягостных переживаний и болезненных проявлений. Для З. Фрейда основным был *катартический метод* (катарсис, т. е. «очищение»), который связан с переживанием заново травматических событий детства и отреагировании чувств, которые подавлялись. В терапии К. Хорни одним из ведущих выступал метод совместного с клиентом анализа жизненного пути (без глубокой проработки эмоциональных проблем) и определения реалистических целей.

Широко распространенным направлением психотерапии является *трансактный анализ*, основателем которого является Э. Берн. Согласно его представлениям, в каждом взрослом человеке «живут» тот ребенок, которым он был, тот взрослый, которым он сейчас является, и родительские образы.

Собственно, во взаимодействиях с другими людьми мы ведем себя то как ребенок – свободный, творческий, раскованный («естественный ребенок») или бунтующий против «давления сверху», приспособляющийся, отчуждающийся; то как родитель – наставляющий, контролирующий, запрещающий; то как взрослый, способный к реалистической оценке событий, разумный, зрелый, независимый. Коммуникация может быть эффективной в том случае, если она ведется на одном и том же «языке», т. е., когда «Ребенок» разговаривает с «Ребенком», «Родитель» с «Родителем», а «Взрослый» со «Взрослым». Непонимание чаще всего возникает, если один из собеседников говорит на языке «Родителя», а другой – на языке «Ребенка» или «Взрослого». Например, если один из собеседников, будучи типичным бюрократом, говорит на языке «Родителя», а другой – на языке «Взрослого», причем с учетом изменившихся в нашей стране демократических реалий, то будет вполне естественным взаимное непонимание. Оно может быть разрешено двумя способами: либо «Родитель» поймет, что язык стереотипов безнадежно устарел, и попытается приблизить свое мышление и высказывания к реальности, либо (это пессимистический вариант) «Взрослый» во избежание конфликта сумеет найти в себе «Родителя» и постарается на родительском языке закончить беседу для того, чтобы благополучно выйти из сложной ситуации.

Цель терапии – освободить человека от тех зависимостей, которые обретенны им в детстве и направляющие его в качестве своеобразных предписаний, заставляя «играть в игры», т. е. вести себя во взаимодействиях с другими (транзакциях) так, чтобы извлекать определенные психологические выгоды, подкрепляя позиции «ребенка» и «родителя», в результате чего возникает интеграция «эго-состояний», т. е. «Ребенка», «Родителя», «Взрослого» за счет ориентации на последнего.

**Гештальттерапия.** Непосредственной целью гештальттерапии является восстановление сознания. Конечная цель – восстановление функций организма и личности, благодаря чему человек обретет целостность и высвободит свои возможности. Предполагается, что сознание само по себе вызовет развитие и изменения. В глубинной терапии (психоанализ) считается, что суть изменений состоит в процессе осознания бессознательного. Гештальттерапия, говоря о сознании (awareness), а не о сознании или понимании, подчеркивает тем самым важность контакта с процессом, происходящим непосредственно «здесь и сейчас», опираясь при этом скорее на ощущения и чувства. Соответственно, вмешательство терапевта направлено не на интерпретацию, а на пробуждение сознания пациента – сознания того, что он думает и чувствует. Основное внимание уделяется не объяснению поведения или ответам на во-

прос «почему», а видению того, *как* это происходит. Само такое сознавание служит источником нового опыта и нового сознавания.

**Психодрама.** Это направление связано с именем Якоба Морено (1892 – 1974), американским психологом, которого многие авторы считают основателем групповой психотерапии. Психодрама представляет метод, при котором участники группы моделируют в театрализованной форме ситуации. «Проживая» важные ситуации, человек по-новому осознает проблемы, способности собственного реагирования, отношения к событиям, ценностям, конкретным людям, открывает новые возможности построения отношений и самореализации.

**Телесно-ориентированный подход.** Основателем этого подхода в психологии следует считать Вильгельма Райха, предложившего систему «вегетотерапии». В его представлении защитным механизмам, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело. В. Райх считал, что защитные формы поведения, которые он называл *«броней характера»*, выражаются, в частности, в напряжении определенных мышц, которое он называл *«телесной броней»*, и в стесненном дыхании и что подавленную жизненную энергию можно быстро и с пользой освободить, производя манипуляции над теми участками тела, которые находятся в напряжении.

**Психосинтез.** Ассаджоли (1888–1974) – отец психосинтеза – теоретико-методической концепции психотерапии и саморазвития человека, основатель Института психосинтеза во Флоренции (1926), который стал первым международным центром подготовки психосинтетиков.

Р. Ассаджоли заметил, что утрата внутреннего равновесия, ощущение бессмысленности и другие душевные страдания возникают по большей части тогда, когда различные наши внутренние элементы разобщены или вступают в противоречие друг с другом. Он также отметил, что, когда они объединяются во все большие и большие целостности, мы испытываем прилив сил, ощущение благополучия и находим в своей жизни больше смысла.

Обнаружив, что процесс этот протекает естественным образом в каждом человеке, но зачастую бывает заблокирован, Ассаджоли приступил к разработке методов его высвобождения. Первоначально он занимался психоанализом (в начале века Фрейд считал его одним из основных своих последователей в Италии), однако остался недоволен последним и разработал собственную систему, особое направление практической психологии, открытое для всех достижений, сделанных к тому времени в области образования, психотерапии и медицины. Он назвал эту систему психосинтезом.

Подход Ассаджолли нацелен не просто на улучшение конкретных показателей (на повышение тонуса, усиление концентрации, углубление релаксации и т. д.) или на лечение в смысле избавления от чего-либо. Он нацелен на пробуждение целостности и формирование новой, более широкой структуры отношений в психике человека.

### *Психосинтез: теория*

Что только не сковывает и не связывает нас в нашей повседневной жизни – мы жертвы иллюзий и фантазмов, рабы неосознаваемых комплексов, бросаемые из стороны в сторону внешними влияниями, ослепленные и загипнотизированные обманчивой поверхностью вещей. Неудивительно поэтому, что человек в подобном состоянии часто испытывает неудовлетворенность, что он не уверен и неустойчив в своих настроениях, мыслях и действиях. Интуитивно чувствуя себя «единым целым» и тем не менее находя в себе «внутренний раскол», он приходит в замешательство и не может понять ни себя, ни других. Не удивительно, что, *не зная и не понимая себя, человек не управляет собой*, вращаясь в кругу своих ошибок и недостатков; вот почему столь многим людям жизнь не удалась – или, во всяком случае, была омрачена болезнями души и тела, истерзана сомнениями, разочарованиями и отчаянием.

Возможно ли разрешить эту центральную проблему человеческой жизни и как это сделать, как излечить этот фундаментальный недуг человека? Как осуществить гармоническую внутреннюю интеграцию, постичь истинное Я и вступить в правильные отношения с другими людьми?

Стадии достижения данной цели:

1. Глубокое познание своей личности.
2. Контроль над различными ее элементами.
3. Постигание своего истинного Я – выявление или создание объединяющего центра.
4. Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

### *Психосинтез: практика*

#### *«Сосредоточение»*

#### *Упражнение 1. Зрительное представление*

Закройте глаза и представьте следующее:  
Ручка медленно пишет на бумаге ваше имя. Однозначное число. Затем представьте двузначное число, трехзначное и т. д., пока не достигнете числа, со-

стоящего из такого количества цифр, которое вы еще можете увидеть. Удерживайте это число перед своим внутренним взором в течение 2 минут. Различные цветные фигуры: золотой треугольник, фиолетовый круг, голубая пятиконечная звезда и т. д.

Абстрактные образы, такие, как буквы алфавита или числа, могут быть более трудными для визуализации, нежели знакомые вам или привлекательные для вас образы. Может оказаться, например, что вам легче представить людей, которых вы любите, чем голубой треугольник, а любимый пейзаж – легче, чем число 716, написанное на доске мелом. Но по той же причине более простой и эмоционально нейтральный объект оказывается особенно эффективным для *тренировки воображения*. Попробуйте какое-то время удерживать в своем сознании простой образ – хотя бы две или три минуты. Возможно, этот образ изменится или исчезнет, или вы обнаружите, что думаете о чем-то другом. Спокойно и терпеливо возвращайте к нему внимание.

### *Упражнение 2. Тактильные представления*

Представьте следующее, сосредотачиваясь теперь на ощущениях прикосновения. Вы жмете чью-то руку. Почувствуйте ее кожу, температуру, оказываемое ею давление на вашу руку.

Вы поглаживаете кошку или собаку. Почувствуйте их шерсть.

Вы держите лимон. Почувствуйте его поверхность.

Прикосновение:

К коре дерева,

Только выпавшему снегу,

Поверхности цветка – очень нежно, чтобы не помять его,

Песку,

Струе воды,

Перышку.

Выполняя эти упражнения впервые, совмещайте вызванные тактильные ощущения со зрительными образами того, к чему прикасаетесь, затем представляйте тактильные ощущения. Воспринимайте предметы только через тактильные ощущения.

Вы можете таким образом научиться управлять своим вниманием.

Приведенные методы психотерапии – лишь крупица того огромного арсенала приемов, которые используют в психологической практике специалисты (психологи, психотерапевты). С некоторыми из них вы познакомитесь далее при изучении последующих тем учебного курса.

## ***Контрольные вопросы***

1. Опишите основные этапы научного исследования.
2. Сравните достоинства и недостатки наблюдения и эксперимента.
3. Каким образом можно повысить достоверность результатов наблюдения?
4. Назовите основные методы, применяемые в психогенетическом исследовании.
5. Какая задача решается в ходе пилотажного исследования?
6. Почему любой реальный эксперимент можно назвать квазиэкспериментом?
7. Что служит основной единицей анализа в контент-анализе?
8. В чем суть «эффекта аудитории»?
9. В чем суть «эффекта плацебо», и кто его обнаружил впервые?
10. Назовите основные и вспомогательные методы психодиагностики.
11. От чего зависит выбор методов психотерапии конкретным специалистом?

## ***Тестовые задания для самоконтроля***

- 1. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:**
  - а. интроверсия;
  - б) интроекция;
  - в) интроспекция;
  - г) интроскопия.
- 2. Краткое, стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность в целом, – это:**
  - а) наблюдение;
  - б) эксперимент;
  - в) тестирование;
  - г) самонаблюдение.
- 3. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ними, – это:**
  - а) наблюдение;
  - б) эксперимент;
  - в) тестирование;
  - г) самонаблюдение.

**4. Основным для современных психогенетических исследований не является метод:**

- а) близнецовый;
- б) приемных детей;
- в) семейный;
- г) интроспекции.

**5. Способ исследования структуры и характера межличностных отношений людей на основе измерения их межличностного выбора называется:**

- а) контент-анализом;
- б) методом сравнения;
- в) методом социальных единиц;
- г) социометрией.

**6. Возможность исследователя вызвать какой-то психический процесс или свойство является главным достоинством метода:**

- а) наблюдения;
- б) эксперимента;
- в) контент-анализа;
- г) анализа продуктов деятельности.

**7. Установить наиболее общие математико-статистические закономерности позволяет:**

- а) контент-анализ;
- б) анализ продуктов деятельности;
- в) беседа;
- г) эксперимент.

**8. Промежуточным между естественными методами проведения исследования и методами, где применяется строгий контроль переменных, является:**

- а) мысленный эксперимент;
- б) квазиэксперимент;
- в) лабораторный эксперимент;
- г) метод беседы.

**9. Активно изменяемая в психологическом эксперименте характеристика называется переменной:**

- а) независимой;
- б) зависимой;
- в) внешней;
- г) внутренней.



**10. Психологические приемы, конструируемые на учебном материале и предназначенные для оценки уровня овладения учебными знаниями и навыками, – это тесты:**

- а) достижений;
- б) интеллекта;
- в) личности;
- г) проективные.

**11. Оценка возможностей личности по овладению знаниями, умениями и навыками, носящими общий или специфический характер, осуществляется с помощью тестирования:**

- а) достижений;
- б) интеллекта;
- в) личности;
- г) способностей.

**12. Длительное и систематическое наблюдение, изучение одних и тех же людей, позволяющее анализировать психическое развитие на различных этапах жизненного пути и на основе этого делать определенные выводы, принято называть исследованием:**

- а) пилотажным;
- б) лонгитюдным;
- в) сравнительным;
- г) комплексным.

**13. Психологическое исследование, организованное с людьми различных возрастных групп для выявления обобщенной характеристики на каждом уровне, позволяющее проследить общие тенденции возрастного развития, основывается на методе:**

- а) наблюдения;
- б) лонгитюдном;
- в) поперечных срезов;
- г) опроса.

**14. Эксперимент, в котором исследователь активно влияет на ситуацию, но в формах, не нарушающих ее естественности для испытуемого, называется:**

- а) констатирующим;
- б) формирующим;
- в) естественным;
- г) лабораторным.

**15. Типичная ошибка наблюдения, состоящая в «обобщенном впечатлении наблюдателя, которое ведет к грубому восприятию поведения, игнорированию тонких различий», – это:**

- а) гало- эффект;
- б) эффект снисхождения;
- в) ошибка корреляции;
- г) ошибка контраста.

**16. Типичная ошибка наблюдения, состоящая в «оценке одного признака поведения на основании другого наблюдаемого признака», – это:**

- а) гало- эффект;
- б) эффект снисхождения;
- в) ошибка корреляции;
- г) ошибка контраста.

**17. Типичная ошибка наблюдения, состоящая в «тенденции всегда давать положительную оценку происходящему», – это:**

- а) гало- эффект;
- б) эффект снисхождения;
- в) ошибка корреляции;
- г) ошибка контраста.

**18. Факт улучшения состояния человека, когда он считает, что препарат или действия врача способствуют его выздоровлению, получил название эффект:**

- а) гало- эффект;
- б) снисхождения;
- в) плацебо;
- г) Пигмалиона.

**19. «Присутствие экспериментатора заведомо влияет на результаты эксперимента». Этот факт называется эффектом:**

- а) аудитории;
- б) снисхождения;
- в) плацебо;
- г) Пигмалиона.

**20. Для обозначения пробного, первого эксперимента, в котором апробируются основная гипотеза, подходы к исследованию, план, применяется термин:**

- а) «пилотажное исследование»;
- б) полевое исследование;
- в) квазиэксперимент;
- г) естественный эксперимент.

## **Литература**

1. Современная психология: справ. руководство / отв. ред. В. Н. Дружинин. – М., 1999.
2. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001.
3. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – СПб., 2000.
4. Психологический лексикон. Энциклопед. слов.: психология развития / под общ. ред. А. В. Петровского. – М., 2005.
5. Нуркова, В. В. Психология: учеб. / В. В. Нуркова. – М., 2004.
6. Столяренко, Л. Д. Психология: учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – СПб., 2004.
7. Психологический лексикон. Энциклоп. слов.: общая психология / под общ. ред. А. В. Петровского. – М., 2005.
8. Гештальттерапия. Теория и практика / пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, 2000.
9. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М., 1997.
10. Морено, Я. Психодрама / Я. Морено: пер. с англ. Г. Пимочкиной. – М., 2001.
11. Ассаджоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджоли. – М., 2002.

## Глава 4. Становление предмета психологии: основные направления в психологии

### 4.1. Развитие психологических знаний в рамках учений о душе. Донаучная психология

«Психология и очень старая, и совсем еще молодая наука. Она имеет за собой тысячелетнее прошлое, и тем не менее она вся еще в будущем», – писал С. Л. Рубинштейн. Психология оформилась в самостоятельную научную дисциплину сравнительно недавно. Но стремление к познанию своего душевного мира сопровождает человека на всем пути его исторического развития. По известному выражению, психология имеет короткую историю, но давнее прошлое.

Психология зародилась в недрах философии, и первые представления о ее предмете, связывались с понятием «душа». В тот период представления о душе основывались на многочисленных мифах и легендах, на сказках и первоначальных религиозных верованиях, связывающих душу с определенными живыми существами (тотемами). Мы уже говорили о том, что первые представления о психике были связаны с анимизмом (лат. анима – дух, душа) – древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. В мифах античной Греции душа предстает как двойник тела, его копия, тень.

Представления о том, что в человеке живет нечто особенное, отличное от его физического тела, навряд ли, были результатом размышлений, скорее так *верилось* (а значит, *виделось*) и не подвергалось сомнению. Великий диалектик Гераклит (конец VI – начало V века до н. э.) утверждал наличие огненной стихии – Психеи, приобщающейся к «космическому огню», тем самым душа человека оказывалась причастна к Космосу (отметим, что в целом для античных представлений часто было характерно видение в Космосе живого, движущегося существа, в связи с чем часто говорилось о «мировой душе», слабой копией, частичным отражением которой являлась душа отдельного человека).

Вопрос о природе души решался философами в зависимости от их принадлежности к материализму или идеализму.

**Демокрит** (460–370 годы до н. э.) утверждал, что душа состоит из атомов, т. е. материальна; со смертью тела умирает и душа, так как атомы души рассеиваются, улетучиваются.

Душа, по Демокриту, – движущее начало и орган ощущения и мышления. Душа подобно огню, ее шарообразные атомы беспокойны и приводят

тело в движение. Ощущаем же мы потому, что в нас попадают тончайшие оболочки (образы, копии), отрывающиеся от вещей. Однако в ощущении не дана сущность вещи. Истинное знание, полагал Демокрит, дает мышление.

**Платон** (428–48 годы до н. э.) утверждал, что в основе всего лежат идеи – общие понятия, вечные и неизменные, существующие сами по себе, как своеобразный замысел. Миру идей противостоит мир материи, между ними как посредник – мировая душа. По Платону, мир – живое существо, душа его не в нем, а окутывает его. Мировая душа одушевляет в том числе звезды и планеты. Душа человека родственна мировой душе, первоначально она обитает на звезде, затем переселяется в тело человека и теряет гармонию; задача человека – вернуть гармонию через познание.

Цель души – постижение идей, поэтому душа подобна идее.

По составу, утверждал Платон, душа трояка: *ум* – его местонахождение в голове; *аффективное*, т. е. страстное, эмоциональное начало – оно располагается в груди; и *вожделения* – живут в печени.

Душа бессмертна, полагал Платон.

**Аристотель** (384–322 годы до н. э.) определил душу как сущность живого тела, т. е. как то, что позволяет телу существовать как живому. В его представлениях душа – особый орган, посредством которого человек чувствует, мыслит. Аристотель отрицал взгляд на душу как на вещество, но в то же время он не считал возможным рассматривать душу в отрыве от материи (живых тел), как это делали идеалисты.

«...Душа, – писал он, – необходимо есть сущность в смысле формы естественного тела, обладающего в возможности жизнью. Сущность же (как форма) есть энтелехия; стало быть, душа есть энтелехия такого тела». «Если бы глаз был живым существом, – пишет Аристотель, – то душой его было бы зрение».

Ни у Демокрита, ни у Платона не было специальных больших трудов, посвященных душе. Первый такой труд принадлежит Аристотелю, чей трактат «О душе» стал первым собственно психологическим трудом (но в рамках донаучной психологии), а самого Аристотеля в связи с этим часто считают основателем психологии.

Аристотель указывал на то, что душа может быть разного рода: *растительная душа* – ее свойство *питание*; *животная душа* – ее свойство *ощущение*; *человеческая душа* – ее свойство *мышление*.

В целом душа, как сущность живого тела, смертна, однако часть ее, которую мы на современном языке могли бы назвать абстрактным или теоретическим мышлением, Аристотель считает бессмертной.

В каком-то отношении можно сказать, что в идеях Аристотеля соединились идеи Демокрита и Платона.

Еще многие философы античности (Пифагор, Анаксагор, Гераклит, Эпикур и др.), ученые Средневековья (Ориген, Авиценна, Ф. Аквинский и др.) и эпохи Возрождения (Леонардо да Винчи, гуманисты) сделали первые – умозрительные – попытки найти ответы на вопросы: что такое душа? Каковы ее функции и свойства? Как она соотносится с телом? (табл. 4.1).

*Так сформировался исторически первый предмет психологии – душа как нечто, отличающее живое от неживого, дающее возможность движения, ощущения, страсти, мысли.*

С XVII века начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Она характеризуется попытками рационально, т. е. на основе разума сформулировать представления о мире и человеке.

**Рене Декарт** (1596–1650) приходит к выводу о полнейшем различии, существующем между душой человека и его телом: тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим. Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную психофизической: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? В основу решения психофизической проблемы Декарт положил идею взаимодействия: душа, имеющая одним из основных своих атрибутов мышление, и тело (природа), характеризующееся протяжением, могут соединиться в человеке лишь с помощью третьей субстанции (страсти), которая локализована в шишковидной железе. Здесь механические воздействия, передаваемые по нервам посредством животных духов, достигают души и действуют на нее. Страсти – продукты и духовной, и телесной деятельности. В каком-то смысле именно страсти – решающий момент поведения; воля иногда не в состоянии повлиять на тело и способна лишь иногда противостоять импульсам страстей, страсти могут и подавлять ход мышления.

Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение.

По Декарту, люди обладают разумом, животные же бездуховны, они не мыслят. Именно разумная душа составляет сущность человека, она позволяет ему управлять своим поведением. Мышление (главное свойство души) включает все, что происходит в сознании, по существу, оно равно сознанию: ум – это и интеллект, и память, и чувства. Так, «душа мыслит боль». Главное, однако, это собственно мышление, интеллектуальная деятельность. Знаменитая фраза Декарта: «Мыслю, следовательно, существую» – вытекает из его попытки найти нечто, не подвергаемое сомнению, таким несомненным

фактом является факт наличия самого сомнения, а следовательно, мышления. Таким образом, душа в системе Декарта оказалась интеллектуализирована: к ней относится все то, что можно помыслить, наблюдать, осознать.

Тем самым душа оказалась равной сознанию, тому, что человеку дано в его мышлении о своем внутреннем мире. Эта традиция сохранилась в психологии надолго.

Декарт повлиял на психологию как методолог, т. е. мыслитель, пытавшийся определить «правильные» методы рассуждений. Два из них наиболее ценны:

- при познании делить целое на возможно большее количество частей и познавать эти части;

- идти от простого к сложному.

Постарайтесь оценить полезность этих правил.

Попытку вновь соединить тело и душу человека, разделенные учением Декарта, предпринял голландский философ **Бенедикт Спиноза** (1632–1677). Нет особого духовного начала, оно всегда есть одно из проявлений протяженной субстанции, таковой в его системе представляла природа, вездесущая и вечная. Мышление есть свойство природы, т. е. природа одухотворена. Все вещи, все процессы – это состояния субстанции, ее *модусы*. Они вступают в связи, объединяются; человек – это сложный модус, образуемый *модусом-душой* и *модусом-телом*. Душа понимается как ум, как модус мышления и состоит из *модусов-идей*. Человек, оставаясь целостным, как бы разделяется на два измерения. Душа есть идея человеческого тела и неотделима от него. Душа зависит от тела. Часть духа бессмертна, но индивидуальность гибнет вместе с телом.

Спиноза создал теорию аффектов, понятых как естественные проявления человеческой природы. Любой аффект образуется из трех первичных аффектов: удовольствия, неудовольствия и желания. Развитие личности идет по пути укрощения аффектов.

«Если человеческое тело подверглось однажды действию одновременно со стороны двух или нескольких тел, то душа, воображая впоследствии одно из них, тотчас будет вспоминать и о других», – так формулирует Спиноза правило, называемое теперь *законом ассоциации*.

Термин «ассоциация» был введен английским философом, педагогом **Джоном Локком** (1632–1704), которого иногда называют «отцом общей психологии». Для него ассоциация – один из механизмов мышления, причем не главный, но именно в английской мысли впоследствии возникает ассоциативная психология, где ассоциация становится универсальным объяснительным принципом (Д. Гартли, 1705–1757).

Локк выступил как главный противник Декарта по вопросу о врожденных идеях. Знание, согласно Локку, основывается на опыте. Опыт двояк: его источники – *ощущения* и *рефлексия* (наше восприятие того, как мы мыслим, и сужде-

ние об этом процессе). Его интересовал вопрос о том, как опыт формирует сознание человека. Локк предположил, что новорожденный представляет в познавательном смысле «чистую восковую доску» (*tabula rasa*), на которой прижизненно складывается все многообразие форм мышления. Сначала ребенок улавливает простые идеи (знания) из эмпирически наблюдаемых фактов. К простым идеям относятся такие, как, например, «горячее», «желтизна» и т. д. Источником простых идей является информация, полученная от органов чувств. Простые идеи преобразуются в сложные путем соединения идей, сравнения и установления отношений между ними и процесса абстрагирования. Примерами сложных идей, имеющих источник в ощущении, могут быть «отношение», «равенство» и т. д. Опыт второго типа извлекается из наблюдения души за ее собственной деятельностью. К рефлексивным идеям относятся такие идеи, как «познание», «желание», «восприятие», т. е. психические феномены.

Локк определяет сознание, которое становится предметом психологии на два последующих столетия, через его субъективную доступность: «Сознание есть восприятие того, что происходит у человека в его собственном уме». В мире психики правит бал закон ассоциаций (по сходству, смежности, контрасту). Именно за счет ассоциаций происходит связывание идей в целостные представления. По мнению Локка, крайне важно, чтобы ребенок устанавливал ассоциации между идеями под руководством наставника, иначе могут сформироваться ложные связи. Например, если пугать ребенка привидениями, создавая ошибочную ассоциацию между темнотой и вымышленными существами, то его начинают мучить необоснованные страхи.

Немецкий философ **Г. Лейбниц** (1646–1716), отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие о бессознательной психике. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил – бесчисленных малых перцепций (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти.

Итак, тесная связь с философией не означала, что психология не искала собственного предмета исследования (табл. 4.1), конкретного определения области своей деятельности. Эта область понималась, прежде всего, как исследование путей становления у человека картины окружающего мира и самого себя. Причем эта картина, как представлялось, должна была быть осознанной. В осознанности души, в разуме, вслед за психологами Средневековья, ученым виделось отличие человека от других живых существ. Так уточнялся предмет психологии, которая становилась наукой о сознании. При этом из нескольких вопросов, исследовавшихся психологией античности, – о познании, о движущих силах и закономерностях психики, о механизмах регуляции поведения, – на первый план выходили именно проблемы познания.



Таблица 4.1 – Вклад ученых в познание души

Автор	Идеи и достижения
<b>Античный мир</b>	
<p>Фалес Гераклит Демокрит Анаксагор Гиппократ Сократ Платон  Аристотель  Стоики Эпикурейцы  Плотин Гален</p>	<p>Душа как активное начало Подобие индивидуальной души и мирового Логоса Объяснение психического из физического Роль телесной организации в проявлении психического Учение о темпераменте Диалогический характер мышления и метод диалога в педагогике Проблематика универсальных форм мышления Диалогичность познания Конфликт как неотъемлемая характеристика психической жизни Функциональный подход к душе Уровневая структура души Способы совладания с жизненными кризисами Категория случайности в психической жизни Психотерапевтическая позиция в отношении страха смерти Явление самосознания Обнаружение роли нервной системы</p>
<b>Средневековье и эпоха Возрождения</b>	
<p>Ориген Альгазен  Фома Аквинский Гуманисты  Леонардо да Винчи</p>	<p>Таксономия страстей души и психотехники их преодоления Исследование зрительной системы, выделение психологического феномена зрения из структурных свойств зрительного аппарата Структура души в соответствии с психическими функциями: ощущение, представление, понятие Понимание рефлексии как продукта осознания явлений внешнего мира Возврат к «сократическим» вопросам: место человека в мире, проблема личности Классификация аффектов Предпосылки создания психофизиологии двигательных актов</p>
<b>Новое время</b>	
<p>Ф. Бэкон  Декарт   Спиноза  Лейбниц Гоббс  Локк</p>	<p>Апология индуктивного метода познания Сознание как предмет психологии Психофизическая проблема: решение в духе взаимодействия Рефлекторный принцип функционирования тела Регуляторная функция психики Мышление – центр психической жизни Психофизическая проблема: решение в духе единства Классификация познавательных процессов Классификация аффектов: удовольствие, неудовольствие, желание Психофизическая проблема: решение в духе параллелизма Введение проблематики неосознаваемого познания Психика как эпифеномен Разработка понятия ассоциации Теория преобразования сенсорного опыта в понятия Разработка законов ассоциаций Интроспективный метод</p>

**Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в XIX веке.** Это было связано с созданием специальных научно исследовательских учреждений – психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений.

#### **4.2. Направления психологии периода ее развития как самостоятельной науки**

Первая в мире психологическая лаборатория была открыта немецким ученым Вильгельмом Вундтом (1832–1920) в 1879 году в университете г. Лейпцига (Германия). Там же в 1881 году был учрежден институт экспериментальной психологии. С этого момента принято вести отсчет истории психологии как самостоятельной науки.

#### **4.3. Направления научной психологии в Западной Европе и США**

##### **4.3.1. Экспериментальная психология сознания**

Основателем научной психологии принято считать немецкого исследователя Вильгельма Вундта. Задачей психологии **В. Вундт** считал изучение *элементов* сознания (ощущения, «простые чувствования» типа удовольствия – неудовольствия, покоя – беспокойства и т. д.) и тех законов, по которым образуются связи между элементами.

Его интересовала *структура* сознания, и он выделил объективные элементы сознания – ощущения и субъективные элементы – чувства, которые укладываются в трехмерное пространство всей эмоциональной сферы, состоящее из координатных осей удовольствия – неудовольствия, напряжения – разрядки, возбуждения – успокоения. Например, радость – это удовольствие и возбуждение; надежда – удовольствие и напряжение; страх – неудовольствие и напряжение.

Психологию сознания В. Вундта называют структурной психологией, а направление определяют терминами – *элементаризм, структурализм*.

Главным и единственным методом в психологии сознания был заявлен метод интроспекции (буквально: самонаблюдение, «смотрение внутрь»). В основе этого убеждения лежит два бесспорных факта: во-первых, фундаментальное свойство процессов сознания непосредственно открываться (репре-

зентироваться) субъекту. Во-вторых, «закрытость» тех же процессов для внешнего наблюдателя.

Сознания разных людей сравнивались в то время с замкнутыми сферами, которые разделены пропастью. Никто не может непосредственно пережить состояния моего сознания так, как я их переживаю. И я никогда не проникну в образы и переживания других людей. Я даже не могу установить, является ли красный цвет красным и для другого, возможно, что он называет тем же словом ощущение совершенно иного качества.

Собственно рассуждение заключено в коротком предложении: предмет психологии – факты сознания; последние непосредственно открыты мне и никому больше, следовательно, изучать их можно методом интроспекции и никак иначе.

Вундт считал, что задача эксперимента в том, чтобы сделать точное самонаблюдение, и он ограничил эксперимент областью простых психических процессов (ощущений, времени реакции, простейших ассоциаций). Исследовать, по его мнению, значит разлагать сложные процессы на простейшие элементы.

Практически первым психологическим прибором в лаборатории Вундта был метроном. Он, например, предлагал вслушаться в серию монотонных щелчков метронома, и при разном описании услышанных звуков в восприятии (разное ударение в звуках «тик-так») наблюдался ритм. Отсюда был сделан вывод о свойстве сознания – сознание ритмично.

С помощью метронома В. Вундт изучал еще одну важную характеристику сознания – его «объем». Какое количество отдельных впечатлений может вместить сознание одновременно? Вывод: ряд из восьми двойных ударов.

Сегодня мерой объема сознания мы используем так называемое число Миллера:  $7 \pm 2$  ед. информации. Например, педагогу, работающему с классом из 40 человек, достаточно сложно удержать в поле своего внимания каждого ученика, поэтому он может применять групповые формы работы, разбив класс на пять подгрупп; также, например, наиболее эффективно работает группа из  $7 \pm 2$  человек, особенно при «мозговом штурме».

Структурализму В. Вундта противостоял *функционализм* Вильяма Джеймса (1842 – 1910). **Джеймс** полагал, что помимо того, как устроена душа, что лежит в ее основе, как меняется, важен вопрос – какую ценность она представляет для человека. Основное, по Джеймсу заключается в том, что душа позволяет человеку приспособиться к миру, по возможности комфортно себя в нем чувствовать. Душевную жизнь он представлял как непрерывный поток ощущений, поток опыта, из которых сознание отбирает то, что соответствует потребностям и как бы оформляет внутренний мир субъекта. Для

Джеймса главное не то, каков объективный мир сам по себе, а то, как человек чувствует себя в нем, последнее зависит от того, как человек видит мир, точнее – каким он его себе выстраивает во внутреннем плане.

Цель психологии Джеймс полагал не в выявлении элементов опыта, а в изучении приспособительной функции сознания. *Сознание, по Джеймсу, – это жизненно важная функция человека, живущего в сложной среде.* Джеймс ввел «личностное» измерение сознания, считая, что сознательный опыт всегда переживается как «мой», как «принадлежащий мне». Джеймс внес огромный вклад в психологию личности, психологию эмоций, психологию внимания и памяти.

Таким образом, психология сознания заложила основы научной психологии как самостоятельной дисциплины. В спорах с ней, особенно по поводу метода интроспекции как метода субъективного, возникли другие школы и направления современной психологии (1910–1920).

### 4.3.2. Бихевиоризм

Бихевиоризм (от англ. behavior – *поведение*) возник в США и явился реакцией на структурализм В. Вундта и на американский функционализм. Его основоположником был **Дж. Уотсон** (1878–1958), статья которого «Психология с точки зрения бихевиориста» (1913) положила начало этому направлению в психологии. В ней автор критиковал психологию за субъективизм, называя «...сознание с его структурными единицами, элементарными ощущениями, чувственными тонами, вниманием, восприятием, представлением одними лишь неопределенными выражениями», а также за практическую бесполезность. Предметом бихевиоризма он провозгласил изучение *поведения* объективным путем и с целью служить практике. «Бихевиоризм полагает стать лабораторией общества».

Бихевиоризм как самостоятельное течение опирается на работы Э. Торндайка (1874–1949), который, основываясь на изучении поведения кошек, сформулировал два основных «закона научения». *Закон упражнения* гласит, что, чем чаще повторяются действия, тем прочнее они закрепляются. *Закон эффекта* указывает на роль «наград» и «наказаний» в построении или разрушении различных форм поведения. При этом Торндайк считал, что «награды» оказываются более эффективными регуляторами поведения, чем «наказания». Значительное влияние на «психологию без сознания» оказали работы И. П. Павлова (1849–1936) и В. М. Бехтерева (1857–1927).

Поведение человека как предмет бихевиоризма – это все поступки и слова, как приобретенные, так и врожденные, то, что люди делают от рожде-

ния и до смерти. Поведение – это всякая реакция (R) в ответ на внешний стимул (S), посредством которой индивид приспосабливается. Это совокупность изменений гладкой и поперечно-полосатой мускулатуры, а также изменения желез, которые следуют в ответ на раздражитель.

Единица поведения **S – R** (респондентное поведение).

«Основная задача бихевиоризма заключается в накоплении наблюдений над поведением человека с таким расчетом, чтобы в каждом данном случае при данном стимуле (или лучше сказать ситуации) бихевиорист мог сказать наперед, какая будет реакция, или, если дана реакция, то какой ситуацией данная реакция вызвана». Таковы две проблемы бихевиоризма. Уотсон производит классификацию всех реакций по двум основаниям: являются они приобретенными или наследственными; внутренними (скрытыми) или внешними (наружными). В результате в поведении выделяются реакции:

✓Наружные, или видимые, приобретенные (например, игра в теннис, открывание двери и т. п. двигательные навыки);

✓внутренние, или скрытые, приобретенные (мышление, под которым в бихевиоризме разумеется внешняя речь);

✓Наружные (видимые) наследственные (например, хватание, чихание, мигание, а также реакции при страхе, ярости, любви, т. е. инстинкты и эмоции, но описываемые чисто объективно в терминах стимулов и реакций);

✓внутренние (скрытые) наследственные реакции желез внутренней секреции, изменения в кровообращении и др., изучаемые в физиологии.

В последующем Уотсон произвел различие между инстинктивными и эмоциональными реакциями: «...если приспособления вызваны стимулом внутреннего характера и относятся к телу субъекта, то мы имеем эмоцию, например, покраснение; если стимул приводит к приспособлению организма, то имеем инстинкт – например, хватание».

Но вследствие *механицизма* в трактовке поведения человек в бихевиоризме выступает как реагирующее существо, его активная сознательная деятельность игнорируется. И в то же время *исторической заслугой Уотсона являются исследование поведения и острая постановка проблемы объективного подхода в психологии*, а также выдвинутая им задача управления поведением человека, нацеленность научного исследования на связь с практическими задачами.

Отдельную линию в развитии бихевиоризма представляет теория оперантного бихевиоризма **Б. Скиннера** (1904–1990).

«Я радикальный бихевиорист просто в том смысле, что я не нахожу в своих формулировках места для того, что всего лишь ментально», – заявляет он. – Поведение – это то, что делает организм и что можно наблюдать. Не

важно, на какой стимул появилась реакция: мы ждем нужной и подкрепляем ее. Поведение всецело непосредственно обусловлено возможностью подкрепления из окружающей среды. Столь крайняя позиция приводит Скиннера к выводу, что понятиям интеллекта, воли, эмоций, творчества, личности нет места в научном анализе поведения. Они лишь слова, которые обозначают ненаблюдаемые функции, скрывают незнание причин поведения.

По Скиннеру, поведение детерминировано, предсказуемо и контролируется окружением, которое подкрепляет его.

Единица поведения **R – S** (оперантное поведение).

**Подкрепление** – это такое воздействие, при котором появление или исчезновение какого-то стимула в результате той или иной поведенческой реакции повышает вероятность повторения этой реакции.

**Типы подкрепления:**

✓ **Позитивное** – укрепляет реакцию тем, что подкрепление дается после реакции (внимание, одобрение, деньги, еда);

✓ **Негативное** – укрепляет реакцию путем уменьшения или ликвидации неприятного воздействия (заметьте, что негативное подкрепление – это не наказание, это устранение наказания). Представьте, что каждый раз, когда ребенок по какому-то поводу устраивает скандал, родители ради спокойствия уступают ему. Тогда скандалы будут подкрепляться уступками родителей. А поведение родителей также будет подкреплено негативным поощрением (ребенок перестает кричать).

Или представьте себе взволнованного студента, который, провалив экзамен, более старательно готовится к сдаче следующего. Поведение студента может негативно подкрепляться уменьшением тревоги и позитивно – лучшей оценкой.

Часто смешивают негативное подкрепление с наказанием. Однако, подкрепление всегда увеличивает вероятность повторения данной психической реакции, а наказание, наоборот, приводит к исчезновению такой реакции, которая сочтена нежелательной.

Скиннер и многие психологи принципиально отрицают наказание как средство воспитания, предпочитая в основном использование положительных подкрепляющих факторов, которые способствуют выработке у ребенка социально адекватного поведения, а не подавлению социально неадекватного. По их мнению, нежелательные формы поведения легко могли бы исчезнуть, если бы те, кому доверен процесс воспитания, осуществляли его правильно и не были бы вынуждены наказывать за то, что они сами вначале произвольно поощряли.

## ***Наказание и вознаграждение***

Наказание дает результат, противоположный вознаграждению. Вознаграждение подкрепляет поведение, а наказание ослабляет его. Наказание снижает частоту проявления того или иного типа поведения, после которого оно идет.

Поведение, за которое наказывают, не забывается, оно просто подавляется. Временный положительный эффект наказания может вызвать желание сделать его более жестким. Ребенок ругается, родители бьют его за это – ругательства прекращаются, и родители чувствуют, что наказание помогло. Но так ли это? Если удастся избежать наказания, то поведение, которое карается, может возобновиться в соответствующих условиях. Ребенок под воздействием тумаков перестает ругаться дома, но может делать это в любом другом месте.

Наказание увеличивает агрессивность, насаждает насильственный способ решения проблем. Более того, наказание вызывает страх, а человек, которого наказывают, может связывать его не со своим плохим поведением, а с людьми, которые его наказывают, и обстоятельствами, в которых это происходит. Хуже всего, когда наказания бывают непредсказуемыми и неизбежными – у человека может появиться ощущение, что он не контролирует ход событий. В результате возникает чувство беспомощности и угнетенности.

Даже когда наказание и подавляет нежелательное поведение, оно не учит человека, как правильно себя вести. Наказание учит нас тому, что не нужно делать, а подкрепление (вознаграждение) – что нужно делать.

Вообще быстрое и решительное наказание может быть эффективным и полезным для человека. Однако плохое поведение может возобновляться, если есть возможность избежать наказания. По мнению Скиннера, наказание как раз учит людей, как его избежать. Часто оно имеет отрицательные эффекты, внушает страх, учит агрессивности, но не учит правильным образцам поведения. Поэтому большинство ученых отдают предпочтение подкреплениям, а не наказанию. Ищите что-либо хорошее в поведении человека и подкрепляйте это хорошее.

Но следует помнить, что вознаграждение тоже имеет свои недостатки.

### **✓Размерное вознаграждение**

Многие считают, что чувствительные вознаграждения повышают заинтересованность в успешном осуществлении дела. Фактически же, обещая большое вознаграждение за определенное задание, которое и без того нравится, можно получить отрицательный эффект. Когда человек начинает видеть вознаграждение в качестве мотива, у него зачастую пропадает интерес к

самому делу. Это явление называют эффектом чрезмерного вознаграждения, так как оправданная деятельность становится неестественно оправданной, благодаря обещанию дополнительного вознаграждения.

Интерес к делу сохраняется тогда, когда вознаграждение не напоминает взятку и не исполняет роль контролера, а скорее, сигнализирует об успешно выполненной работе. Если вы чувствуете, что вознаграждение подтверждает вашу компетентность, то ваше дело начнет вам нравиться еще больше. Хорошо организованные вознаграждения дают позитивный результат.

#### ✓Постоянное подкрепление

Частичное подкрепление дает более устойчивую реакцию, большую сопротивляемость угасанию, чем постоянное подкрепление. Возьмем для примера, голубя, который научился клевать клавишу, чтобы получить еду. Когда подача пищи постепенно прекращалась и происходила только изредка и непредсказуемо, голуби били клювом по клавише более 150 тыс. раз без вознаграждения. При частичном вознаграждении надежда на вознаграждение никогда не исчезает.

Оценивая бихевиоризм в целом, следует признать, что он продолжает занимать значительное место в психологии. Была создана наука о поведении, исследования которого способствовали утверждению объективного подхода в психологии. Прикладной бихевиоральный анализ используется в обучении (программированное обучение), психотерапии (обучение навыкам общения, уверенности в себе через ролевые игры, репетиции поведения и т. д.).

### 4.3.3. Психоанализ

Одним из наиболее важных для развития современной психологии направлений явился психоанализ. В первую очередь он связан и именем австрийского психолога и психиатра Зигмунда Фрейда (1856–1939). Сложившись первоначально как метод лечения неврозов, он затем превратился в психологическую теорию, а впоследствии – в одно из важных направлений философии XX века.

Фрейд первым охарактеризовал психику как поле боя между непримиримыми силами инстинкта, рассудка и сознания. Его теория служит примером психодинамического подхода в психологии – она отводит ведущую роль сложному взаимодействию между инстинктами, мотивами и влечениями, которые конкурируют или борются друг с другом за главенство в регуляции поведения человека. Понятие динамики применительно к личности подразумевает, что поведение человека является скорее детерминированным, чем произвольным или случайным.



Теория мотивации Фрейда основана на концепции инстинкта, определенного как врожденное состояние возбуждения, которое ищет разрядки. В теории психоанализа различают две категории инстинкта: инстинкт жизни (Эрос) и инстинкт смерти (Танатос).

Психоанализ основывается на идее о том, что поведение человека определяется не только и не столько его сознанием, сколько бессознательным, к которому относятся те желания, влечения, переживания, в которых человек не может себе признаться и которые поэтому либо не допускаются до сознания, либо вытесняются из него, как бы исчезают, забываются, но в реальности остаются в душевной жизни и стремятся к реализации, побуждая человека к тем или иным поступкам, появляясь в искаженном виде (например, в сновидениях, творчестве, невротических нарушениях, фантазиях, оговорах и др.).

В психоанализе был разработан ряд методов выявления бессознательных аффективных комплексов: метод свободных ассоциаций, метод анализа сновидений, ассоциативный эксперимент.

Психоанализ З. Фрейда формировался в условиях и под воздействием особенностей политического и социального развития Австрии конца XIX – начала XX столетия: крушение патриархальных принципов, соперничество политических сил либералов и консерваторов и поражение либерализма, расцвет национализма и на его почве распространение антисемитских настроений, ощущение которых на себе неоднократно описывает З. Фрейд («Толкование сновидений», «Автобиографии и др.»). Экономические потрясения (кризисы) порождали пессимизм, потерю веры в разумность бытия и представления об иррациональности жизни, различные формы и разновидности иррационалистического сознания. В конце XIX века появляется широкий интерес к бессознательному – не только в специальной, научной литературе, но и в художественной, а также в философии. Взгляды З. Фрейда, его понимание человека, согласно которому под напором инстинктов сексуальности и в силу бессознательности психических процессов признавалось, что «Я» – «не хозяин в собственном доме», объективно отражали кризис буржуазной личности, типичное самоощущение индивида в буржуазном обществе, в том числе, той его части, с которой имел дело Фрейд как практикующий врач. Однако сам Фрейд выдавал свою исторически обусловленную теорию человека за единственно научную – естественную концепцию человека.

Психоанализ возник в начале 90-х годов XIX века из медицинской практики лечения больных с функциональными нарушениями психики. З. Фрейд после окончания медицинского факультета Венского университета (1881) работал практикующим врачом в Вене. В 1938 году вынужден эмигрировать в Англию. Умер в Лондоне в 1939 году.

Занимаясь неврозами, главным образом истерией, З. Фрейд изучил опыт знаменитых французских неврологов Ж. Шарко и И. Бернгейма. Использование последним гипнотического внушения с терапевтическими целями, факт постгипнотического внушения произвели большое впечатление на Фрейда и способствовали такому пониманию этиологии неврозов, их лечения, которое составило ядро будущей концепции. Оно было изложено в книге «Исследование истерии» (1895), написанной совместно с известным венским врачом И. Брейером (1842–1925), с которым Фрейд в то время сотрудничал.

В общей форме теория Фрейда в этот период сводилась к пониманию невротических болезней как патологического функционирования «ущемленных аффектов», сильных, но задержанных в бессознательной области переживаний. Если с помощью гипноза пациент получит возможность оживить в памяти эти травмирующие его переживания и вновь эмоционально испытает их, может наступить излечение. Решающим моментом в становлении оригинальной теории З. Фрейда был отход от гипноза как средства проникновения к ущемленным и забытым болезненным переживаниям: во многих и как раз наиболее тяжелых случаях гипноз оставался бессильным, встречал «сопротивление», которое не мог преодолеть. Фрейд был вынужден искать другие пути к ущемленному аффекту и в конце концов нашел их в толковании сновидений, свободно всплывающих ассоциаций, малых и больших психопатологических симптомов (проявлений), двигательных расстройств, оговорок, забываний и т. п. Исследование и интерпретацию этого разнообразного материала Фрейд назвал психоанализом – новой формой терапии и методом исследования. Ядро психоанализа как нового психологического направления составляет учение о бессознательном.

Фрейд описывал психическую организацию как бы разделенную на три компонента: *сознательное, предсознательное, бессознательное*.

**Сознательное** – это лишь небольшая часть психической организации; которая включает в себя только то, что мы осознаем в данный момент времени. Хотя Фрейд интересовался механизмами работы сознания, его больше привлекали наименее раскрытые и изученные области сознания, которые он обозначил как предсознательное и бессознательное.

**Предсознательное** – это часть бессознательного, которая легко переводится в сознание. Те участки памяти, которые доступны, являются частью предсознательного. К этой области можно отнести, например, воспоминания всего, что человек делал вечером, имен, уличных адресов, любимой еды и запаха костра из опавших листьев.

**Бессознательное** – область психики, содержания которой не осознаются, но они оказывают влияние на наши действия и состояния. Иногда

мысль или чувство, возникающие в сознании, кажутся не имеющими отношения к мыслям и чувствам, которые им предшествовали. Фрейд предположил наличие взаимосвязей, но на бессознательном уровне.

По мнению З. Фрейда, психическая жизнь человека определяется его влечениями, главное из которых – сексуальное влечение (либидо). Оно существует уже у младенца, хотя в детстве оно проходит через ряд стадий и форм. Ввиду множества социальных запретов сексуальные переживания и связанные с ними представления вытесняются из сознания и живут в сфере бессознательного. Они имеют большой энергетический заряд, однако в сознание не пропускаются: сознание оказывает им сопротивление. Тем не менее они прорываются в сознание, принимая искаженную форму: сновидения, ошибочные действия и невротические симптомы.

**Структура личности.** Фрейд наблюдал у своих пациентов бесконечное число душевных конфликтов и компромиссов. Он увидел, что одно влечение противостоит другому, общественные запреты препятствуют проявлению биологических побуждений, а способы для того чтобы справиться с этим, зачастую противоречат друг другу. Только позднее в своей работе он упорядочил для себя этот кажущийся хаос, предложив три основные структурные компоненты психической организации: *ид*, *эго* и *суперэго*.

**Ид** (от лат. – *оно*) – исходная суть для остальных проявлений личности. Оно является биологическим по своей природе и содержит в себе источник энергии для всех инстанций в структуре личности. Несмотря на то, что другие области сознания развивались исходя из *ид*, *ид* само по себе примитивно и неорганизовано. «Логические законы мышления не применимы к *ид*». Кроме того, *ид* не модифицируется по мере развития и достижения зрелого возраста. *Ид* не меняется под воздействием жизненного опыта, так как оно не находится в контакте с внешним миром. Его задача заключается в ослаблении состояния напряжения, усилении удовольствия и доведении до минимума состояний дискомфорта. *Ид* старается выполнить это при помощи рефлекторных действий и при помощи психологических процессов в других областях психики.

Содержание *ид* полностью бессознательно. Оно включает в себя примитивные мысли, которые никогда не осознаются, и мысли, которые сознание отвергает и обосновывает для себя как неприемлемые. Согласно Фрейду, переживания, которые отвергаются или подавляются, все же обладают способностью воздействовать на поведение человека с неослабевающей интенсивностью и без участия какого-либо контроля сознания.

**Эго** (Я) – структурная компонента психики, которая находится в контакте с реальностью внешнего мира. Оно развивается из *ид* по мере того, как

ребенок начинает осознавать свою собственную индивидуальность, удовлетворять и умиротворять повторяющиеся требования *ид*. Для того чтобы выполнить это, *эго*, подобно коре дерева, защищает *ид*, но также питается его энергией. Его задача заключается в обеспечении жизнеспособности личности, безопасности и здоровой психики. Фрейд постулировал, что *эго* имеет особые функции как по отношению к внешнему миру, так и по отношению к внутреннему миру, чьи побуждения оно старается удовлетворить.

Его основные свойства включают контроль над произвольными движениями и ту сторону деятельности, которая направлена на самосохранение. Оно осознает события внешнего мира, соотнося их с прошедшими событиями, затем через активность либо избегает определенных обстоятельств, адаптируется к ним, либо изменяет реалии внешнего мира, чтобы сделать их безопаснее или комфортнее. Деятельность *эго* заключается в регулировании уровня напряжения, создаваемого внутренними и внешними раздражителями. Увеличение напряжения ощущается как состояние дискомфорта, тогда как уменьшение напряжения – как состояние удовольствия. Поэтому *эго* стремится к удовольствию и ищет пути, чтобы избежать и преуменьшить страдание.

Таким образом, *эго* изначально сотворено *ид* в попытке справиться со стрессом. Однако, чтобы выполнить это, *эго* должно, в свою очередь, контролировать или модулировать влечения, исходящие от *ид*, так, чтобы индивид мог следовать реалистическому подходу к жизни.

**Суперэго** (Сверх-Я) – последняя компонента структуры личности, образуется из *эго*. Служит судьей или цензором поступков и мыслей *эго*. Это хранилище моральных норм, стандартов поведения и тех образований, которые формируют запреты для личности. Фрейд описал три функции *суперэго*: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов. В качестве совести *суперэго* выполняет роль по ограничению, запрещению или осуждению деятельности сознания, а также бессознательных действий. Бессознательные ограничения – это не прямые ограничения, а проявляющиеся в виде принуждений или запрещений. «Страдалец... ведет себя так, как будто у него преобладает чувство вины, о которой он ничего не знает». *Суперэго* разрабатывает, развивает и утверждает моральные нормы личности.

Суперэго состоит из двух подструктур – совести и *эго*-идеала.

**Взаимосвязь между тремя подструктурами.** Высшая цель психической деятельности заключается в том, чтобы поддерживать тот приемлемый уровень динамического равновесия, который предельно увеличивает удовольствие в результате уменьшения напряжения; используемую энергию создает *ид*, которое имеет примитивную, инстинктивную природу. *Эго*, разви-

вающееся из *ид*, существует, чтобы рассматривать реалистически основные побуждения, исходящие от *ид*. Оно выступает посредником между силами, которые оказывают влияние на *ид*, *суперэго*, и требованиями реальности внешнего мира. *Суперэго*, развиваясь на основе *эго*, выполняет роль нравственного тормоза по отношению к практической деятельности *эго*. Оно выставляет ряд установок, которые определяют и ограничивают гибкость *эго*. *Ид* полностью бессознательно, тогда как *эго* и *суперэго* только отчасти таковые.

Главная задача психоанализа заключается в том, чтобы усилить *эго*, сделать его независимым от чрезмерно строгого отношения со стороны *суперэго* и повысить его способность к рассмотрению материала, ранее вытесненного или скрытого в *ид*.

Идеи, которые привели к созданию теории психоанализа, явились результатом многолетней врачебной практики. Теория, фундаментальные принципы которой привели к созданию новых методов исследования поведения человека, была основана на нескольких главных предпосылках. Одной из них была ключевая роль тревоги в содержании неврозов, неадекватного и навязчивого поведения.

Фрейд полагал, что бессознательное содержание остается бессознательным только при значительном и постоянном расходе энергии *либидо*. Когда это содержание становится доступным, освобождается энергия, которая может использоваться *эго* для более полезных устремлений личности. Освобождение заблокированного содержания может свести к минимуму саморазрушительные тенденции. Потребность быть наказанным или потребность в чувстве неполноценности могут быть переоценены посредством сознания тех ранних событий или фантазий, которые привели к такой потребности. Тогда люди могут освободиться от страданий, которые они постоянно доставляют сами себе.

**Природа тревоги.** Самые первые результаты в терапии расстройств, которые по своему происхождению были скорее психическими, чем физиологическими, вызывали у Фрейда интерес к происхождению тревоги. Эта заинтересованность впервые привела его к предположению о том, что тревога, испытываемая многими его пациентами-невротиками, являлась следствием неадекватной разрядки энергии *либидо*. Возбуждение, не завершившееся разрядкой, преобразуется и проявляется в неврозах страха. Тревога является функцией *эго*, и назначение его состоит в том, чтобы предупреждать человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога как таковая дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом.

## Типы тревоги

В зависимости от того, откуда исходит угроза для эго, психоаналитическая теория выделяет три типа тревоги.

**Реалистическая тревога** – эмоциональный ответ на угрозу и/или понимание реальных опасностей внешнего мира. Она в основном является синонимом страха и может ослаблять способность человека эффективно справляться с источником опасности. Реалистическая тревога стихает, как только исчезает сама угроза. В целом, реалистическая тревога помогает обеспечить самосохранение.

**Невротическая тревога** – эмоциональный ответ на опасность того, что неприемлемые импульсы со стороны *ид* станут осознанными. Она обусловлена боязнью, что эго окажется неспособным контролировать инстинктивные побуждения, особенно сексуальные или агрессивные. Тревога в данном случае проистекает из страха, что, когда ты сделаешь что-то ужасное, это повлечет за собой тяжелые отрицательные последствия.

**Моральная тревога** – эмоциональный результирующий ответ, когда эго испытывает угрозу наказания со стороны *суперэго*. Она возникает всегда, когда *ид* стремится к активному выражению безнравственных мыслей или действий, и *суперэго* отвечает на это чувством вины, стыда или самообвинения. Моральная тревога происходит от объективного страха родительского наказания за какие-то поступки или действия, которые нарушают требования *суперэго*. *Суперэго* направляет поведение в русло действий, вписывающихся в моральный кодекс индивидуума. Последующее развитие *суперэго* ведет к социальной тревоге, которая возникает в связи с угрозой исключения из группы сверстников из-за неприемлемых установок или действий. Позднее Фрейд убедился в том, что тревога, берущая свое начало из *суперэго*, в конечном счете, вырастает в страх смерти и ожидание грядущего возмездия за прошлые или настоящие грехи.

**Защитные механизмы эго.** Основная психодинамическая функция тревоги – помогать человеку избегать осознанного выявления у себя неприемлемых инстинктивных импульсов надлежащими способами в подходящее время. Защитные механизмы эго помогают осуществлению этих функций, а также охраняют человека от захлестывающей его тревоги. Фрейд определял защитные механизмы эго как сознательную стратегию, которую использует индивид для открытого выражения импульсов *ид* и встречного давления со стороны *суперэго*.

Все защитные механизмы обладают двумя общими характеристиками: 1) они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана и 2) они искажают, отрицают и фальсифицируют восприятие ре-

альности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для индивидуума. Следует также заметить, что люди редко используют какой-либо единственный механизм защиты – обычно они применяют различные механизмы для разрешения конфликта или ослабления тревоги.

**Вытеснение.** Фрейд рассматривал вытеснение как первичную защиту эго. Описываемое иногда как «мотивированное забывание», вытеснение представляет собой процесс удаления из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. В результате действия вытеснения индивидуумы не осознают своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнят травматических прошлых событий. Например, человек, страдающий от ужасающих личных неудач, благодаря вытеснению может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом опыте. Согласно Фрейду, вытеснение играет роль во всех формах невротического поведения, в психосоматических заболеваниях, психосексуальных нарушениях. Это основной и наиболее часто встречающийся защитный механизм.

**Проекция.** Она представляет собой процесс, посредством которого индивидуум приписывает собственные неприемлемые мысли, чувства и поведение другим людям или окружению. Таким образом, проекция позволяет человеку возлагать вину на кого-нибудь или что-нибудь за свои недостатки или промахи. Например, студент, не подготовившийся как следует к экзамену, приписывает свою низкую оценку нечестно проведенному тестированию, мошенничеству других студентов или возлагает вину на профессора за то, что тот не объяснил эту тему на лекции. Проекцией также объясняются социальные предрассудки и феномен «козла отпущения».

**Замещение.** Проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Распространенный пример: ребенок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает ее собачку или ломает ее игрушки. Замещение также проявляется в повышенной чувствительности взрослых к малейшим раздражающим моментам. Менее распространена такая форма замещения, когда оно направлено против себя самого: враждебные импульсы, адресованные другим, переадресуются себе, что вызывает ощущение подавленности или осуждение самого себя.

**Рационализация.** Другой способ для эго справиться с тревогой – это исказить реальность и таким образом защитить самооценку. Рационализация имеет отношение к ложной аргументации, благодаря которой иррациональное поведение представляется таким образом, что выглядит вполне разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих. Глупые ошибки, неудачные суждения и промахи могут найти оправдание при помощи магии рацио-

нализации. Одним из наиболее часто употребляемых видов такой защиты является рационализация по типу «зелен виноград». Это название берет начало из басни Эзопа о лисе, которая не могла дотянуться до виноградной кисти и поэтому решила, что ягоды еще не созрели. Люди рационализируют таким же образом. Например, студентка, которой не удалось поступить на юридический факультет, может убеждать себя в том, что она на самом деле не хочет быть юристом.

**Реактивное образование.** Иногда это может защищаться от запретных импульсов, выражая в поведении и мыслях противоположные побуждения. Этот защитный процесс реализуется двухступенчато: во-первых, неприемлемый импульс подавляется; затем на уровне сознания проявляется совершенно противоположный. Противодействие особенно заметно в социально одобряемом поведении, которое при этом выглядит преувеличенным и негибким. Безотчетная, не имеющая разумных оснований неприязнь к человеку может оборачиваться особой предупредительностью к нему, посредством которой субъект старается преодолеть собственные агрессивные чувства. И, напротив, нередко симпатия к человеку может демонстрироваться в формах, характерных для неприязненного отношения, например, педагоги в агрессивном преследовании мальчиком-подростком своей одноклассницы «прочитывают» чувство первой влюбленности.

**Регрессия.** Для регрессии характерен возврат к ребячливым, детским моделям поведения. Это способ смягчения тревоги путем возврата к раннему периоду жизни, более безопасному и приятному. Узнаваемые без труда проявления регрессии у взрослых включают несдержанность, детский лепет, а также такие особенности, как «надуться и не разговаривать» с другими.

**Сублимация.** Защитный механизм, дающий возможность человеку в целях адаптации изменить свои импульсы таким образом, чтобы их можно было выражать посредством социально- приемлемых мыслей или действий. Сублимация рассматривается как единственно здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов, потому что она позволяет это изменить цель и/или объект импульсов без сдерживания их проявления. Энергия инстинктов отводится по другим каналам выражения – тем, которые общество полагает приемлемыми.

**Отрицание.** Когда человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие, это значит, что он включает такой защитный механизм, как отрицание, например, ребенок, отрицающий смерть любимой кошки и упорно продолжающий верить, что она все еще жива. Согласно Фрейду, отрицание наиболее типично для маленьких детей и индивидуумов более старшего возраста со сниженным интеллектом.



Описанные защитные механизмы представляют собой пути, используемые психикой перед лицом внутренней и внешней угрозы. В каждом случае расходуется психологическая энергия, вследствие чего ограничиваются гибкость и сила эго. Более того, чем более эффективно действуют защитные механизмы, тем более искаженную картину наших потребностей, страхов и стремлений они создают. Фрейд заметил, что мы все в какой-то степени используем защитные механизмы и это становится нежелательным только в том случае, если мы чрезмерно на них полагаемся.

Фрейдизм получил широкий отклик и распространение во всем мире. Объясняется это тем, что в психоанализе на первый план выдвигались вопросы, которые затрагивали реальные жизненные нужды и проблемы людей, а главное – предлагались ответы на них. В психоанализе психическая жизнь человека стала сложной, организованной, расчлененной, динамичной.

Однако уже с момента объявления своей научной программы и до сего дня фрейдизм подвергается серьезной критике. Критикуются основные постулаты учения психоанализа, способы обоснования концептуальных положений; произвольность в толковании проявлений бессознательного.

Лидеры большинства психотерапевтических направлений прошли школу фрейдовского психоанализа.

Учение З. Фрейда с момента его возникновения и до настоящего времени вызывает неослабевающий интерес, но получает при этом неоднозначную оценку. В «Автобиографии» Фрейд с уверенностью утверждал: «Уже не может быть сомнений в том, что психоанализ будет продолжать существовать, он доказывает свою способность выступать и развиваться и как отрасль знания, и как терапевтическая методика». Интерес к психоанализу объясняется реальностью его центральной проблемы – бессознательного, исследуемой к тому же не в лаборатории, а в конкретных жизненных ситуациях.

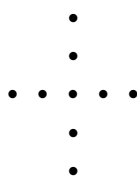
В психоанализе происходят биологизация и натурализация психики человека. Сущность человека составляет темное Оно. Человек рассматривается как природное существо, наполненное влечениями. Влечения лежат в основе поведения человека, невроты также объясняются из влечений. Духовный мир рассматривается как форма *сублимированного либидо*. Одновременно общественные явления психологизируются. Фрейд заменил реальные движущие силы исторического процесса и войн идеей природной склонности человека к агрессии и деструкции. Именно противоречия, научно не обоснованные утверждения, граничащие с вымыслом, встретили критику даже приверженцев Фрейда – Юнга, Адлера, Хорни, Фромма, выступивших с модификациями учения о бессознательном в психоанализе.

#### 4.3.4. Гештальтпсихология

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt – образ, структура) явилась наиболее продуктивным вариантом решения проблемы целостности в немецкоязычной (немецкой и австрийской) психологии, а также философии конца XIX – начала XX века. Понятие «гештальт» было введено Х. Эренфельсом в статье «О качестве формы» в 1890 году при исследовании восприятий.

Гештальтпсихология в первую очередь связана с именами германских исследователей Макса Вертгеймера (1880–1943), Курта Коффки (1886–1941), Вольфганга Келлера (1887–1967).

В противовес представлениям ассоцианистов, что образ создается через синтез отдельных элементов и свойства целого определяются свойствами частей, гештальтпсихологи выдвинули идею целостности образа, свойства которого не сводимы к сумме свойств элементов (в связи с этим часто подчеркивается роль гештальтпсихологии в становлении системного подхода, причем не только в психологии, но и в науке в целом). Иными словами, восприятие не сводится к сумме ощущений; свойства фигуры, которую мы видим, не описываются через свойства ее частей (рис. 4.1).



*Рис. 4.1. Кто возьмется утверждать, что он видит на этом рисунке не крест, а девять точек? На первый взгляд это, конечно, крест; таким образом, целое, образуемое точками, не совсем то, что их простая сумма*

Так, классическим является открытый М. Вертгеймером фи-феномен – восприятие движения возможно в отсутствии самого движения. В опытах две прорези, расположенные под углом 30°, поочередно высвечивались и затемнялись (рис. 4.2), т. е. «загорались» и «угасали». Оказалось, что при уменьшении временных интервалов между «вспышками» картинка воспринималась как «захлопывающиеся» полоски. Следовательно, восприятие строится по иному, нежели суммация ощущений, законам.

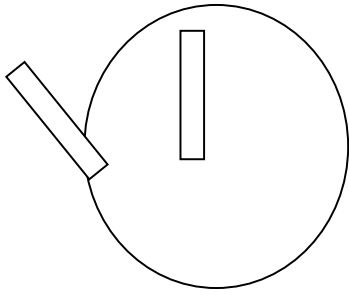


Рис. 4.2. Экспериментальная установка для исследования фи-феномена

Рассмотрим изображение:



Мы видим здесь три узких столбика, три дорожки или, при некотором усилии, два широких столбика и две линии по бокам. Однако в действительности здесь нарисовано шесть линий.

В нашем восприятии пространство структурируется, элементы объединяются в фигуры на основе отношений, к самим элементам не сводящихся. Гештальтисты полагали за этим врожденные механизмы и пытались обнаружить законы, по которым фигура выделяется из фона.

К этим законам относятся, например, закон близости элементов, симметрии, заполнения пробелов, сходства, непрерывности, хорошего продолжения и др. (рис. 4.3)

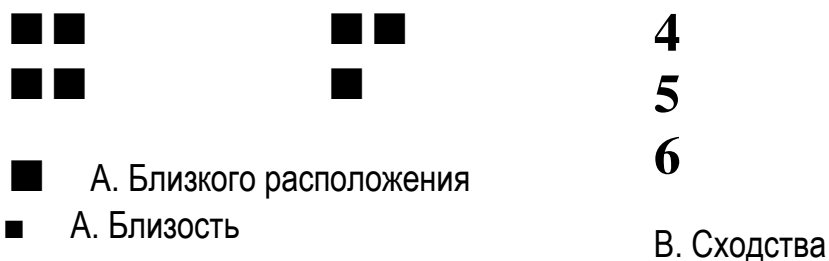


Рис. 4.3. Некоторые принципы, лежащие в основе организации восприятия.  
 А. Здесь воспринимается три группы квадратов, а не одна из девяти квадратиков.  
 В. Знаки группируются в столбики легче, чем в строки.

Понятие **фигуры** и **фона** – важнейшие для гештальтпсихологии.

Любой образ или предмет воспринимается как *фигура*, выделяющаяся на каком-то *фоне*. Наш мозг действительно имеет тенденцию структурировать сигналы таким образом, что все, что меньше или имеет правильную конфигурацию, а главное то, что имеет для нас какой-то смысл, воспринимается как *фигура*; она выступает на некотором *фоне*, а сам *фон* воспринимается гораздо менее структурированно.

Это относится прежде всего к зрению, но также и к другим чувствам. Например, когда в общем шуме собрания, кто-то произносит наше имя, оно сразу выступает как «фигура» на звуковом фоне. *Фигура* и *фон* взаимозаменяемы: фигура может превратиться в фон, а фон – в фигуру.

Благодаря способности к переструктурированию пространства, возможно решение различных задач.

Понятие фигуры и фона, явление переструктурирования пространства, т. е. внезапного усмотрения новых отношений между элементами, распространялся гештальтпсихологами и за пределы психологии восприятия; в частности, они оказались важными при обсуждении творческого мышления, внезапного открытия нового способа решения задачи, того, что называется «озарение». В гештальтпсихологии это явление получило название «ага-решение» (теперь чаще используется понятие «инсайт»).

В психотерапию элементы гештальтпсихологии привнес Фриц Перлз (1893–1970). Принцип целостности им распространился на проблему соотношения между психической и физической реальностью (индивид – часть поля, включающего организм и среду). В этом единстве есть «контактная граница». У здорового индивида она подвижна: контакт со средой – уход. Контакт Перлз считает формированием гештальта, уход – завершением.

Проблема невротика в том, что он живет в ситуации незавершенных гештальтов, т. е. «незаконченных», неотреагированных проблем, что заставляет его жить не «здесь и сейчас», а ориентироваться на прошлое или уходить в мир фантазий. Главное препятствие на пути личностного роста – незавершенность ситуаций прошлого, их неотреагированность, а также боязнь пустоты, которая открывается, когда мы лишаемся привычных способов взаимодействия – клише, и игр или ролей, в которых мы притворяемся такими, какими хотели бы быть. Пустота – тупик: если человек способен поддерживать сознание в пустоте, то это приводит к «внутреннему взрыву», переживаемому как страх смерти, а затем – к внешнему взрыву – вспышке эмоций (гнев, горе, радость жизни), что знаменует возрождение человека, отреагирование того, что ранее сдерживалось, отвлекая на себя часть энергии и возможность жить в настоящем. Незавершенные гештальты в процессе терапии должны быть завершены.

Б. В. Зейгарник, которая начинала свою научную деятельность под руководством К. Левина, изучала *воспроизведение воспоминаний о завершённых и незавершённых действиях*. В ходе экспериментов было установлено, что незавершённые (прерванные) задания воспроизводились почти в два раза лучше, чем завершённые. Данный эффект был назван «эффектом Зейгарник» (еще его называют эффектом незаконченного действия).

Хотя гештальтизм как таковой уступил место другим направлениям психологии, его вклад в науку значителен. Многие концепции вошли в различные разделы психологии – от изучения восприятия до динамики групп (сама группа – это тоже нечто целое, отличное от простой суммы входящих в нее индивидуумов).

#### 4.3.5. Гуманистическая психология

Термин гуманистическая психология был введен группой персонологов, которые в начале 60-х годов под руководством американского психолога Абрахама Маслоу (1908–1970) объединились с целью создания жизнеспособной теоретической альтернативы двум наиболее важным интеллектуальным течениям в психологии – психоанализу и бихевиоризму. Гуманистическая психология не является строго организованной теоретической системой – лучше рассматривать ее как движение. Маслоу назвал свой подход *психологией третьей силы*.

Предмет гуманистической психологии обозначен через понятие «самоактуализация». Маслоу определяет самоактуализацию как «полное использование талантов, способностей, возможностей и т. п.»: «Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. У среднего человека подавлены и блокированы способности и таланты, которые в совокупности могли бы составить его полноту».

Маслоу называет следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

- 1) более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней;
- 2) принятие (себя, других, природы);
- 3) спонтанность, простота, естественность;
- 4) сосредоточенность на задаче (в отличие от сосредоточенности на себе);
- 5) наличие дистанции и потребность в сохранении границ своей личности (privacy);

- 6) автономия, независимость от культуры и среды;
- 7) постоянная свежесть оценки;
- 8) мистичность и опыт высших состояний сознания;
- 9) *gemeinschaftsgefuehl* – чувство сопричастности, единения с другими;
- 10) более глубокие межличностные отношения;
- 11) демократическая структура характера;
- 12) различие средств и целей, добра и зла;
- 13) философское, невраждебное чувство юмора;
- 14) самоактуализирующееся творчество;
- 15) сопротивление аккультурации, трансцендирование любой частной культуры

Гуманистическая психология глубоко уходит корнями в экзистенциальную философию, разработанную такими европейскими мыслителями и писателями, как Серен Кьеркегор, Карл Ясперс, Мартин Хайдеггер и Жан-Поль Сартр. Некоторые выдающиеся психологи также оказали влияние на развитие гуманистического подхода к личности. Наиболее известными среди них являются Эрих Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Виктор Франкл и Ролло Мей.

Экзистенциалистский взгляд на человека берет начало из конкретного и специфического осознания уникальности бытия отдельного человека, существующего в конкретный момент времени и пространства. Экзистенциалисты полагают, что каждый из нас живет как «сущий – в – мире», осознанно и болезненно постигая наше существование и конечное несуществование (смерть). Мы не существуем вне мира, и мир не имеет значение без нас, живущих в нем. Отвергая понятие, что человек является продуктом либо наследственных факторов, либо влияния окружающей среды, экзистенциалисты подчеркивают идею о том, что в конце концов каждый из нас ответствен за то, кто мы и чем становимся. Сартр заметил: «Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам». Следовательно, экзистенциалисты полагают, что каждому из нас брошен вызов – мы все стоим перед задачей наполнить эту жизнь смыслом в этом абсурдном мире. Тогда «жизнь есть то, что мы из нее делаем». С точки зрения экзистенциалистов, люди осознают, что они в ответе за свою судьбу, и поэтому испытывают боль отчаяния, одиночество и тревогу.

Людям дана свобода выбора, они непременно будут действовать в своих собственных интересах. Свобода выбора не гарантирует, что выбор будет безупречным и мудрым. Если бы это было так, люди не страдали бы от отчаяния, отчуждения, тревоги, скуки, вины и множества других навязываемых себе неприятных чувств. Для экзистенциалистов вопрос заключается в том, может или нет человек жить подлинной жизнью в осознанной последовательности ее случайностей и неопределенностей. Так как экзистенциаль-

ная философия полагает, что каждый человек ответствен за свои действия, она апеллирует к гуманистической психологии; теоретики-гуманисты также подчеркивают, что каждый человек является главным архитектором своего поведения и жизненного опыта. Люди – мыслящие существа, переживающие, решающие и свободно выбирающие свои действия. Следовательно, гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставленных возможностей. Сартр утверждает: « Я есть мой выбор».

Наиболее важная концепция, которую гуманистические психологи извлекли из экзистенциализма, – это концепция становления. Человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления. Студент старших курсов университета решительно отличается от меняющего одежду, хихикающего подростка, каким он был четыре года назад. А еще через четыре года он может стать совершенно другим из-за того, что освоит новые пути в жизни, например, станет родителем или сделает профессиональную карьеру. Таким образом, как свободное существо человек ответствен за реализацию как можно большего числа возможностей, он живет по-настоящему подлинной жизнью, только если выполняет это условие. Следовательно, с экзистенциально-гуманистической точки зрения, поиск подлинного существования требует чего-то большего, чем удовлетворение биологических потребностей и агрессивных побуждений.

Несмотря на то, что становлению отводится большая роль, гуманистические психологи признают, что поиск подлинной и полной смысла жизни не легок. Это особенно справедливо в век глубоких культурных перемен и конфликтов, когда традиционные убеждения и ценности больше не являются адекватными путеводительными вехами для жизни или для нахождения смысла существования человека. Люди должны принять на себя ответственность за выбор и направление своей судьбы, так как хотели того или нет, но они пришли в этот мир, и они ответственны за одну человеческую жизнь – свою собственную. Избегать свободы и ответственности – значит быть не подлинным, вести себя предательски и в конце концов жить в отчаянии безнадёжности.

И экзистенциалисты, и гуманистические психологи подчеркивают значение субъективного опыта как основного феномена в изучении и понимании человечества. Теоретические построения и внешнее поведение являются вторичными по отношению к непосредственному опыту и его уникальному значению для того, кто его переживает. Так, Маслоу напоминал нам: «Ничто не заменит опыт, совершенно ничто».

**Основные принципы гуманистической психологии. Индивид как единое целое.** Одним из наиболее фундаментальных тезисов, лежащих в основе гуманистической позиции Маслоу, является то, что каждого человека нужно изучать как единое, уникальное, организованное целое. Маслоу чувствовал, что слишком долго психологи сосредотачивались на детальном анализе отдельных событий, пренебрегая тем, что пытались понять, а именно – человеком в целом. Фактически теория Маслоу изначально развивалась как протест против таких теорий, которые имели дело с отдельными проявлениями поведения, игнорируя индивидуальность человека. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, а не как набор дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм.

**Неуместность экспериментов на животных.** Сторонники гуманистической психологии признают глубокие различия между поведением человека и животных. Для них человек – нечто большее, чем просто животное; это совершенно особый вид живых существ. Изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристики, которые присущи только человеку, а также, что в равной степени важно, те, которые он использует, чтобы создавать поэзию, музыку, науку и другие творения разума.

**Внутренняя природа человечества.** Теория Фрейда недвусмысленно допускала, что люди находятся во власти бессознательных и иррациональных сил. Более того, Фрейд утверждал, что если не контролировать инстинктивные импульсы, то результатом будет уничтожение людьми других или себя. Фрейд мало верил в добродетель человека и с пессимизмом размышлял о его судьбе. Те, кто придерживается гуманистических взглядов, утверждают, что природа человека, в сущности, хороша или, по крайней мере, нейтральна. По Маслоу, разрушительные силы в людях являются результатом неудовлетворенных основных потребностей, а не каких-то врожденных пороков. Он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные потребности для позитивного роста и совершенствования. Именно такого оптимистичного и возвышенного взгляда на человечество Маслоу придерживался всю жизнь.

**Творческий потенциал человека.** Признание приоритета творческой стороны в человеке является, возможно, самой значительной концепцией гуманистической психологии. Маслоу первым указал, что творчество является наиболее универсальной характеристикой людей, которых он изучал или наблюдал. Описывая ее как неотъемлемое свойство природы человека, Маслоу рассматривал творчество как черту, потенциально присутствующую



от рождения. По мнению Маслоу, так как способность к творчеству заложена в каждом из нас, оно не требует специальных талантов или способностей. Чтобы быть творческими, нам не нужно писать книги, сочинять музыку или создавать живописные полотна. Сравнительно немногие люди делают это. Творчество – универсальная функция человека, которая ведет ко всем формам самовыражения.

**Акцент на психическом здоровье.** Маслоу утверждал, что ни один из психологических подходов, применявшихся для изучения поведения, не придавал должного значения функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. В частности, он решительно критиковал поглощенность Фрейда изучением болезни, патологии и плохой адаптации. Маслоу считал, что психоаналитическая теория является однобокой, ей не хватает разносторонности, так как она основана на абнормальных или «больных» аспектах природы человека и игнорирует силу и добродетель человечества.

Он был убежден, что мы не можем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье. Маслоу прямо заявлял, что изучение увечных, недоразвитых и нездоровых людей может дать в результате только «увечную» психологию. Он решительно настаивал на изучении самоактуализирующихся психически здоровых людей в качестве основы для более универсальной науки психологии. Следовательно, гуманистическая психология считает, что самоусовершенствование является основной темой жизни человека – темой, которую нельзя выявить, изучая только людей с психическими нарушениями.

**Мотивация: иерархия потребностей.** Мотивационные процессы являются сердцевинной гуманистической теории личности. Маслоу описал человека как «желающее существо», который редко достигает состояния полного, завершенного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, когда оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилие человека. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают.

Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные и что они организованы в иерархическую систему приоритета и доминирования (рис. 4.4). В основе этой схемы лежит допущение, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек может осознать наличие мотивированных потребностей, расположенных вверху. Удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей,

расположенных выше иерархии, и их участие в мотивации. По Маслоу, это последовательное расположение основных нужд в иерархии является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека.



Рис. 4.4. Пирамида потребностей Маслоу

Маслоу допускал, что могут быть исключения из этого иерархического расположения мотивов и что некоторые люди могут создавать собственную иерархию потребностей благодаря особенностям своей биографии. В целом, чем ниже расположена потребность, тем она сильнее и приоритетнее.

Ключевым моментом в концепции иерархии потребностей Маслоу является то, что потребности никогда не бывают удовлетворены по принципу «все или ничего». Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух и более уровнях потребностей. Люди не просто удовлетворяют одну потребность за другой, но одновременно частично удовлетворяют и частично не удовлетворяют их.

**Физиологические потребности.** Самыми основными, сильными и неотложными из всех человеческих потребностей являются потребности, существенные для физического выживания. В эту группу включают потребности: в пище, питье, кислороде, в физической активности, сне, защите от экстремальных температур и в сенсорной стимуляции. Эти физиологические потребности непосредственно касаются биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне прежде, чем любые потребности более высокого уровня станут актуальными. Иначе говоря, человек, которому не удастся удовлетворить эти основные потребности, достаточно долго не будет заинтересован в потребностях, занимающих выс-

шие уровни иерархии. Потребности поддержания жизни являются решающими для понимания поведения человека.

**Потребности безопасности и защиты.** Когда физиологические потребности в достаточной мере удовлетворены, для человека приобретают значение другие потребности, часто называемые потребностями безопасности и защиты. Сюда включены потребности: в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании. Маслоу предположил, что появление потребностей безопасности и защиты легче всего наблюдать у младенцев и маленьких детей ввиду их относительной беспомощности и зависимости от взрослых. Младенцы, например, демонстрируют реакцию испуга, если их неожиданно уронят или испугают громким шумом.

**Потребности принадлежности и любви.** Эти потребности начинают действовать, когда физиологические и потребности безопасности удовлетворены. На этом уровне люди стремятся устанавливать отношения привязанности с другими, в своей семье и/или в группе. Следовательно, человек будет остро чувствовать муки одиночества, общественного остракизма, отсутствия дружбы и отверженности, особенно когда они вызваны отсутствием друзей и любимых. Студенты, которые учатся далеко от дома, делают жертвами потребности принадлежности, страстно желая, чтобы их признали и приняли в группе сверстников. Потребности принадлежности и любви играют значительную роль в нашей жизни. Ребенок страстно хочет жить в атмосфере любви и заботы, в которой все его потребности удовлетворяются и он получает много ласки.

**Потребности самоуважения.** Когда наша потребность любить других и быть ими любимыми достаточно удовлетворена, степень ее влияния на поведение уменьшается, открывая дорогу потребностям самоуважения. Маслоу разделил их на два основных типа: самоуважение и уважение другими. Первый включает такие понятия, как компетентность, уверенность, достижения, независимость и свобода. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с задачами и требованиями, которые предъявляет жизнь. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, статус, оценка и приятие. В этом случае нужно знать, что то, что он делает, признается и оценивается другими. Удовлетворение потребностей самоуважения порождает чувство уверенности в себе, достоинство и осознание того, что вы полезны и необходимы в мире.

**Потребности самоактуализации.** И, наконец, если все вышеупомянутые потребности в достаточной мере удовлетворены, на передний план

выступают потребности самоактуализации. Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности. Короче, самоактуализироваться – значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала. Говоря словами Маслоу: «Музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в мире с самими собой. Люди должны быть тем, кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе».

Самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка – все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают; специфические формы самоактуализации очень разнообразны. Именно на этом высшем уровне иерархии потребностей люди сильнее всего отличаются друг от друга.

Фрустрация основных потребностей (включая самоактуализацию) может стать причиной невроза или асоциальности (плохой приспособляемости). Если человек не может реализовать свои таланты и способности, не имеет возможности самоактуализироваться, он будет ощущать фрустрацию, даже если все остальные его потребности, более-менее удовлетворены.

Маслоу идентифицировал восемь особенностей поведения, ведущих к самоактуализации:

- собранность;
- способность выбрать свой путь личностного роста;
- самосознание;
- честность;
- здравость суждений;
- саморазвитие;
- вершинные переживания;
- отсутствие защит эго.

Концепция самоактуализации Маслоу заставляет человека обращать взор на то, чем он может быть, и, следовательно, придает его жизни интерес и цель.

#### **4.3.6. Трансперсональная психология**

Бихевиоризм (поведенческая психология), психоанализ (глубинная психология), гуманистическую психологию (вершинная психология) А. Маслоу обозначил как «три силы» в психологии. На роль «четвертой силы» претен-

дует появившаяся в 60-е годы трансперсональная психология, ищущая новую теоретическую парадигму, позволяющую описывать явления, не получившие достаточного обоснования в рамках первых «трех сил».

Прежде всего, это относится к предельным возможностям человеческой психики, к тому, что называется «мистическими переживаниями», «космическим сознанием» и т. п., т. е. формам особого духовного опыта, требующим при анализе взгляда на человека с нетрадиционных позиций.

В 1968 году Маслоу привлек внимание коллег к ограниченности возможностей гуманистической модели психологии. Изучая самые современные достижения человеческого разума, Маслоу сделал вывод, что кроме самоактуализации есть и другие возможности преобразования личности. Когда вершинные переживания бывают особенно мощными, ощущение своего «Я» растворяется в осознании какого-то более обширного единения.

Трансперсональная психология привносит в традиционные подходы к проблемам признание того, что человеческие переживания имеют духовный аспект. Этот уровень переживаний раньше всего описывался в религиозной литературе ненаучным и часто слишком теологическим запрограммированным языком.

Трансперсональная психология занимается изучением наиболее высокого потенциала человечества, распознаванием, пониманием и реализацией объединяющих, духовных и трансцендентальных переживаний.

Основная доктрина трансперсональной психологии заключается в том, что каждый индивид имеет, кроме обыденного, более глубокое или истинное «Я», которое человек ощущает при трансперсональных состояниях сознания. Независимое от личности и личного эго, это «Я» является источником мудрости, душевного здоровья и гармонии.

В центре трансперсональной психологии (т. е. «психологии за пределами личности») – так называемые измененные состояния сознания, переживание которых может привести человека к смене фундаментальных ценностей, духовному перерождению и обретению целостности.

Лидером этого направления является Станислав Гроф, разработавший метод холотропного дыхания (*холотропный* – ведущий к целостности), именуемый также *ребефингом* (возрождение), что имеет прямой смысл, так как в измененном состоянии сознания возможно повторное переживание момента собственного рождения, и символический – духовное воскресение. При этом методе измененное состояние сознания достигается вследствие организации интенсивного дыхания и «отключения» сознания под воздействием специальной музыки (часто говорят, что трансперсональная психология возрождает идеи язычества).

Согласно представителям этого направления, проживание рождения, смерти, возрождения, других событий в измененном состоянии сознания (что часто связано со страданием и его преодолением) ведет к высвобождению, выходу за пределы себя (трансценденция) и вступлению в иные, более целостные отношения с миром.

Трансперсональный теоретик Ральф Мецнер (1988) собрал описания примеров трансперсонального духовного роста, или трансформации, человеческого сознания. В этих описаниях есть такие ключевые метафоры, как превращение гусеницы в бабочку; пробуждение от сна, освобождение от рабства, очищение внутренним огнем; движение от фрагментарности к целостности, путешествие к местам силы, возвращение к источнику; умирание и рождение в новом теле.

Основными теоретическими источниками трансперсональной психологии признаются, как правило, психоанализ и восточные философские системы, в частности, даосизм, с выработанными в них представлениями об энергетической основе мира.

С позиций С. Гоффа усилиями гуманистической и трансперсональной психологии предлагается многообещающая альтернативная стратегия для решения наступившего глобального кризиса.

#### **4.4. Основные направления отечественной психологии**

Основы отечественной психологии также складывались в конец XIX – начале XX века.

Первая экспериментальная психологическая лаборатория была создана В. М. Бехтеревым (1857–1927), родоначальником «рефлексологии», в 1885 году, а в 1908 – и Психоневрологический институт. В основном следовавшая традициям Вундта рефлексология вывела психологию за пределы самонаблюдения, «чистого сознания», в ее системе психика оказалась побочным продуктом физиологических и поведенческих процессов – «объективная психология» отбрасывала «субъективную». Объективный подход разрабатывался и в физиологической школе И. П. Павлова (1849–1936), оказавшей серьезное влияние и на отечественную, и на зарубежную психологию – мы уже упоминали ее значение для бихевиоризма.

Идей Вундта придерживался Г. И. Челпанов (1862–1936), основатель Института психологии в Москве (1912). Экспериментальный метод – при том, что Челпанов активно его пропагандировал – оставался для него тем не менее второстепенным по отношению к самонаблюдению.

Научное противостояние различных направлений в психологии в послереволюционные годы было отягощено новой идеологической ситуацией, связанной с политической перестройкой общества и переориентацией науки на философию марксизма.

В последние годы критика марксизма приобретает тотальный характер, но огульная критика всегда содержит опасность слепоты по отношению к самой философии марксизма и к людям, ее принявшим. Марксизм оказал влияние не только на отечественную психологию (идеологизированную), но и на зарубежную, прежде всего, в силу заложенного в нем гуманистического потенциала: именно этот аспект (но не программа перестройки общества) определил, например, позицию А. Адлера (защита маленького человека) или Э. Фромма (проблема отчуждения человека в обществе). Марксизм во многих отношениях позволил увидеть человека не как «Робинзона», но деятеля, включенного в социальный мир, творящего его и творимого им.

Первым отечественным психологом, провозгласившим перестройку психологии на базе марксизма как программу развития науки, был К. Н. Корнилов (1879–1957). Как теоретик он пытался снять противоречие между объективной психологией и субъективной, эта попытка воплотилась в его концепции «реактологии», которая, собственно, как и бихевиоризм, рассматривала психологию как науку о поведении. Психика трактовалась через понятие «реакция», означавшее ответ целого организма (а не отдельных органов) на внешние воздействия, по сути «реакция» аналог «рефлекса», но более шире по содержанию, предполагавшему и психологические характеристики. Реактология просуществовала до начала 30-х годов.

Бихевиористских принципов придерживался в тот период и выдающийся педагог и психолог П. П. Блонский (1884–1941), также трактовавший психологию как науку о поведении живых существ, но обозначивший принципиальные особенности социального поведения.

Рефлексологию, реактологию, взгляды раннего Блонского иногда в литературе называют русским бихевиоризмом. Эти направления сыграли выдающуюся роль в становлении объективных методов в психологии и представлялись очень привлекательными с точки зрения возможности материалистического объяснения психических явлений. Как теории они не получили существенного развития в отечественной науке, хотя развивались определенные принципы и положения.

Учеными Советского Союза сделан немалый вклад в мировую психологию. Это С. Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, Б. Г. Ананьев, В. Н. Мясищев, А. Ц. Пуни, Д. Н. Узнадзе, П. И. Зинченко и многие другие.

В советский период отечественными учеными было выработано определение психологии как науки о психике, закономерностях ее проявления и развития. Определение психики опиралось на положения марксистской философии, ленинской теории отражения и рефлексорной теории. Психику следовало понимать, как свойство мозга отражать объективную действительность; психическое – свойство физиологического; физиологическое материально, психическое идеально; психическое отражение – идеальная форма существования материального; идеальное существует как субъективная реальность в неразрывной связи с объективной реальностью. Такие исходные позиции по мере развития психологии, и накопления ею данных экспериментальных исследований и практического опыта привели к трудностям самого определения предмета психологии. Все более прослеживается стремление выйти за рамки понимания психологии как науки о психике – свойстве мозга. Идея психологии как науки о человеке, где психическое есть суть человека и человеческого общества в интеграции с историей человечества и развитием Вселенной, явственно прозвучала в 1968 году с выходом в свет книги Б. Г. Ананьева «Человек как предмет познания». Эта идея получает все большее признание. Так, например, В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев (1995) рассматривают психологию человека как психологическую антропологию и говорят о духовности как самой глубинной сути человека.

Начало «прорыва» психологии в производство было положено в психологической школе Ленинградского университета, возглавляемой Б. Г. Ананьевым. В 1959 году Б. Ф. Ломовым, одним из талантливейших учеников Б. Г. Ананьева, была образована первая в стране лаборатория инженерной психологии (первоначально называвшаяся лабораторией индустриальной психологии). Были проведены фундаментальные исследования по проблемам обработки информации человеком-оператором, надежности деятельности, разработаны принципы учета человеческого фактора при проектировании различных автоматизированных систем управления и многие другие. Инженерно-психологические исследования активизировали экспериментальную психологию. Были установлены творческие связи с инженерными психологами США, ФРГ и других стран. В целом роль лаборатории Б. Ф. Ломова для развития отечественной психологии сравнима, наверное, только с той ролью, которую сыграла в свое время лаборатория В. Вундта.

Открытие в 1966 году факультетов психологии в Московском и Ленинградском государственных университетах создавало реальные предпосылки для развития психологии как самостоятельной науки. Далее последовало включение психологии в официальный классификатор наук, создание Института психологии АН СССР, расширение системы подготовки психологических



кадров, расширение психологической подготовки специалистов разных специальностей и т. п.

Следующее знаменательное событие для развития отечественной психологии – это освобождение от идеологических догм и необоснованных запретов как следствие преобразований общественно-экономического уклада. Отечественная психология получила возможность развиваться в системе мировой психологии и использовать ее потенциал для решения практических проблем психологической помощи человеку, обеспечения его деятельности и взаимодействия.

#### **4.4.1. Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского**

Одним из наиболее влиятельных направлений психологии, сформировавшимся в 20-х – 30-х годах, стала культурно-историческая теория (КИТ) Л. С. Выготского (1896–1934).

Л. С. Выготский в своих теоретических построениях опирался на марксизм, но не как догму, а как основу для развития.

Детство его прошло в Гомеле. С 1913 по 1917 году учился в Москве на историко-философском факультете частного института Шинявского, где написал дипломную работу на тему «Трагедия о Гамлете принце датском», затем вернулся в Гомель. В 1924 году в Москве на 2-м, Всероссийском съезде неврологов его доклад поразил всех, и он остался в Москве.

Основные работы: «Психология искусства», «Мышление и речь», «Педагогическая психология: сборник статей», «Этюды по истории поведения» (совместно с Лурия).

Л. С. Выготский стремился разрешить проблему генезиса человеческого сознания, найти качественную специфику психического мира человека и определить механизмы его формирования. Он предложил существование двух линий развития психики:

- натуральной,
- культурно опосредствованной.

Важнейшее отличие деятельности человека от поведения животных заключается, согласно положениям марксизма, в использовании человеком орудий труда для преобразования мира и сохранении этих орудий. Л. С. Выготский задается вопросом: возможно ли найти нечто аналогичное применительно к миру внутреннему, психическому человека? Не располагает ли сознание особыми орудиями, направленными не вовне, а внутрь, на овладение собственной психической жизнью и на этой основе – собственным поведением?

Для Л. С. Выготского принципиально такие орудия есть, и именно они делают возможным произвольное поведение, логическое запоминание и др. Он различает два уровня психического:

- натуральные психические функции;
- высшие психические функции (ВПФ).

Натуральные даны человеку как природному существу. Это механическое запоминание, не предполагающее специальных способов переработки информации (скажем, мнемотехник), произвольное внимание (поворот головы к источнику звука и т. д.).

Целенаправленное мышление, творческое воображение, логическое запоминание, произвольное внимание – примеры высших психических функций. Одной из важнейших их характеристик является опосредованность, т. е. наличие средства, при помощи которого они организуются.

Пример из практики Л. С. Выготского: человек, страдающий болезнью Паркинсона (некоординированность движений), не может пройти по прямой линии. Для того чтобы помочь ему, на полу выкладывают листы бумаги как внешнюю опору; наступая на эти листы (и таким образом решая не одну «большую» задачу, а много «маленьких» задач по перемещению от листка к листку), больной проходит по прямой линии. Принципиален следующий этап: больному предлагают идти не от листка к листку, но идти, представляя себе эти лежащие на полу листы (в реальности их нет), т. е. ориентироваться на образ. Это оказывается возможным, что означает следующее: больной овладел своим поведением, самостоятельно и произвольно организует его на основе средства, и первоначальной формой существования этого средства была внешняя форма – конкретный предмет, внешний стимул. Примеров использования внешних стимулов много, например, узелки на память. Для высших психических функций принципиально наличие внутреннего средства.

Как же возникают ВПФ? Основной путь – **интериоризация** (перенос во внутренний план) социальных форм поведения в систему индивидуальных форм. Этот процесс не является механическим. ВПФ возникают в процессе сотрудничества и социального общения – и они же развиваются из примитивных корней на основе низших, т. е. социогенез ВПФ и есть их естественная история.

Центральный момент культурно-исторической теории – возникновение символической деятельности, овладение словесным знаком. Именно он выступает тем средством, которое, став внутренним, кардинально преобразует психическую жизнь.

Знак вначале выступает как внешний, вспомогательный стимул.

Всякая психическая функция в своем развитии проходит две стадии. Первоначально она существует как форма взаимодействия между людьми и лишь позже – как полностью внутренний процесс. Это обозначается как *переход от интерпсихического к интрапсихическому*. Так, слово в развитии ребенка первоначально выступает как обращенное от взрослого к ребенку, затем от ребенка к взрослому, лишь затем ребенок обращает слово на себя, на собственную деятельность (что позволяет планирование) – последнее знаменует начало обращения речи в *интрапсихическую* форму.

Процесс формирования ВПФ не мгновенен – он растянут на десятилетие, зарождаюсь в речевом общении и завершаясь в полноценной символической деятельности.

Через *общение* человек овладевает ценностями культуры; овладевая знаками, человек приобщается к культуре, основными составляющими его внутреннего мира оказываются *значения* (познавательные компоненты сознания) и *смыслы* (эмоционально-мотивационные компоненты).

**Базовые положения культурно-исторической теории**, как наследия Л. С. Выготского:

1. **Культурно-исторический процесс детерминирует** (определяет) **развитие ребенка**: не социальное, а то культурное, что есть в социальном. Развитие – это оснащение ребенка культурными средствами для овладения собственным поведением.

2. **Культурно-историческая психология – вершинная психология**. Если психоанализ пытается понять причины (они кроются в детстве), то в КИТ причины не важны: важно как передать ребенку средства для овладения собственным поведением. Не важны причины, какие были отношения с родителями: важно, что с этим можно сделать сейчас.

Это попытка перейти от симптоматического подхода к формирующему эксперименту.

3. Л. С. Выготский ввел **понятие высших психических функций** (произвольное внимание, произвольная память, логическое мышление, творческое воображение).

«Непроизвольное» означает то, что происходит импульсивно, непреднамеренно, без заранее поставленной цели.

«Произвольный процесс» – это заранее поставленная цель, контроль за исполнением, использование особых средств организации. Волевое усилие – необходимый компонент произвольного действия.

В развитии ребенка различают две линии: естественное созревание и культурное совершенствование: изначально ребенок действует непосредственно – это «непроизвольный ребенок», у которого чувства и действия слиты

и между ними нет интеллектуального акта; и только при овладении культурными способами поведения и мышления он становится «произвольным ребенком»: почувствовал – обдумал – подействовал.

(Изначально у ребенка все непроизвольно, это взрослые начинают «произволить», усаживая его на горшок – культурная форма овладения собственным поведением; при переходе от устной к письменной речи развитие ребенка «откатывается» на 3 – 4 года: в письме больше произвольности).

ВПФ – орудия сознания для овладения собственным поведением. Одна из их важных особенностей – опосредованность, т. е. наличие средства, с помощью которого они организуются (словесный знак, знак).

4. Культурно-историческая теория открыла **законы функционирования ВПФ:**

**✓Переход непосредственных** природных, естественных форм и способов поведения **к опосредованным**, искусственным, возникшим в процессе культурного развития психическим **функциям**.

**✓Закон интериоризации:** каждая психическая функция появляется в онтогенезе дважды: вначале как внешне распределенная, а затем как внутренне приобретенная (например: изначально психика ребенку не принадлежит, а распределена между ним и его матерью в образе матери о нем. Улыбка ребенка – простая судорога мышц, жест – неудавшаяся попытка хватания, но мать интерпретирует, «приписывает» их ребенку, и они становятся его достоянием).

5. Важным в концепции Л. С. Выготского является его отношение к проблеме связи обучения и развития. Должно ли обучение следовать за развитием (Ж. Пиаже), или оно должно вести за собой развитие?

Выготский настаивал на втором: **действенным оказывается то обучение, которое забегаем вперед развития.**

6. Л. С. Выготским было введено понятие **«зона ближайшего развития»**. Это зона несозревших, но созревающих психических процессов. В совместной деятельности со взрослым достижения ребенка всегда оказываются более высокими: они-то и определяют зону ближайшего развития. Понятие зоны ближайшего развития основано на идее о примате обучения в развитии человека. Традиционная диагностика психического развития ребенка ориентируется на определение актуального уровня развития. Но прогноз, составленный на основе подобных методов, недостаточно надежен. Для определения перспективы развития необходимо знать и «завтрашний день развития», а он определяется именно измерением зоны ближайшего развития. Так, измерение готовности к школе на основе уже сформированных у ребенка способностей оказывается недостаточным, необходимо определить, как

ребенок может сотрудничать со взрослым, т. е. какова его зона ближайшего развития.

7. Л. С. Выготский дал свою **периодизацию возрастного развития** с обозначением кризисов, литических периодов, социальной ситуации развития, новообразований.

- кризис новорожденности;
- младенческий возраст (2 мес. – 1 год);
- кризис одного года;
- раннее детство (1 год – 3 года);
- кризис трех лет;
- дошкольный возраст (3 года – 7 лет);
- кризис семи лет;
- школьный возраст (8 лет – 12 лет);
- кризис 13 лет;
- пубертатный возраст (14 лет – 18 лет);
- кризис 17 лет.

Культурно-исторический подход в психологии продолжает плодотворно развиваться и сейчас как в нашей стране, так и за рубежом. Особенно эффективным он оказался при решении проблем педагогики и дефектологии.

#### 4.4.2. Деятельностный подход в психологии

Одним из последователей Л. С. Выготского был Алексей Николаевич Леонтьев (1903–1979), с именем которого связано развитие «теории деятельности». Если Выготскому психология представлялась наукой о развитии высших психических функций в процессе освоения человеком культуры, то А. Н. Леонтьев ориентировал психологию на изучение порождения, функционирования и строения психического отражения действительности в процессе деятельности.

Психологическая теория деятельности начала разрабатываться в 20-х – начале 30-х годов XX века.

Общий принцип может быть сформулирован так: **внутренняя, психическая деятельность возникает в процессе интериоризации внешней, практической деятельности и имеет принципиально то же строение.**

Следствия из этого положения:

✓ Изучая практическую деятельность, мы постигаем и закономерности психической деятельности;

✓управляя организацией практической деятельности, мы управляем организацией внутренней, психической деятельности;

✓сложившиеся в результате интериоризации внутренние структуры, интегрируясь и преобразуясь, являются, в свою очередь, основой для порождения внешних действий, высказываний и т. п.; этот процесс перехода «внутреннего во внешнее» обозначается как «**экстериоризация**».

Принцип «интериоризации-экстериоризации» – один из важнейших в теории деятельности.

В основу теории положен тезис Маркса о том, что не сознание определяет бытие, деятельность, а, наоборот, деятельность определяет сознание.

С точки зрения Леонтьева, деятельность выступает исходным моментом формирования психики на различных уровнях.

Деятельностный подход независимо разрабатывался Сергеем Леонидовичем Рубинштейном (1889–1960) и был им обозначен впервые уже в начале 20-х годов при рассмотрении принципа «творческой самостоятельности» Любая деятельность является самостоятельной и творческой – одна из важнейших мыслей Рубинштейна: «... субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самостоятельности не только обнаруживается и проявляется; он в них создается и определяется. Поэтому тем, что он делает, можно определить то, что он есть; направлением его деятельности можно определить и формировать его самого».

#### **4.4.3. Другие школы отечественной психологии**

Важным направлением в советской психологии является «Теория установки» Дмитрия Николаевича Узнадзе (1886–1950).

Узнадзе рассматривал психологию как науку о целостной личности, мотивы и поступки которой могут быть неосознаваемы.

Всякое поведение, по Узнадзе, есть реализация подготовленности, ни одно действие не возникает на пустом месте.

Центральное понятие теории – понятие установки, означающее готовность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении; эта неосознаваемая готовность – основа целесообразной избирательной активности человека.

Концепция противопоставлена «постулату непосредственности» в бихевиоризме, где внешние раздражители непосредственно определяют поведение.

Приведем описание эксперимента по формированию установки: испытуемому предлагалось с закрытыми глазами оценить на ощупь, какой из двух

шаров больше. Задание повторялось 10–15 раз с тем, чтобы установка – готовность оценивать шары как большие и маленькие, зафиксировалась. Затем при очередном задании шары заменялись равновеликими. Испытуемый же в силу сформировавшейся готовности оценивал один из шаров как больший или меньший относительно другого.

Эксперименты проводились в различных сферах: тактильной, зрительной, слуховой и др.

Так оказалось, что установка не частный психический процесс, но нечто целостное, носящее центральный характер. Это проявляется, в частности, в том, что она переходит, будучи сформирована в одной сфере, на другие: так, установка, созданная в гаптической (на ощупь) сфере при оценке величины шаров, проявляется в области зрительного восприятия, влияя на оценку величины кругов.

Установка возникает при взаимодействии индивида со средой, при «встрече» потребности с ситуацией ее удовлетворения; на базе установки, выражающей состояние субъекта как такового, деятельность может быть активизирована помимо участия его эмоциональных и волевых актов.

Но, полагал Узнадзе, деятельность в плане «импульсивной» установки человеку хотя и свойственна, но не отражает его сущности. Специфически человеческим является явление «объективации», т. е. акт выделения действия из единства с субъектом, переживание действительности как существующей независимо от субъекта. Объективация возникает тогда, когда возникает план осознания, в результате чего опять-таки вырабатывается готовность к деятельности, т. е. установка.

Еще одной авторитетной теорией является «Теория отношений» Виктора Николаевича Мясищева (1892–1973).

Мясищев исходил из того, что главным принципом изучения природы в целом является принцип изучения ее объектов в процессе взаимоотношений с окружающим миром.

Сложнейшие отношения человека к окружающему миру выражаются в его психической деятельности; в этих отношениях человек выступает в роли субъекта, деятеля, сознательно преобразующего действительность.

Отношения человека в развитом виде представляют систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности.

Основные стороны психической жизни, по Мясищеву, – психические процессы, отношения, состояния, свойства личности, неразрывно связанные и проявляющиеся друг в друге.

Система отношений – психологическое «ядро» личности.

Через это понятие:

❖ *Мотив* выступает в этой теории как выражение отношения к объекту действия;

❖ *Воля* проявляется в достижении *цели*, являющейся объектом активного отношения;

❖ *Мерты характера* – превращенные отношения;

❖ Через противоречивые отношения Мясищев рассматривал *невроты*.

Итак, мы завершаем краткий обзор основных психологических направлений. В него вошли некоторые психологические направления, определившие проблематику и главные подходы к психике, способам ее познания и работы с этой реальностью.

Мы зафиксировали основные этапы формирования предмета психологии и варианты представлений о нем. Современное состояние психологической науки может быть охарактеризовано как сосуществование различных исследовательских парадигм, по-своему открывающих предмет психологии.

Вспомните, что выступало в разных школах в качестве основного предмета изучения – предмета психологии:

❖ Закономерности строения сознания, элементы сознания – структурализм/элементаризм (психология сознания В. Вундта).

❖ Функции сознания – функционализм В. Джеймса.

❖ Закономерности взаимоотношения сознания и бессознательного – психоанализ З. Фрейда и др.

❖ Поведение – бихевиоризм (Скиннер, Уотсон и др.).

❖ Формирование и функционирование целостных психических структур – гештальтпсихология (Ф. Перлз, К. Левин и др.).

❖ Формирование высших психических функций – культурно-историческая теория Л. С. Выготского.

❖ Закономерности деятельности – деятельностный подход в психологии С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева и др.

❖ Установки – теория установки Д. Узнадзе.

❖ Закономерности отношений – теория отношений В. Н. Мясищева.

❖ Самоактуализация – гуманистическая психология А. Маслоу.

❖ Закономерности измененных состояний сознания (транс) – трансперсональная психология С. Гроффа и др.

❖ Психика – отечественная (советская) психология.



## **Контрольные вопросы**

1. Какие проблемы, поставленные мыслителями античности, на ваш взгляд, не потеряли своего значения для современной психологии?
2. Почему возникла «поведенческая психология» (бихевиоризм), и каковы основные положения этого направления?
3. Согласны ли вы с Фрейдом в том, что половое влечение и агрессия – два основных мотива, лежащие в основе человеческого поведения?
4. Как вы думаете, какие из защитных механизмов чаще действуют у вас? Как они помогают вам чувствовать себя лучше?
5. Согласны ли вы с Фрейдом в том, что невозможно жить нормальной, здоровой жизнью без прямого удовлетворения сексуального инстинкта?
6. Назовите основное различие между респондентным и оперантным поведением.
7. Почему Скиннер выступал против использования наказания как средства устранения нежелательного поведения?
8. В объяснении Маслоу потребностей самоуважения выделяется две группы: самоуважение и уважение к другим людям. Подумайте, какую из этих двух потребностей вы считаете наиболее важной для сохранения своего психического здоровья.
9. Назовите некоторые главные причины того, что так мало людей достигают самоактуализации, как ее понимает Маслоу.
10. Чем отличается точка зрения Маслоу на природу человека от точки зрения Фрейда?
11. Назовите некоторые из основных характеристик самоактуализирующихся людей.
12. Среди известных вам уже подходов в психологии постарайтесь найти противоположные по основным принципам.

## **Тестовые задания для самоконтроля**

**1. Первая психологическая лаборатория в мире была создана:**

- а) В. Вундтом;
- б) Аристотелем;
- в) В. М. Бехтеревым.

**2. Первая в мире экспериментальная лаборатория была открыта:**

- а) в 1850 году;
- б) в 1879 году;
- в) в 1885 году.

**3. Первая экспериментальная психологическая лаборатория в России известна:**

- а) с 1850 года;
- б) с 1879 года;
- в) с 1885 года.

**4. Идея о том, что душа состоит из атомов, т. е. материальна, и со смертью тела умирает и душа, принадлежит:**

- а) Аристотелю;
- б) Платону;
- в) Демокриту;
- г) Декарту.

**5. Мысль о том, что душа подобна идее, и ее цель постижение идеи, что душа бессмертна принадлежит:**

- а) Аристотелю;
- б) Платону;
- в) Демокриту;
- г) Декарту.

**6. Идея неразделимости души и живого тела и рассмотрения психологии как целостной системы знаний впервые была предложена:**

- а) Платоном;
- б) Демокритом;
- в) Аристотелем;
- г) Декартом.

**7. Признание психологии как самостоятельной науки было связано:**

- а) с созданием специальных научно-исследовательских учреждений;
- б) с развитием метода интроспекции;
- в) с выходом трактата Аристотеля «О душе».

**8. Согласно материалистическим представлениям психика, – это:**

- а) вторичное, производное от материи явление;
- б) бестелесная и бессмертная духовная сущность;
- в) нечто, существующее независимо от тела;
- г) образ бесплотной сущности.

**9. Согласно идеалистическим представлениям психика, – это:**

- а) неотъемлемое свойство материи;
- б) свойство мозга, отражение объективной реальности;
- в) функция мозга;
- г) образ бесплотной сущности.

**10. Самой радикальной попыткой поставить психологию на естественнонаучную основу является:**

- а) психоанализ;
- б) гештальтпсихология;

- в) бихевиоризм;
- г) гуманистическая психология.

**11. Психология – это наука о функциях сознания согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**12. Психология – это наука о неосознаваемых побудителях сознательных действий согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**13. Психология – это наука о поведении согласно:**

- а) функционализму;
- б) структурализму;
- в) бихевиаризму;
- г) психоанализу.

**14. Методология бихевиоризма тесно связана:**

- а) с иррационализмом;
- б) с механистическим пониманием поведения;
- в) с эволюционизмом;
- г) с экзистенциализмом.

**15. Психоанализ в его развитой форме был направлен на изучение личности и формировался в соответствии с принципом:**

- а) системности;
- б) развития;
- в) управления;
- г) индетерминизма.

**16. Конкретное изучение личности в психоанализе не обусловлено такой мировоззренческой ориентацией, как:**

- а) иррационализм;
- б) гипертрофия роли сексуальности;
- в) рационализм;
- г) детерминизм.

**17. Согласно теории З. Фрейда, либидо – это энергия:**

- а) соответствующая потребности в самореализации личности;
- б) возникающая в результате подавления полового влечения;
- в) лежащая в основе жизненных стремлений;
- г) лежащая в основе взаимодействий между людьми.

**18. Отличительной чертой отечественной психологии является использование категории:**

- а) бессознательного;
- б) подкрепления;
- в) деятельности;
- г) интроспекции.

**19. По мнению Б. В. Зейгарник (эффект Зейгарник), мы лучше помним какую-либо работу, ситуацию, если она:**

- а) была доведена до конца;
- б) осталась незаконченной;
- в) привела к вознаграждению.

**20. В концепции Л. С. Выготского процесс превращения внешнего действия во внутреннюю психологическую функцию называется**

- а) интеграцией;
- б) интериоризацией;
- в) индивидуализацией.

**21. Направление в психологии, считающее источником активности личности инстинктивные влечения и недооценивающее роль сознания, называется:**

- а) психоанализом;
- б) бихевиоризмом;
- в) структурализмом.

### ***Литература***

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.
2. Гриншпун, И. Б. Введение в психологию / И. Б. Гриншпун. – М., 1994.
3. Леонтьев, Д. А. Гуманистическая психология как социокультурный феномен / Д. А. Гриншпун // Психология с человеческим лицом. – М., 1997.
4. Самосознание и защитные механизмы личности: хрестоматия. – Самара, 2000.
5. Хьел, Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997.
6. Холл, Келвин С. Теории личности / С. Келвин Холл, Гарднер Линдсей. – СПб.: Питер, 1999.
7. Фейдимен, Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. – М., 2001.
8. Роджерс, К. Становление личности / К. Роджерс. – М., 2001.
9. Узнадзе, Д. Психология установки / Д. Узнадзе. – СПб., 2001.
10. Столяренко, Л. Д. Психология: учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – СПб., 2004.
11. Нуркова, В. В. Психология: учеб. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – М., 2004.

## Раздел II. ЧЕЛОВЕК: ИНДИВИД, СУБЪЕКТ, ЛИЧНОСТЬ

### Глава 5. Человек как индивид, субъект, личность, индивидуальность, универсальность

#### 5.1. Целостное представление о человеке

Традиционно человека описывают (изучают) в проявлении его индивидуальных, субъектных, личностных, индивидуальных особенностей. Такое деление оправдано с точки зрения научного анализа, но нужно понимать, что мыслит, думает, борется, любит не личность, а человек, обладающий личностью, через нее, только ему присущим образом постигающий тайны любви, жизни, борьбу.

В психологии утвердилось различие понятий «индивид», «личность» и «индивидуальность» в описании человека. Наиболее последовательно такое различие проведено в работах Б. Г. Ананьева (1907–1972), А. Н. Леонтьева (1903–1979).

Развитие человека Б. Г. Ананьев рассматривал как единый процесс, где индивидуальность представляет собой множество общественно-природных свойств. Говоря о соотношении категорий «личность» и «индивидуальность», он отмечал, что если личность есть вершинный уровень развития человека, то индивидуальность – его глубинное измерение.

В качестве особой проекции человека Б. Г. Ананьев выделял его «индивидуальность». Человек как индивид, по его мнению, предстает в своих возрастно-половых, индивидуально-типических свойствах, в динамике психофизиологических функций, в структуре органических потребностей. Высшая интеграция индивидуальных свойств человека представлена в темпераменте и задатках.

Познание человека как индивида предполагает рассмотрение природных основ человеческой жизни, его психологии. Человек как индивид – это существо материальное, природное, телесное в его целостности и неделимости.

Другая проекция человека – это его бытие как субъекта.

Б. Г. Ананьев указывал на такие его проявления, как способность быть распорядителем и организатором деятельности, общения, познания, поведения. Указания на субъектность как на базовую характеристику человека встречаются во многих философских и психологических работах.

Широко употребляемым в психологии является понятие «личность». Этим понятием обозначается наиболее развитый уровень человеческой субъективности. В силу того, что все три проекции являются целостными формами, постоянно происходит смешение и отождествление этих категорий:

индивид, субъект, личность. «Понятие личности, – писал А. Н. Леонтьев, – выражает целостность субъекта жизни... Но личность представляет собой целостное образование особого рода. Личность не есть целостность, обусловленная генотипически: личностью не рождаются, личностью становятся... Личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека».

Высшим синтезом, интегральным результатом жизненного пути человека в психологии принято считать «индивидуальность», фиксирующую одновременно своеобразие и неповторимость человека как индивида, как субъекта, как личности.

В. И. Слободчиков ввел понятие «человек как универсальность», это – особая проекция. Универсум есть полнота человеческой реальности: человек, способный совершать поступки во благо всего человечества, руководимый высшими ценностями жизни. Жертвенность, подвижничество – формы проявления человека как универсума.

**Индивид** (от лат. *individuum* – *неделимое*) – человек как представитель рода, имеющий природные свойства.

**Субъект** (от лат. *subjectus* – *лежащий внизу, находящийся в основе*) – человек как носитель предметно-практической деятельности.

**Личность** (от лат. *persona*) – человек как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других.

**Индивидуальность** – человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности.

**Универсум** – высшая степень духовного развития человека, осознающего свое бытие и место в мире.

### 5.1.1. Феномен человека

«Человек, – писал Н. А. Бердяев, – есть принципиальная новизна в природе. Тело человека – культурное тело; оно одухотворено и подчиняется высшим целям человека».

Принципиальное отличие человека состоит в свободном отношении к переживаниям органических потребностей. С помощью воли человек может блокировать чувство голода и жажды, преодолеть чувство страха и боли, если это необходимо для достижения личностно значимых целей.

Человек – общественное существо (связан отношениями с другими людьми, имеет статус, играет роли), что приводит к появлению личности как интегральной характеристики человека. Личность – это всегда определенная позиция, которую занимает человек.

Способ жизни человека – общение. «Человеческая сущность налицо только в общении, в единстве человека с человеком, опирающемся лишь на реальность различия между «Я» и «Ты»» (Л. Фейербах).

### 5.1.2. Трехсоставная суть человека

Другим основанием необходимости представления человека через указанные образы его целостности является религиозное, философское, психологическое учение о трехсоставной сути человека – телесной, душевной, духовной.

Полагается, что телесное бытие человека есть его характеристика как индивида. Душевная или собственно психологическая, реальность соотносима с описанием человека как субъекта. Духовная суть человека раскрывается через личностные, индивидуальные и универсальные его характеристики.

Данные положения, как они видятся с позиций современной психологии, можно представить схематично (рис. 5.1).

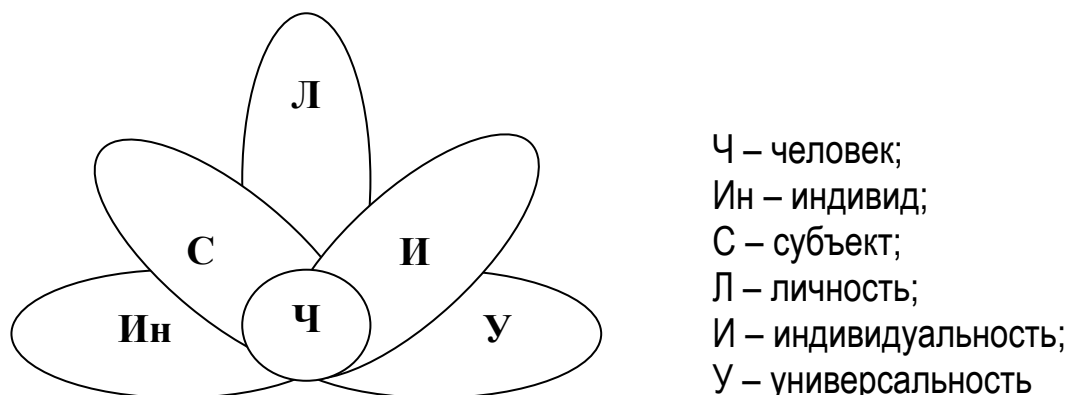


Рис. 5.1. Модусы человеческой реальности (по В. И. Слободчикову)

### 5.2. Понятие о человеке как индивиде

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, продукт эволюционного и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально своеобразных черт и особенностей (задатки, влечения, темперамент и т. д.). Это есть некоторая целостность, некоторая неделимость.

Это природное, телесное, биологическое существование человека.

Индивид филогенетически и онтогенетически формируется в системе естественных природных связей субъекта с окружающим его предметным миром.

«Индивид, – писал А. Н. Леонтьев, – это, прежде всего, генотипическое образование... Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и

особенности конкретного субъекта, возникающие уже на ранних ступенях развития жизни».

Человек (или животное) рождается индивидом. Он имеет обусловленные природой особенности – генотип. Индивидуальные генотипические свойства в процессе жизни развиваются и преобразуются, становятся фенотипическими. Как индивиды люди отличаются друг от друга не только морфофизиологическими особенностями, такими, как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, но и психологическими свойствами – способностями, темпераментом, эмоциональностью.

Изучение индивидуальных свойств человека проводится в пограничных с психологией областях – в дифференциальной психофизиологии, психогенетике, психосоматике, нейропсихологии.

### 5.2.1. Классификация индивидуальных свойств человека

Классификация природных свойств человека наиболее полно описана Б. Г. Ананьевым и подразделяется им на два класса (рис. 5.2):

- Возрастно-половые свойства.
- Индивидуально-типические свойства.

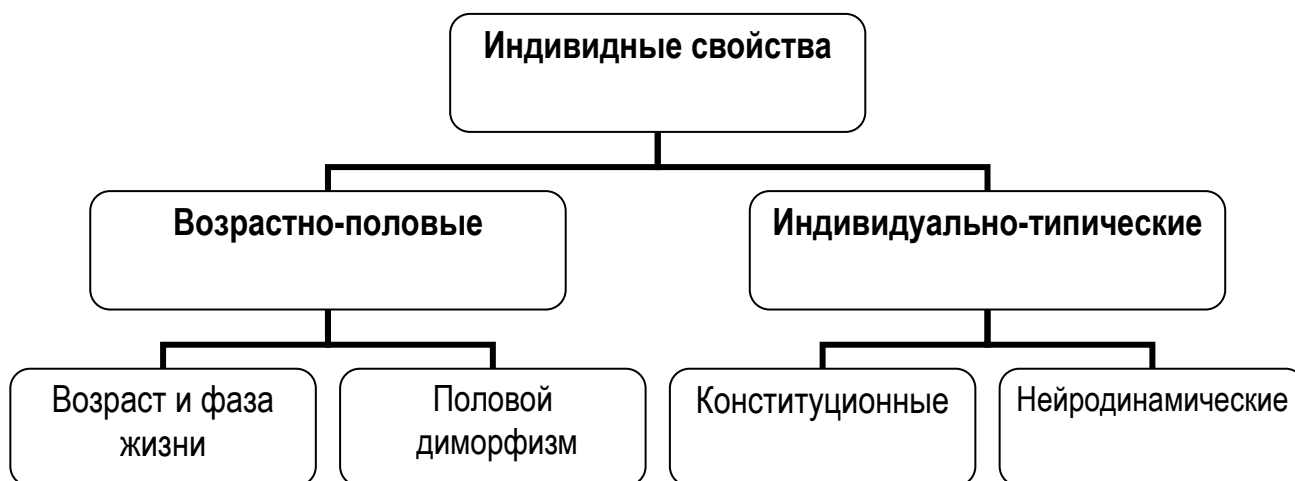


Рис. 5.2. Индивидуальные свойства человека (по Б. Г. Ананьеву)

Возрастные, половые, конституциональные и нейродинамические свойства Б. Г. Ананьев называл первичными индивидуальными свойствами, связи между которыми определяют структуру органических потребностей и сенсомоторную организацию индивида. Совокупность важнейших свойств индивида и их сложных образований выступает в наиболее интегративной форме в виде темперамента и задатков.



## 5.2.2. Возрастно-половые особенности человека

Понятие возрастных особенностей человека в психологии связано с описанием изменений во времени его биологических свойств, его природного организма.

❖ **Биологический возраст** предполагает деление всего цикла жизни организма человека, его онтогенеза на отдельные, качественно своеобразные периоды, что составляет основу периодизации развития человека.

Периодизация жизни человека тесно связана с периодизацией его психического развития. Теории, основанные на биогенетическом принципе, отождествляют периодизацию биологического созревания (органического роста) и периодизацию психического развития (периодизаций развития субъективности). Например, П. П. Блонский расчленил на эпохи детство на основании дентиции (появление и смена зубов): беззубое детство, молочнозубое детство и детство постоянных зубов; З. Фрейд периодизацию развития строил как периодизацию органического психосексуального развития (оральная стадия – 0–18 мес., анальная – 1,5–3 года, фаллическая 3–6 лет, латентная 6–12 лет, генитальная – половое созревание).

И. С. Кон отмечает, что соотношение генетически заданного, социально воспитанного и самостоятельно достигнутого принципиально неодинаково у разных индивидов, даже относимых к одной возрастной группе.

Потребности педагогической практики, проблемы готовности к школе, определение объективных критериев зрелости человека побуждают психологов обратиться к исследованиям *сензитивных* и *критических* периодов индивидуального развития.

*Сензитивными периодами* называют фазы развития, на которых организм отличается повышенной чувствительностью к определенным внешним и внутренним факторам. Если по тем или иным причинам это сензитивное время упущено, то дальнейшее формирование конкретных особенностей (развитие речи, усвоение языка и др.) будет затруднено и психическое развитие ребенка по сравнению с возможностями его хронологического возраста задержится.

*Критические периоды* в онтогенезе индивида представляют возрастные интервалы, внутри которых повышается его чувствительность к внешним воздействиям, снижается сопротивляемость к ним. Но относительное снижение сопротивляемости представляет собой только один аспект развития адаптивных способностей организма. Как отмечает физиолог И. А. Аршавский, критическая стадия онтогенеза «характеризуется преобразованием одного доминантного состояния, свойственного предыдущему возрасту, в

существенное доминантное состояние, требующееся в последующем возрастном периоде». Иначе говоря, чувствительность организма не просто повышается, а становится более избирательной. В возрастной физиологии выделяют кризисы 3-летнего, 7-летнего и 12–13-летнего возраста. На эти кризисы (и другие: новорожденности, 1 года) указывают и детские психологи. Однозначного соответствия здесь нет, но можно полагать, что кризисы индивидуального развития, накладываясь на кризисы психического развития, обуславливают более сложную картину его протекания.

**Гетерохронность развития** представляет собой неравномерность созревания и роста различных структур и функций организма.

Понятие **акселерации** описывает влияние ускоренного физического развития детей и подростков в современных условиях. Акселерация общесоматического развития детей детерминируется многими факторами, среди которых решающими являются изменившаяся структура питания, улучшение гигиенических условий, профилактических средств. Акселерация полового созревания во многом связана и с социокультурными факторами: ускорение общего темпа жизни, включение подростков в активную социальную деятельность, в различные системы массовых коммуникаций и т. п.

В определенном возрасте физические особенности организма становятся для человека предметом осознания и оказывают влияние на психику. Так, например, подростки очень чувствительны к особенностям своего полового созревания – его темпу, появлению вторичных половых признаков, росту, массе, силе, физической привлекательности и т. п.

❖ **Половой диморфизм** – фундаментальное разделение органических свойств человека на две качественно разные формы: мужскую и женскую, это физическое различие между полами, обусловленное биологически.

Пол индивида – предпосылка становления *психологического пола* человека.

Этапы половой дифференциации:

- *Генетический (хромосомный) пол* – сочетание хромосом в момент оплодотворения яйцеклетки определяет пол будущего ребенка.
- *Секреционный пол* – примерно на 7-й неделе развития зародыша образуются половые железы.
- *Гормональный пол* – гормоны половых желез вызывают в организме двоякие изменения, порождающие половую дифференциацию.
- *Морфологический пол* – под влиянием гормонов формируется внешний и внутренний пол, происходит разделение соответствующих мозговых центров, задающих основу будущего полового созревания. Критический период данно-

го этапа – 3-й внутриутробный месяц жизни. Дальнейшие качественные изменения в половом созревании являются уже постнатальными.

- *Гражданский (паспортный) пол* определяется при рождении ребенка на основании генитальных признаков, и в соответствие с этим строится воспитание ребенка, осознание им схемы собственного тела;

- *Пубертатный гормональный пол* формируется в подростковом возрасте и включает как морфологические изменения организма (вторичные половые признаки), так и физиологические (обнаружение половой потенции) и психологические (сопровожаемые эротическими переживаниями). Адекватное прохождение этого периода завершается осознанием половой идентичности.

Этапы формирования половой идентичности:

- *Первый этап* – знание «первичной половой идентичности» формируется у ребенка к полутора годам в ходе общения со взрослыми. Уже в этом возрасте дети могут знать о своей половой принадлежности.

- *Второй этап* – 3–4 года. К этому периоду формируется способность различать людей по полу, складывается четкое осознание своей половой принадлежности. Субъективными критериями этого различия могут выступать различные поверхностные и случайные свойства (например, одежда).

- *Третий этап* – 6–7 лет. На этом этапе происходит почти полная дифференциация половых ролей, выбираются определенные формы игр и компаний.

- *Четвертый этап* – решающий этап формирования половой идентичности – период полового созревания, или пубертатный. Становление не только половой идентичности, но и сексуальной роли – проблема, которая возникает перед человеком и разрешается им в течение пубертатного периода. Половое созревание – это стержень, вокруг которого структурируется самосознание подростка (И. С. Кон).

### **5.2.3. Индивидуально-типические свойства человека**

В психологии описана попытка установить связь между строением тела индивида и его психологическими особенностями. При этом исследователи пытались выделить наиболее характерные, типичные конституции и связать их с типичными проявлениями в поведении индивида. «По внешнему виду не судят только самые непроницательные люди», – остроумно заметил Оскар Уайльд.

### **5.2.4. Конституциональные различия**

Термином «конституция» в анатомии называются морфологические и функциональные особенности организма животных и человека, сложившиеся

на основе наследственных и приобретенных свойств, которые выражаются в определенных формах телосложения и других признаках.

Задача психолога, который хочет придать точный смысл понятию телесной конституции, сводится к установлению соответствия между определенными типами конституции и психологическими особенностями людей.

Широкую известность получили типологии Эрнста Кречмера (1888–1964) и Уильяма Шелдона (1899–1977).

Немецкий психиатр Э. Кречмер в книге «Строение тела и характер» (1921) выделил четыре основных типа телосложения, которые, по его мнению, определяют психический склад человека и тесно связаны с предрасположенностью к определенным психическим заболеваниям.

Первый тип был назван *астеническим* и характеризует хрупкое телосложение, узкие плечи, вытянутое лицо, длинные и худые ноги.

Второй тип – *атлетический* – связан с сильно развитой мускулатурой, широкими плечами и узким тазом.

Третий тип – *пикнический* – характеризуется округлой фигурой, средним ростом, круглой головой, маленькой плотной шеей и выраженной жировой прослойкой.

Четвертый тип – *диспластичный* – характеризуется диспропорциональным строением тела.

Кречмер исследовал 260 пациентов с различными типами телосложения и заключил, что существует связь между маниакально-депрессивным психозом и пикническим типом, шизофренией и астеническим типом, эпилепсией и атлетическим типом, диспластикой, выражаясь образно, болеют чем угодно и всем сразу.

Конечно, тем или иным телосложением обладают не только больные, но и здоровые люди. Однако и у них наблюдаются черты, сходные со специфическими для данного телосложения патологиями (рис. 5.3).

- *Шизотимики* (нормальные люди с астеническим типом телосложения) погружены в себя, замкнуты, склонны к абстрактному мышлению, плохо адаптируются в социуме.

- *Циклотимики* (нормальные люди с пикническим типом телосложения) общительны, страдают резкими перепадами настроения, открыты новым впечатлениям.

- *Иксотимики* (нормальные люди с атлетическим типом телосложения) сдержанны, не склонны к открытой демонстрации эмоций, скрупулезны в мелочах, не обладают богатым воображением.

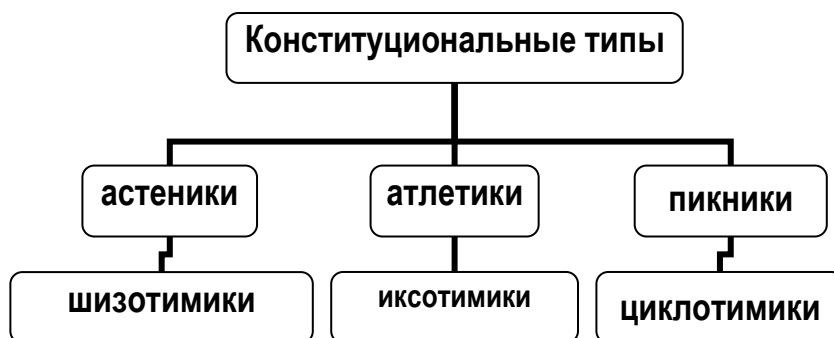


Рис. 5.3. Связь типа телосложения и психического склада человека (по Э. Кречмеру)

У. Шелдон, отталкиваясь от концепции Э. Кречмера, выделил три варианта телосложения, максимально не похожих друг на друга по параметрам:

- ✓эндоморфный;
- ✓мезоморфный;
- ✓экторморфный.

Сочетание трех названных параметров образует *соматотип*. Содержание этих параметров (компонентов) близко пикническому, атлетическому и астеническому типам соответственно. Каждый из параметров оценивается по семибалльной шкале.

Трем основным соматотипам У. Шелдон приводит в соответствие три группы черт характера (рис. 5.4).

Человек с высокими показателями по *висцеротонии* (от лат. *viscera* – *внутренности*) характеризуется стремлением к расслаблению, любовью к комфорту, ненасытностью в еде, общении и привязанностях, потребностью быть среди людей. Его реакции замедленны, он терпим к окружающим, приветлив со всеми и эмоционально уравновешен. Для него характерны: жажда похвалы и одобрения, ориентация на других людей, стабильность эмоциональных проявлений, безмятежная удовлетворенность, хороший сон, бесхарактерность, легкость в выражении чувств, общительность и мягкость, потребность в людях в тяжелую минуту, ориентация на семью и детей. Такого человека можно назвать «человеком желудочным». Как пишет сам Шелдон, «пищеварительный тракт царствует в жизни висцеральной личности».

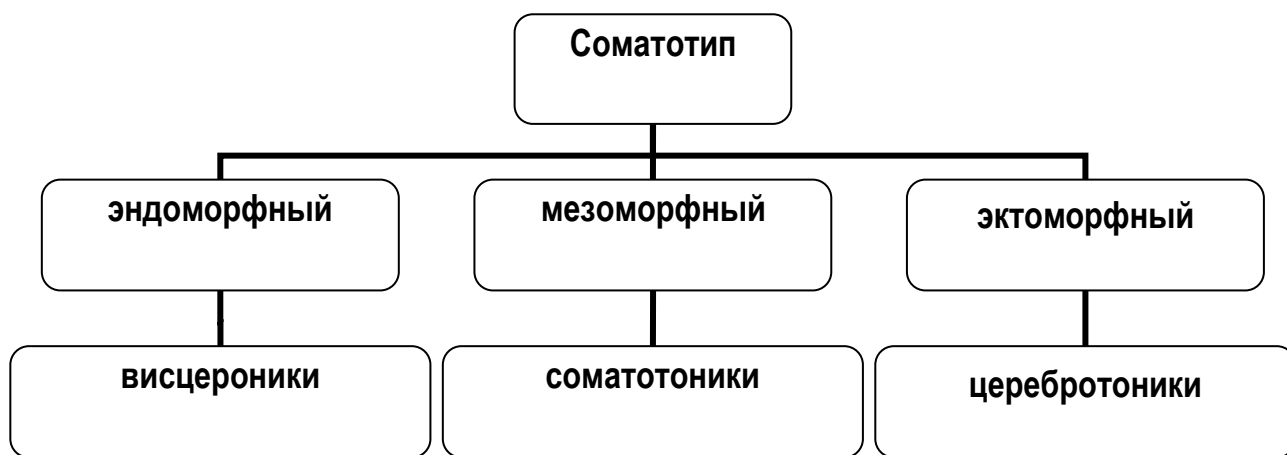


Рис. 5.4. Связь типа телосложения и психического склада человека (по У. Шелдону)

Человек с высокими показателями по *соматотонии* (от лат. *soma* – тело) характеризуется стремлением к приключениям, риску, потребностью в физических упражнениях, стремлением к власти. Ему присущи: уверенность в осанке и движениях, любовь к физическим нагрузкам, энергичность, решительные манеры, храбрость, боязнь замкнутого пространства, отсутствие жалости и такта, громкий голос, безразличие к боли, соответствие внешнего вида более пожилому возрасту, экстраверсия, настойчивость, тяга к действию в тяжелую минуту, ориентация на юношеские цели и занятия. Такой человек агрессивен, безразличен к чувствам других, шумен и смел. Это «человек телесный».

Человек с высокими показателями по *церебротонии* (от лат. *cerebrum* – мозг) характеризуется сдержанностью манер, застенчивостью, лучше всего чувствует себя в замкнутых пространствах. Он наделен такими качествами: скованность в осанке, чрезмерная физиологическая реактивность, повышенная скорость реакций, склонность к одиночеству, чрезмерное умственное напряжение, повышенный уровень внимания, тревожность, скрытность чувств, эмоциональная сдержанность, беспокойные движения глаз и лица, страх перед социальными контактами, трудность приобретения новых привычек, неумение предвидеть отношение к себе других людей, тихий голос, чрезмерная чувствительность к боли, плохой сон, хроническая усталость, юношеская живость манер и внешнего облика, концентрированное, скрытое и субъективное мышление, быстро реагирует на новую информацию. Такого человека можно назвать «человеком умственным».

Конституциональные типологии Э. Кречмера и У. Шелдона и их попытки связать тип телосложения с психологическими особенностями индивида критиковались многими за стремление напрямую связать тип телосложения, обусловленный генотипически, с характером и темпераментом человека, т. е. с психологическим складом личности. При этом указывалось на неправомер-

ность попыток вместить многообразие систем интеграции свойств человеческого организма в жесткую схему нескольких вариантов.

«К сожалению, – пишет В. М. Русалов, – мы еще далеки от знания точного количества типов общих конституций человеческого организма... До сих пор предметом многомерной классификации являются лишь наборы отдельных признаков, относящихся к тем или иным подсистемам человеческого организма, а не к общей конституции в целом, в которую следует включать и генетические, и биологические, и соматические, и физиологические, и нейрофизические данные человека».

Но нельзя и отрицать связи типов телосложения с определенными чертами характера и социальным поведением индивида. Однако не следует искать природу этой связи в наследственной обусловленности.

*Сами по себе особенности телосложения не определяют развитие психических качеств человека.* Они могут выступать в качестве *органических предпосылок*, опосредованно влияющих на становление психических особенностей. Их реальное влияние проявляется в *системе межличностных отношений носителей телесных качеств*.

В психологических исследованиях была выявлена зависимость поведения и характера подростков от их телосложения. Отмечено, что *тот или иной тип телосложения имеет определенную социальную ценность*, вызывает у окружающих людей соответствующие чувства и ожидания. Три соматотипа (эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный) обладают в глазах людей неодинаковой привлекательностью. Во всех возрастах наиболее привлекателен мезоморфный, а наименее – эндоморфный тип. Со стройным, мускулистым телом подростки ассоциируют качества вожака, спортивность, активность. Напротив, полный и упитанный подросток является предметом насмешек сверстников. Такие подростки редко занимают ведущее положение среди сверстников, имеют меньше возможностей выбора друзей и чаще испытывают потребность в поддержке.

Не конституция сама по себе определяет особенности поведения и характера человека, а оценка телесных свойств окружающими, а в большей степени – самовосприятие их индивидом.

### **5.2.5. Темперамент как интегративная характеристика индивидуальных свойств человека**

Темперамент (от лат. *temperamentum* – *смесь, соотношение*) – врожденные особенности человека, которыми обусловлены *динамические характеристики* проявления психики (интенсивность и скорость реагирования,

степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенность приспособления к окружающей среде).

Выделяют три сферы проявления темперамента:

- ✓общую активность;
- ✓особенности моторной сферы;
- ✓свойства эмоциональности.

*Общая активность* определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, медлительным, спокойным, стремительным, быстрым, активным, пассивным, энергичным, выносливым, пластичным. Активность – это, прежде всего, динамико-энергетическая напряженность поведения человека, проявляющаяся в его взаимоотношениях с природным и социальным миром.

Проявления темперамента в *моторной сфере* можно рассматривать как частное выражение общей активности. К ним относятся темп, быстрота, резкость, ритм, скорость и общее количество движений.

Когда говорят об эмоциональности как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность, эмоциональную возбудимость, эмоциональную устойчивость, а также доминирование одного из ведущих настроений (радости, гнева, страха, печали) и т. п. Эмоциональность человека включает в себя все богатство и разнообразие аффектов и настроений.

Основные признаки темперамента:

1. Сила – слабость протекания нервных процессов.
2. Уравновешенность реакций на жизненные воздействия.
3. Эмоциональная подвижность.

На протяжении длительной истории своего изучения темперамент всегда связывался с органическими основами или физиологическими особенностями организма.

Корнями эта физиологическая ветвь учения о темпераменте уходит в античный период.

Гиппократ (V век до н. э.) описал четыре типа темперамента. Считалось, что в организме человека имеется 4 основных жидкости, или «сока»: кровь, лимфа, желтая желчь и черная желчь. Смешиваясь в каждом человеке в определенных пропорциях, они и составляют его темперамент.

Конкретное название каждый вид темперамента получил по названию той жидкости, которая якобы преобладает в организме:

- ✓Сангвинический (от лат. sanguis – *кровь*).
- ✓Жолерический (от греч. chole – *желчь*).
- ✓Флегматический (от греч. phlegma – *слизь*).



Меланхолический (от греч. *melaina chole* – черная желчь).

У Гиппократов был чисто физиологический подход к темпераменту. Он не связывал его с психической жизнью человека и говорил даже о темпераменте отдельных органов, например, сердца, печени.

Со временем появились умозаключения о том, какие психические свойства должны быть у человека, в организме которого преобладает кровь, желчь и т. д. Отсюда появились психологические описания – «портреты» различных темпераментов. Первая такая попытка принадлежит античному врачу Галену (II век н. э.).

Много позднее, в конце XVIII века, психологические портреты четырех темпераментов дал И. Кант, который писал, что они составлены «по аналогии игры чувств и желания с телесными движущими причинами». Он выделял темпераменты чувств (сангвинический и меланхолический) и темпераменты деятельности (холерический и флегматический). Сангвинический темперамент Кант рассматривал как характеристику людей веселого нрава, оптимистов, юмористов. Их отличают доброта, отзывчивость, готовность прийти на помощь. Меланхолический темперамент характерен для людей мрачного настроения, повышенной тревожности и ранимой души. Холерический темперамент встречается у вспыльчивых людей, которые быстро воспламеняются, но быстро и остывают. Флегматический темперамент относится к хладнокровным, спокойным и медлительным людям. Они долго осваивают новую деятельность, продолжительное время сохраняют рабочее состояние.

Научная судьба «учения о темпераменте» развивалась по двум линиям: физиологической и психологической.

Наиболее серьезная попытка подвести физиологическую базу под темперамент связана с именем И. П. Павлова. Первоначально физиологическая концепция получила в школе Павлова название учения о типах высшей нервной системы (то же, что тип высшей нервной деятельности), а позже она трансформировалась в «учение о свойствах нервной системы» (рис. 5.5).



Рис. 5.5. Основные свойства нервной системы (по И. Павлову)

Сила нервных процессов – это степень реакции НС на различные раздражители. Сила нервной системы определяется ее способностью выдерживать интенсивные нагрузки: длительную работу, стресс. В зависимости от этого было выделено два ее типа: сильный и слабый. Человек с сильным типом НС

способен сохранять свои функциональные характеристики в условиях повышенной напряженности и нагрузки, что не присуще человеку со слабым типом.

*Уравновешенность* – это соотношение процессов возбуждения и торможения в НС. Она проявляется в противоречивых и конфликтных ситуациях, инициирующих у человека одновременно два противоположно направленных способа поведения: быть активным – быть сдержанным, говорить – молчать, немедленно принимать решения – повременить. В зависимости от того, в какой мере сбалансированы эти процессы по силе, выделяют два типа НС и соответствующих типа темперамента: уравновешенный и неуравновешенный с преобладанием силы возбуждения.

*Подвижность* – это показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения и определяется временными параметрами функционирования этих процессов. Она проявляется в ситуациях освоения навыков, смены деятельности, вхождения в деятельность. В соответствии с этим было выделено два типа НС: подвижный и инертный. Они отличаются скоростью протекания соответствующих нервных процессов и соответствующих внешних или внутренних действий (мышления, памяти, воображения).

Так были выделены следующие четыре типа высшей нервной деятельности:

- сильный – уравновешенный – подвижный;
- сильный – уравновешенный – инертный;
- сильный – неуравновешенный;

• слабый, которым И. П. Павлов считал возможным приписать название четырех Гиппократовских типа темперамента (рис 5.6).

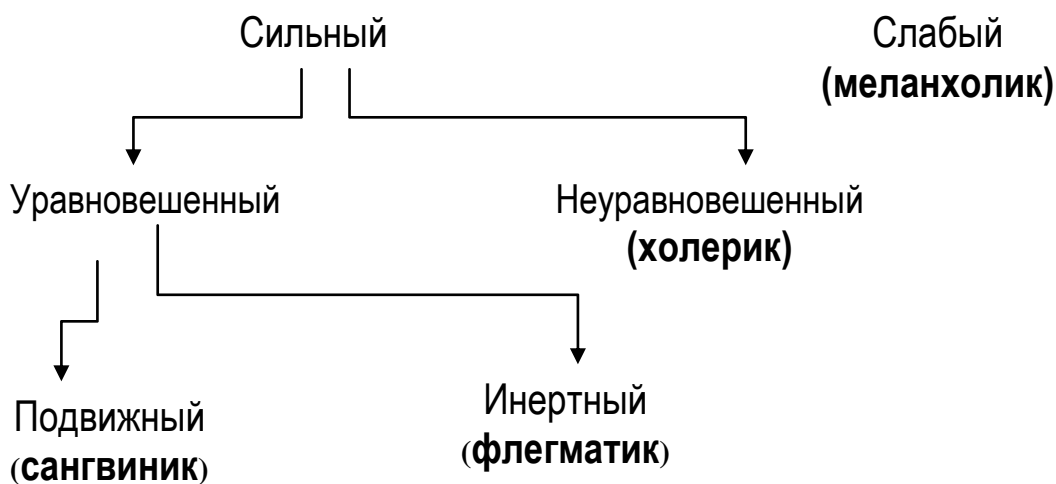


Рис. 5.6. Схема типов высшей нервной деятельности (по И. Павлову)

Эта очень известная схема Павлова давно устарела, хотя приводится во многих учебниках психологии, так же как мы в повседневной жизни используем описания своего темперамента в терминах Гиппократа (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Ведь сам Павлов уже признавал, что раз-

личные комбинации свойств НС могут дать 24 разных типа. Более того, он изменил значение слова «темперамент», введя понятия «генотип» и «фенотип». *Генотип* Павлов определил как прирожденный тип НС, *фенотип* – как склад высшей нервной деятельности, который образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий протекания. Генотип Павлов связал с понятием «темперамент», а фенотип – с понятием «характер».

В качестве самого общего итога приходится констатировать, что, хотя темперамент и характер в психологии различаются, четкой границы между ними не проводится. В самом общем и приблизительном смысле темперамент продолжает пониматься либо как «природная основа», либо как «динамическая основа» характера.

В исследованиях Б. М. Теплова (1896–1965) и В. Д. Небылицына (1930–1972) были открыты новые свойства нервной системы: *динамичность* (от этого свойства зависят легкость, скорость образования временных нервных связей) и *лабильность* (от этого свойства зависит скорость возникновения и прекращения нервного процесса).

Другой важный вопрос изучения темперамента – вопрос о соотношении биологических свойств человека, его органической основы с психологическим «наполнением» темперамента. В работах Б. М. Теплова, В. Д. Небылицына и В. С. Мерлина была развита концепция двухаспектности психики, суть которой состоит в выделении в психике человека двух аспектов: *предметно-содержательного и формально-динамического*.

**Содержательный аспект психического** представлен образами, идеями, отношениями, мотивами, смыслами, ценностями и т. д. Содержание психического складывается в результате взаимодействия человека с предметным миром, межличностного взаимодействия, реализации деятельности и общения.

**Формально-динамические характеристики психического** составляют черты и свойства психики человека, лежащие в основе его деятельности независимо от ее конкретных мотивов, целей, способов, отношений и проявляющиеся во «внешней картине поведения» (И. П. Павлов). Динамические особенности психики обуславливаются нейрофизиологическими свойствами организма человека. Формально-динамические особенности психики человека и составляют то, что мы называем темпераментом.

Таким образом, ***темперамент можно определить как формально-динамическую составляющую поведения человека, проявляющуюся в общей активности взаимодействия человека с окружающим миром и эмоциональным отношении к его процессу и результатам.***

Психологическая теория темперамента В. С. Мерлина построена на основе изучения особенностей поведения людей в различных жизненных ситуациях, в соответствии с которыми было выделено несколько устойчивых, предельно

обобщенных формальных (бессодержательных) свойств человека, названных эмоционально-динамическими или свойствами темперамента. К ним относятся сензитивность, реактивность, активность, соотношение реактивности и активности, темп реакций, экстраверсия, эмоциональная возбудимость:

- *сензитивность* – чувствительность психики, о которой судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо реакции человека, и какова скорость этой реакции;

- *реактивность* – степень произвольности реакции на внешние и внутренние воздействия одинаковой силы (например, критическое замечание, обидное слово);

- *активность* – степень энергичности, с которой человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей;

- *соотношение реактивности и активности*, по которому судят о том, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроений, желаний, случайных событий) или от целей, намерений, стремлений, убеждений человека;

- *темп реакций* – скорость протекания различных психических реакций и процессов (скорость движений, темп речи, находчивость, скорость запоминания);

- *экстраверсия* – зависимость реакции и деятельности человека от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, и *интроверсия* – зависимость реакций и деятельности от внутренних образов, обращенность к своему внутреннему миру;

- *эмоциональная возбудимость* характеризует минимальную силу воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, и скорость, с которой она возникает.

Выделенные свойства являются не личностными, а индивидуальными. Они отличаются довольно жесткой генетической предопределенностью, что существенно ограничивает возможности их изменения с помощью воспитательных воздействий. Задача родителей и педагогов заключается не в том, чтобы изменить их у ребенка, а в том, чтобы принять их как данность, приспособиться к ним и воспитать у него способность разумно опираться на них в процессе решения различных жизненных задач. Например, сензитивный человек должен по возможности избегать ситуаций, связанных с повышенной ответственностью, риском, психической и физической перегрузкой. Они представляются для него трудно преодолимыми, а значит, невыгодными.

Свойства темперамента, не являясь личностными, имеют важное значение в формировании различных личностных образований: самооценки, характера, способностей.

В таблице 5.1 представлены характеристики людей в зависимости от различных типов темперамента.

Таблица 5.1 – Характеристики людей в зависимости от различных типов темперамента

<b>Сангвинический</b>	<b>Холерический</b>	<b>Флегматический</b>	<b>Меланхолический</b>
<p>Повышенная реактивность и активность (соотношение уравновешенное), откликается на все новое. Темп реакций высокий, что проявляется в быстрых движениях, темпе речи, мышления. Энергичный и работоспособный, активно принимается за новое дело и может долго работать. Продуктивен при динамической и разнообразной работе. Способен быстро сосредоточить свое внимание, ему присущи гибкость ума, находчивость. Экстравертирован, быстро находит контакт с другими людьми, общителен. Эмоционально не устойчив, легко поддается чувствам, они у него обычно несильны и неглубоки. Склонен к положительным эмоциям.</p>	<p>В основе лежит неуравновешенный тип нервной системы. Высокие реактивность и активность (реактивность преобладает), быстрый темп реакций. Повышенная возбудимость, неуравновешенность: с увлечением берется за дело, проявляет инициативу, но энергия быстро истощается. Менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Трудно дается деятельность, требующая плавных движений, медленного темпа. Часто проявляет нетерпение, резкость движений, порывистость. В общении с людьми вспыльчив, несдержан, раздражителен, что может приводить к конфликтным ситуациям. Способен быстро принимать решения в ситуациях неопределенности</p>	<p>Отличается спокойствием, уравновешенностью, малой подвижностью, большой ригидностью (отсутствием гибкости) и интровертированностью. Психические процессы протекают замедленно, требуется время для сосредоточения на какой-либо деятельности. Малая реактивность и малая эмоциональная возбудимость. Движения замедленны, с трудом переключает внимание, плохо приспособляется к новой обстановке. В деятельности проявляет настойчивость, терпение и усидчивость. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. В отношениях с людьми ровен, спокоен, нелегко вывести из себя. С трудом сходится с новыми людьми</p>	<p>Высокая эмоциональная чувствительность, впечатлительность, повышенная ранимость, склонность к пониженному настроению, тревожность, обидчивость. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать слезы и фиксацию на травме. Отличается медленным психическим темпом, вялыми и замедленными движениями. Мимика и движения невыразительны, голос тихий. Малая реактивность и пониженная активность проявляются в неуверенности в себе, часто теряется, склонен не доводить работу до конца. Неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Интровертирован</p>

### 5.2.6. Проблема учета и овладения психодинамическими характеристиками человека в различных видах деятельности

Природные особенности оказывают существенное влияние на профессиональное становление человека. Их игнорирование может привести к потере человеком интереса в работе, к различного рода перегрузкам, или к нервным срывам, заболеваниям.

В профессии условно выделяют две стороны – содержательную и динамическую.

Содержательная определяется набором знаний, умений, навыков, что предъявляет специфические требования к личностным особенностям человека. Они формируются в процессе труда. Поддаются воспитанию, тренировке.

Динамическая сторона – скорость, темп выполнения работ, умение переключаться с одного типа заданий на другой. Концентрация внимания. В некоторых профессиях эти требования выступают на первый план.

Психолог К. Гуревич предложил классифицировать профессии по признаку их абсолютной или относительной профпригодности.

Если профессия предъявляет жесткие требования к особенностям нервной системы человека и требует отбора, то ее следует отнести к 1-й группе – группе профессий с абсолютной профпригодностью. 2-я группа – группа относительной профпригодности – может овладеть практически любой человек.

подавляющим большинством профессий одинаково успешно могут овладеть люди с разными психофизиологическими особенностями. Но даже при этом нужно учитывать свои природные свойства, чтобы найти более подходящую специализацию в рамках профессии.

При выборе профессии важно учитывать свой тип темперамента.

*Сангвинику* интереснее заниматься разнообразной работой, где он постоянно получает новые задания. Подходят профессии, предусматривающие частое, интенсивное общение и организацию деятельности других людей.

*Холерику* благоприятнее цикличная работа, в которой чередуются периоды больших усилий и спокойная деятельность.

*Флегматику* сложнее, когда работа разнообразна, зато привычный режим не представляет для него трудности.

*Меланхолику* подходит работа, требующая тонких ручных умений. Ему противопоказаны профессии, связанные с неожиданностями и сложностями.

В большинстве случаев в людях сочетаются черты всех четырех типов темперамента, один из которых выражен сильнее, а другие слабее. Можно

говорить не о темпераменте, а о «темпераментной структуре», которая включает в себя все типы.

### 5.3. Понятие о человеке как субъекте

**Субъект** в философско-психологической литературе определяется как носитель предметно-практической деятельности и познания, источник активности, направленной на объект.

«Человек, – пишет А. В. Брушлинский, – объективно выступает (и, следовательно, изучается) в бесконечно многообразных системных противоречивых качествах. Важнейшее из них – быть субъектом, т. е. творцом своей истории: инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, познание, созерцание и другие виды специфической человеческой активности, творческой и нравственной».

Понимание субъекта в психологии связывается с наделением человеческого индивида качествами быть активным, самостоятельным, способным, умелым в осуществлении специфически человеческих форм жизнедеятельности, прежде всего, предметно-практической деятельности. Наиболее употребительным в психологии является выражение **«субъект деятельности»**. В таком контексте категорию «субъект» использовал Б. Г. Ананьев. Он отмечал, что «человек – субъект, прежде всего, основных социальных деятельностей – труда, общения, познания».

Стать субъектом определенной деятельности (учебной, трудовой и т. д.) значит освоить эту деятельность, овладеть ею, быть способным к ее осуществлению и творческому преобразованию.

Вместе с тем понятие субъекта в психологии рассматривается в более широком контексте – как творец собственной жизни, как распорядитель душевных и телесных способностей.

Достижение человеком уровня субъектности предполагает овладение им совокупностью родовых психологических способностей: мышления, сознания, желаний, воли, чувств и т. д.

Понятие субъектности включает в себя всю совокупность проявлений человеческой психологии и представляет собой особого рода целостность.

Человеческий индивид не рождается, а становится субъектом в процессе общения и деятельности.

#### 5.3.1. Целостность психологической организации субъекта

В психологии различают человека как субъекта жизнедеятельности и его же как субъекта внутреннего, психологического мира.

Человек как субъект жизнедеятельности – это субъект изменений и развития основных условий своего бытия: природы, общества, культуры, своих способов действия.

Это понятие обозначает некоторый объективный, отнесенный к индивиду, осуществляющийся через его активные действия процесс.

Человек как индивид представляет собой природный организм, и в этом качестве есть предпосылка становления психического. Психология изучает телесность индивида с точки зрения материальной основы «выращивания» специфически человеческих способностей, с позиции изучения условий становления и развития психологических свойств и качеств, возможностей педагогического управления процессом их формирования.

Этот процесс имеет сложный противоречивый характер, что создает объективную необходимость в возникновении особой *внутренней инстанции*, в ее особом, человеческом качестве – *сознательной, рефлексивной психики*. Как отмечает в связи с этим К. А. Абульханова-Славская, «психика выступает как способность субъекта в широком смысле слова, как его возможность, активность, сила или, точнее, «усилитель» и «проявитель», как его «организатор» или дезорганизатор, как его умение, способность разрешения возникающих в его жизнедеятельности противоречий, как «орган индивидуальности».

Важно отметить, что само человеческое тело уже есть самый первый уровень субъективного бытия человека и характеризуется оно двумя сугубо специфическими свойствами: прямохождением и речью.

Психологические структуры внутренней организации субъекта:

- побуждения;
- ориентации;
- планирование, организация, направленность деятельности;
- механизмы регуляции деятельности и способы ее осуществления.

Известный психолог П. Я. Гальперин писал: «Если, не вдаваясь в подробности, спросить себя прямо: для чего в реальной жизни, в поведении нужна психическая деятельность?.. – то вряд ли можно ответить иначе, чем следующим образом: на основе отражения проблемной ситуации субъект может сориентироваться в этой ситуации, предусмотреть результаты своих и чужих действий, изменить свои действия так, чтобы приспособить их к особенностям обстановки, избежать многих неудач и обеспечить успех действительного поведения».

**Субъектность** – это многообразие психологических способностей и механизмов, обобщенно представленных в таких психологических реалиях, как разум, чувства, побуждения, воля, способности, характер человека. Иначе гово-



ря, субъектность есть центральное образование человеческой субъективности, а следовательно, **центральная категория психологии человека**.

#### **5.4. Человек как личность, индивидуальность и универсальность (духовное существование человека)**

Слово **личность** часто употребляется в обыденной речи и даже иногда в научной литературе применительно не к каждому человеку, а лишь к некоторым, заслуживающим особого уважения: «Вот это личность! А тот – разве это личность?».

И хотя нельзя не согласиться с тем, что личность – это хорошо, следует с самого начала поставить все на свои места: **личность не оценочная категория, личность присуща каждому человеку**, по крайней мере, начиная с определенного возраста.

Только так можно всерьез говорить о личности как о предмете научного познания. Если же пойти другим путем и только избранным присваивать почетное звание личности, то вопрос **«что есть личность?»** теряет свой смысл. Он подменяется другим вопросом – вопросом **«кто есть личность?»**, ответ на который всегда зависит от того, кому мы его задаем – у каждого времени и у каждой даже не страны, а компании свой «герой». Если же мы признаем, что личность есть достояние каждого человека, что, собственно, и делает его человеком, то, перед нами открывается возможность объективного научного анализа того, в чем состоит сущность личности. Хотя проблема еще отнюдь не решена, на сегодняшний день в психологии накопилось уже немало того, что можно сказать о личности.

Будем отталкиваться от 4 простых аксиом:

1. Личность присуща каждому человеку.
2. Личность есть то, что отличает человека от животных, у которых личности нет.
3. Личность есть продукт исторического развития, то есть возникает на определенной ступени эволюции человеческого общества.
4. Личность есть индивидуальная отличительная характеристика человека, то есть то, что отличает одного человека от другого. Общаясь с людьми, мы, прежде всего, ориентируемся на особенности их личностного склада.

##### **5.4.1. Понятие о личности**

Термин «личность» (англ. personality) происходит от латинского «persona». Первоначально это слово обозначало маски, которые надевали актеры

во время театрального представления в древнегреческой драме. По сути, этот термин изначально указывал на комическую или трагическую фигуру в театральном действии. Таким образом, с самого начала в понятие «личность» был включен внешний, поверхностный социальный образ, который индивидуальность принимает, когда играет определенные жизненные роли – некая «личина», общественное лицо, обращенное к окружающим. Эта точка зрения совпадает с мнением современного непрофессионала, который оценивает личность по критериям обаяния, умения вести себя в обществе, популярности, физической привлекательности и другим социально желательным характеристикам.

На философском уровне основное отличие человека от животных определяется тем, что человек – существо общественное, то есть взаимодействует с миром не один на один, вооруженный лишь своим индивидуальным опытом, а использует опыт, накопленный человечеством и присвоенный им через социальные механизмы передачи этого опыта (общение, речь, знаковые механизмы культуры).

Вместе с тем на ранних этапах становления человеческого общества социальные узы были столь прочны, что человек не обладал отдельным существованием в отрыве от социальной группы. У него не было еще ни осознания себя как отдельного человека, ни механизмов регуляции его индивидуального поведения, отличных от групповых механизмов социальной регуляции.

Лишь постепенно общественный человек начинает заново обретать автономное существование – но уже на новом, высшем уровне, не имеющем ничего общего с автономным существованием животных.

Человек не отрывается от социального опыта и социальных механизмов регуляции поведения, а вбирает их в себя (*интериоризирует*), строя на этой основе свой внутренний мир.

Обладая внутренним миром, человек становится носителем социально выработанных форм поведения и накопленного опыта. Ему уже не обязательно жить постоянно в социальном окружении; он носит свою *социальность* в себе. Это значит, что он обрел личность или стал личностью, что в данном случае одно и то же. Таким образом, под философским углом зрения ***личность – это способность человека (или человек способный) выступать автономным носителем общечеловеческого опыта и исторически выработанных форм поведения и деятельности.***

Разумеется, здесь не может идти речь о всем опыте человечества – каждый отдельный человек осваивает лишь небольшую его часть, с которой он соприкасается в процессе своего развития и которую он в состоянии освоить. При этом, во-первых, каждое новое усваиваемое извне содержание пре-

ломляется через уже сформировавшиеся к данному моменту структуры внутреннего мира, и, во-вторых, будучи усвоено, оно не сохраняется неизменным на протяжении жизни человека, а изменяется по специфическим законам динамики внутреннего мира, которые еще мало изучены.

Понятие личности – это совокупность таких психологических качеств индивида, как:

1. Отношение к чему-либо.
2. Нормы поведения, взглядов.
3. Ценности.

В социологии личность – совокупность статусно-ролевых характеристик. Личность – это автономная система, которая может быть независима от общества. Эта независимость проявляется в собственном мировоззрении личности, в ее самосознании.

Социальные роли – это совокупность требований, предъявляемых индивиду обществом, это совокупность действий, которые должен выполнить человек, занимающий данный статус в социальной системе. У человека может быть множество ролей (рис. 5.7). Когда происходит противоречие двух ролей, имеет место ролевой конфликт.

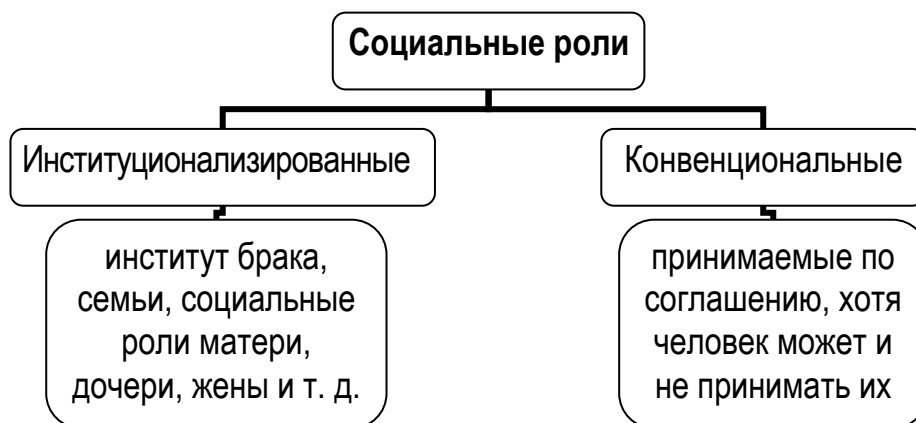


Рис. 5.7. Социальные роли

#### **Т. Парсенс предложил 5 характеристик любой роли:**

1. Эмоциональная: одни роли требуют эмоциональной сдержанности, другие – раскованности.
2. Способ получения: предписанные и завоеванные.
3. Масштаб: часть ролей строго ограничена, часть – размыта.
4. Формализация: деятельность в строго установленных рамках или произвольная.
5. Мотивация: личная прибыль или общественное благо и т. д.

Социальная роль состоит:

1. Из ролевого ожидания.
2. Из исполнения этой роли.

Согласно теории общественного зеркала (Ч. Кули), сравнивая себя с другими, человек вырабатывает собственное мнение из оценок других людей. Формирование оценки связано с вознаграждением. Поступки, которые поощряются в человеке, могут получить дальнейшее развитие.

- Мы анализируем, как к нам относятся люди.
- Мы анализируем, как мы относимся к этой оценке.
- Мы анализируем, как мы реагируем на эту оценку.

Чтобы составить представление о многообразии значений понятия личность в психологии, обратимся к взглядам некоторых признанных теоретиков в этой области:

✓Карл Роджерс описывал личность в терминах самости: как организованную, долговременную, субъективно воспринимаемую сущность, составляющую самую сердцевину наших переживаний.

✓Гордон Олпорт определял личность как то, что индивидуум представляет собой на самом деле – внутреннее «нечто», детерминирующее характер взаимодействия человека с миром.

✓Джорж Келли рассматривал личность как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта.

✓Альберт Бандура рассматривал личность в виде сложного паттерна непрерывного взаимовлияния индивидуума, поведения и ситуации.

Столь явная несхожесть приведенных концепций показывает, что содержание личности гораздо многограннее, чем первоначальное представление о личности через «внешний социальный образ».

По мнению Б. С. Братуся, личность с позиций психолога может быть понята как особый психологический *инструмент, орудие*, принадлежащее, служащее человеку, как и другие психологические орудия и инструменты. Вспомним расхожий в психологии афоризм: «Мыслит (или запоминает) не мышление (или память), а человек». Также и бытийствует не личность, а человек. «Сущность личности и сущность человека отличаются друг от друга тем, что первое есть способ, инструмент, средство организации достижения второго, а значит, первое получает смысл и оправдание во втором».

Личность согласно предложенному пониманию – специфический инструмент развития человека и оценивается в зависимости от того, как служит своему назначению, т. е. способствует или нет приобщению человека к его человеческой (в отличие от животного) сущности.

В свою очередь, личность необходимо разделять, разводить с «психическим»: человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач) и одновременно быть личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, довольствоваться суррогатами). И если говорить о тенденциях современного общества, то надо признать, что для большого количества людей характерным является именно этот диагноз: *психически здоров, но личностно болен*.

#### 5.4.2. Этапы формирования личности в онтогенезе

В своем индивидуальном развитии, от момента рождения до зрелости, каждый человек проходит тот же путь – от слияния с целым и зависимости от него к обретению независимости. Здесь в качестве первичной социальной ячейки выступает диада «ребенок-мать», отношения с которой характеризуются некоторыми авторами как психологический симбиоз. Понятие симбиоза пришло из биологии, где оно означает форму совместной жизни двух видов животных или растений, при которой они удовлетворяют определенные потребности друг друга и тем самым друг от друга зависят; по отдельности они либо вообще не могли бы существовать, либо испытывали бы большие трудности. Этим же понятием психологи описывают отношения младенца с матерью: без нее он не в состоянии осуществлять свою жизнедеятельность, взаимодействовать с миром один на один. Она является для него одновременно частью его мира и посредником в его взаимодействии с ним.

Развитие ребенка приводит к постепенному освобождению от этой зависимости, которое проходит ряд этапов и критических точек.

Именно возрастные кризисы можно считать этапами формирования личности ребенка в онтогенезе.

1-й этап. **Кризис одного года** – у ребенка возникают аффективно заряженные представления, которые освобождают его от скованности данной конкретной ситуацией, от диктата внешних воздействий (в том числе и идущих от взрослых), короче говоря, они превращают его в субъекта, хотя сам ребенок пока этого не осознает.

2-й этап. **Кризис трех лет** – возникновение центрального личностного образования в виде «системы Я». В эту систему входят не только некоторое знание, но и отношение к себе (Я хороший).

3-й этап. **Кризис семи лет** – связан с появлением нового центрального для личности системного образования, которое обозначается термином

«внутренняя позиция». Ребенок на рубеже 7 и 8 лет начинает воспринимать и переживать себя в качестве «социального индивида», и у него возникает потребность в новой жизненной позиции и общественно значимой деятельности, обеспечивающей эту позицию.

4-й этап. **Кризис подросткового возраста** – развитие личности связано с возникновением самосознания, т. е. способностью направлять сознание на свои собственные психические процессы, включая сложный мир своих переживаний. Этот уровень развития сознания порождает у подростков потребность обернуться на самого себя, познать себя как личность, отличную от других людей и в соответствии с избранным образом. Это, в свою очередь, вызывает у него стремление к самоутверждению, самореализации и самовоспитанию. И в конце переходного возраста возникает новообразование – самоопределение – это не только понимание себя, своих возможностей и стремлений, но и понимание своего места в человеческом обществе, и своего назначения в жизни.

Некоторые авторы обозначают четкий рубеж начала личности (*достижение автономии*): 3–4 года. Но дело в том, что личность – это не однозначно описываемая структура, про которую можно сказать в каждом конкретном случае: она есть или ее нет. Скорее личность – это форма существования человека, которая поначалу занимает едва заметное место среди других более примитивных форм его существования, затем все больше и больше и, наконец, становится абсолютно преобладающей.

Существуют, конечно, ситуации, в которых даже взрослые зрелые люди как бы отказываются от того, чтобы стать личностью, действовать как личность. Это хорошо изученные психологами феномены толпы и паники, когда индивидуальное Я растворяется в едином массовом порыве.

*Развитие личности не завершается с обретением автономности и самостоятельности.* Оно проходит еще длинный путь, одним из этапов которого является достижение самодетерминации, самоуправления, независимости от внешних побуждений, другим – реализация заложенных в нее сил и способностей, третьим – преодоление своего ограниченного Я и отождествление с более общими глобальными ценностями.

### 5.4.3. Психологическая структура личности

Понимание личности предполагает выделение ее элементов, установление характера их взаимосвязи и функционального назначения. Вопрос о структуре личности в разных теоретических школах решается неоднозначно.

✓ **В психоаналитической концепции** личность рассматривается как система, состоящая из трех структурных элементов: «Оно», «Я», «Сверх-Я». «Оно» представляет собой множество неосознаваемых и нравственно осуж-

даемых потребностей, мотивов и влечений, выполняющих энергетическую функцию. «Сверх-Я» – это система усвоенных человеком нравственных норм, запретов и ограничений. Они выступают в роли своеобразных нравственных ограничителей и контролеров на пути бессознательных влечений. «Я» – это сознание человека, представляющего собой арену борьбы «Оно» и «Сверх-Я» и поиска возможностей удовлетворения актуализированных потребностей и влечений.

**Ж. Платонов** (1906–1984) в структуре личности выделяет две подструктуры: биологически и социально обусловленную (рис. 5.8)

К. Платонов считал, что структура личности включает четыре уровня:

- *низший* составляют биологические и конституциональные свойства человека, практически не зависящие от социальных факторов (скорость протекания нервных процессов, половые и возрастные свойства, темперамент, тип нервной системы, конституция тела);

- *второй* включает индивидуальные характеристики форм отражения (особенности познавательных процессов: памяти, мышления, ощущений, восприятия, способностей), зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, воспитания;

- *третий* представлен индивидуальным социальным опытом человека, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения; эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения и имеет социальный характер;

- *высший* характеризует направленность личности, включающую интересы, взгляды, убеждения, идеалы человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки; эта подструктура наиболее социально обусловлена и формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

**Д. А. Леонтьев** темперамент выносит за пределы структуры личности и выделяет три уровня:

- *экспрессивно-инструментальный* (внешне выраженный) – к нему относятся характер, способности, роли (то, как мы человека видим);

- *содержательно-смысловой уровень* – к нему относятся потребности, ценности, смыслы, отношения, конструкты, как система внутренних шкал, относительно которых человек оценивает мир;

- *экзистенциальный уровень* – уровень рассмотрения личности, на котором мы сталкиваемся с такими трудноуловимыми феноменами, как *свобода* (преодоление зависимостей, специфическая форма активности), *ответственность* (сознавание человеком своей способности выступать причиной изменений в мире и в собственной жизни, а также сознательное управ-

ление этой способностью) и *духовность* (широкий спектр общечеловеческих и культурных ценностей).



Рис. 5.8. Структура личности (по К. Платонову)

**Л. Братусь** выделяет составляющие структуры личности по принципу преобладающего в нем способа *отношения к самому себе, другому человеку и окружающим людям* и предлагает рассматривать структуру личности в виде трехуровневой системы:

- **эгоцентрический уровень** – включает самоценное отношение к себе, направленное на личные выгоды и удобства при потребительском отношении к другим по принципу «нужный для меня человек – ненужный»;
- **группоцентрический уровень** – выражает отношение к другому человеку в зависимости от того, входит он в значимую для личности группу (семью, трудовой коллектив, учебную или неформальную группу, нацию) или нет;
- **просоциальный уровень** – допускает равноправное, равноценное отношение к другому человеку как высшему существу природы.

Развитие личности приводит к существенному изменению психологической природы человека – она становится *социализированной*.



**В качестве основных структурных компонентов личности (лично-стно образующих) можно выделить:** потребностно-мотивационный, волевой, познавательный, эмоциональный характер, способности и самосознание.

- **Потребностно-мотивационная сфера** личности представляет систему устойчивых потребностей и мотивов. Они могут иметь форму интересов, убеждений, идеалов, мечты, влечений, желаний и установок. Эти личностные образования выступают как источники жизненной активности человека и придают его действиям энергетический потенциал. Без соответствующей мотивации никакие действия просто невозможны. Потребности и мотивы актуализируются в ситуациях, когда для нормального и благополучного существования человека чего-то недостает: пищи, информации, общения. Субъективно это переживается как состояние дискомфорта.

- **Воля** – это система психических действий и механизмов сознательной саморегуляции и реализации человеком собственного поведения: деятельности, отдельных действий и актов общения (содействий). Такое поведение называют произвольным, и именно оно характерно для человека как социального существа. Разновидностью произвольного поведения является поведение волевое. Необходимость в нем возникает в ситуациях препятствий и трудностей в реализации поставленных целей. В основе волевого поведения лежат психические действия: целеобразование, смыслообразование, принятие решения, постановка задачи, планирование, регулирование процесса реализации и контроль. Субъективно подобные действия переживаются в форме волевого усилия, напряжения, сомнения, чувства ответственности, принятия решения, представления результата действия и т. п.

- **Познавательная сфера** складывается из системы взаимосвязанных познавательных психических процессов: ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения и внимания, которые обеспечивают ориентировку человека в окружающей действительности, в других людях и в самом себе, без которой невозможно выполнение практических действий; а также они служат инструментом получения и накопления жизненного опыта, составляют очень важную часть души человека и принимают самое непосредственное участие в построении и развитии внутреннего мира. Субъективно они представлены в форме всевозможных образов, представлений, мыслей, фантазий, воспоминаний.

- **Эмоциональная сфера** представлена системой психических процессов непосредственного субъективного переживания жизненной значимости для себя предметов, явлений, событий. Субъективно они представлены в форме разнообразных по силе, знаку и продолжительности эмоций: радости, удивления, огорчения, удовольствия и т. п. Эмоциональные переживания ак-

туализируются в ситуациях столкновения человека с жизненно значимыми ситуациями.

- **Характер** – это система индивидуальных, устойчивых личностных свойств, проявляющихся в типичных для человека способах поведения в различных жизненных ситуациях и выражающих его отношение к людям, к деятельности, к Родине, к вещам, к себе.

- **Способности** – устойчивые индивидуально-психологические особенности человека, являющиеся условием успешного освоения и выполнения какой-либо деятельности. Они выступают как своеобразные психологические средства (орудия) личности, делающие ее пригодной к деятельности. Субъективно способности проявляются в форме ощущения легкости выполнения деятельности, удовольствия от ее выполнения, интереса к ней, чувства озарения (инсайта) в момент открытия нового способа.

- **Самосознание** – это особая личностная подструктура, выражающаяся в способности человека выделять себя как нечто самостоятельное, отдельное и отличное от всего окружающего. Благодаря самосознанию человек способен планировать свою деятельность, ставить перед собой жизненные цели, соотносить с ними свои возможности, управлять своими действиями, контролировать и оценивать себя, критически относиться к себе.

Критическими для актуализации самосознания представляются жизненные ситуации, требующие выделения самого себя в любых своих ипостасях и измерениях: как *индивида*, как *субъекта* какой-либо деятельности, как *личности* и как *индивидуальности*. По своей генетической основе это ситуации преодоления собственной индивидуальной сущности.

Субъективно самосознание выражается в переживании чувства «Я», которое является неотъемлемым компонентом любых действий. Самосознание (Я) является высшей инстанцией и духовной основой личности.

#### 5.4.4. Развитие, социализация и становление личности

**Развитие** – это последовательные, прогрессирующие (хотя и включающее в определенные моменты регресс) в целом необратимые количественные и качественные изменения психики.

З. Фрейд понимал развитие как культурное оформление инстинктов, Ж. Пиаже – как развитие интеллекта, Л.С. Выготский – как развитие высших психических функций. Психическое развитие всегда есть возникновение нового.

Развитие – основной способ существования личности, развитие психики является основным фактором развития личности, которое происходит в процессе деятельности и общения.

**Социализация** – это процесс и результат усвоения и последующего активного воспроизведения социального опыта.

Социализация предполагает (Б. Г. Ананьев) становление человека как личности и как субъекта деятельности.

**Стадии социализации:**

- *Первичная* (от рождения до подросткового возраста) – ребенок некритически усваивает социальный опыт: адаптируется, приспосабливается, подражает.

- *Индивидуализация* – процесс субъективного восприятия социального опыта; появляется желание выделиться среди других, характерно критическое отношение к общественным нормам поведения. На данной стадии можно выделить *промежточную социализацию* (подростковый возраст), когда все еще неустойчиво в мировоззрении и характере, и *концептуальную социализацию* (18–25 лет), когда вырабатываются устойчивые свойства личности.

- *Интеграция* – появляется желание найти свое место в обществе, «вписаться» в общество. При благополучном исходе – человек принимается группой, обществом; при неблагоприятном – могут быть разные варианты: сохранение своей непохожести и появление агрессии во взаимоотношениях с людьми; изменение себя, чтобы «стать как все»; конформизм, внешнее соглашательство.

- *Трудовая стадия* – охватывает весь период зрелости человека, когда он не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет активного воздействия на среду через свою деятельность.

- *Послетрудовая стадия* (пожилой возраст) – стадия, когда человек вносит вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

**Становление личности** – процесс целенаправленного прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление.

Становление предполагает *потребность* в развитии, возможность и реальность ее удовлетворения. Экстраполируя себя в будущее, желая его, личность сама себя формирует, творит.

По мере становления личности растет целостность, интегративность ее психологической организации, усиливается взаимосвязь различных свойств и качеств, накапливаются новые потенциалы развития.

Основные положения развития личности в деятельностном подходе выражаются в том, что личностные свойства формируются в процессах социализации, индивидуализации, инкультурации и самоактуализации.

Реализация процессов социализации и индивидуализации должна представлять собой сбалансированный процесс. Как «пересоциализированная» личность, так и чрезмерно «индивидуализированная» означает отклонение от оптимального развития, так как приводит к появлению личностных свойств, создающих психологические барьеры для жизни среди людей (например, от конформизма до полного игнорирования людей).

Инкультурация – это процесс усвоения индивидом духовного и культурного наследия предыдущих поколений.

Самоактуализация – процесс самопознания, саморазвития, самореализации, свидетельствующий о стремлении индивида к возможно более полному выявлению, использованию и развитию своего личностного потенциала.

#### 5.4.5. Движущие силы и факторы развития личности

Движущей силой развития личности является борьба противоречий. Противоречия – это столкнувшиеся в конфликте противоположные начала. Они возникают как следствие постоянно меняющихся наших потребностей: расхождение между новыми потребностями и старыми возможностями их удовлетворения, между знанием и незнанием, между Я-реальным и Я-идеальным.

Личность – это не врожденная и генетически не заданная характеристика человека. Ребенок рождается биологическим индивидом, которому только предстоит стать личностью. Традиционно к основным факторам развития личности относят *среду, наследственность и воспитание*.

- *Наследственность* – это воспроизводство у потомков биологического сходства с родителями и шире: вся генетическая программа – строение мозга, центральная нервная система, прямохождение, строение руки и т. д. По наследству передаются многие заболевания, осложняющие процесс развития личности. Биогенетические концепции развития личности придают первоочередное значение именно этому фактору. Вспомните такие образные определения, как «голубая кровь», «белая кость», подчеркивающие значимость личности в зависимости не от ее достижений, а от происхождения.

- *Среда* – это то, что окружает человека с момента его рождения: биологическая (организм матери), природная, географическая, социальная (семья, школа, СМИ, друзья, соседи и т. д.). Так называемая «обогащенная среда» (много игрушек, друзей, впечатлений, положительных эмоций) способствует более успешному психическому развитию личности ребенка.

- *Воспитание* – это целенаправленный процесс взаимодействия воспитателя и воспитуемых, в ходе которого осуществляется развитие личности. Целенаправленность воспитания играет огромную роль в развитии личности,

так как позволяет через целенаправленное и систематическое воздействие уменьшать влияние неблагоприятной наследственности и среды.

• Перечисленные факторы являются основными, но не достаточными. Решающий фактор – это *собственная активность личности*, которая проявляется через самопознание, самовоспитание, самообразование и самоопределение.

#### 5.4.6. Человек как индивидуальность и универсальность

Сущностное определение индивидуальности связано с использованием понятий: целостность, самобытность, авторство, собственный способ жизни, стиль жизни, деятельности.

*Индивидуальность* есть особая форма бытия человека в обществе. Это не только и не столько включенность индивида в систему общественных отношений, интеграция их как лично значимых, сколь его *выделенность* из этих отношений. Человек не совпадает с обществом, с группой, с другими, а представляет собой отдельность, живущую в рамках общественного целого своей собственной жизнью. С. Л. Рубинштейн отмечал, что человек есть индивидуальность в силу наличия у него особенных, единичных, неповторимых свойств.

Индивидуальность – это авторство собственной жизни: в миропонимании, в стилях деятельности, в социальном поведении.

Если личность возникает во встрече человека с другими людьми, то индивидуальность – это встреча с самим собой, с собой как Другим. Индивидуальность предполагает тотальную рефлексивность всей своей жизни, обращение в себя, выработку критического отношения к способу своей жизни.

Психологическими образованиями индивидуальности человека выступают система смысловых отношений и ценностных ориентаций, мировоззрение, совесть, вера.

Формулой индивидуальности может служить известное изречение реформатора церкви М. Лютера: «На том стою и не могу иначе».

*Универсализм* человеческой жизни есть высший уровень ее духовного измерения (В. И. Слободчиков), непосредственная связь человека с миром как целым (бесконечным), обретение в понимании Человека бесконечности через усмотрение эквивалентности сторон *отношения «Человек – Мир»*. Этот вопрос больше обсуждается на языке философии и богословия, нежели психологии. Актуальная бесконечность человека реализуется в наличном бытии в форме трансцендирования, т. е. потенциальной бесконечности (что делает наличное бытие открытым в Мир, в будущее).

## ***Контрольные вопросы***

1. Через какие категории описывают человека как целостное образование?
2. Что является интегративной характеристикой человека как индивида?
3. Через какую категорию описывают человека как носителя природных свойств?
4. Каким понятием обозначается человек как носитель предметной деятельности?
5. Можно ли говорить о «хороших» и «плохих» темпераментах человека? Почему?
6. Каким термином обозначают человека как социальное существо?
7. Чем личностное поведение человека отличается от индивидуального?
8. Каковы закономерности развития личности?
9. Назовите и охарактеризуйте структурные компоненты личности.
10. Что является основными условиями развития личности?

## ***Тестовые задания для самоконтроля***

- 1. Человек как представитель рода, имеющий природные свойства, – это:**
  - а) индивид;
  - б) субъект;
  - в) личность;
  - г) индивидуальность.
- 2. Человек как носитель предметно-практической деятельности обозначается термином:**
  - а) индивид;
  - б) субъект;
  - в) личность;
  - г) индивидуальность.
- 3. Человека как субъекта сознательной деятельности и общения называют:**
  - а) индивидом;
  - б) субъектом;
  - в) личностью;
  - г) индивидуальностью.
- 4. Под темпераментом понимают характеристики психической деятельности:**
  - а) статические;
  - б) содержательные;
  - в) динамические;
  - г) приобретенные.

**5. Человек как своеобразное, самобытное, отличное от других образование есть:**

- а) личность;
- б) субъективность;
- в) индивидуальность;
- г) индивид.

**6. Критерием темперамента является:**

- а) приобретенность;
- б) раннее проявление в детстве;
- в) значительная изменчивость в течение всего периода жизни человека;
- г) зависимость от черт характера.

**7. Биологически обусловленной подструктурой в структуре личности является:**

- а) темперамент;
- б) знания, умения;
- в) навыки;
- г) характер.

**8. Для людей с астеническим типом телосложения, по Кречмеру, характерно:**

- а) интровертированность, замкнутость, плохая адаптация в социуме;
- б) общительность, открытость новым впечатлениям;
- в) экстравертированность;
- г) выносливость, способность быстро принимать решения.

**9. Ускоренное физическое развитие детей и подростков в современных условиях называют:**

- а) индиго;
- б) акселерацией;
- в) пубертатом;
- г) социализацией.

**10. Духовная жизнь человека – это его существование:**

- а) как индивида;
- б) природного существа;
- в) личности;
- г) субъекта.

**11. Темперамент не является структурным элементом личности по мнению:**

- а) Д. А. Леонтьева;
- б) К. К. Платонова;
- в) Гиппократата;
- г) И. Канта.

**12. Личность рассматривается как система, состоящая из трех структурных элементов: «Оно», «Я», «Сверх-Я» в концепции:**

- а) культурно-исторической;
- б) психоаналитической;
- в) бихевиоральной;
- г) гуманистической.

**13. Психологическое описание «портретов» различных темпераментов впервые дал:**

- а) Гиппократ;
- б) Гален;
- в) И. Кант;
- г) И. П. Павлов.

**14. Одним из авторов конституциональной теории темперамента является:**

- а) И. П. Павлов;
- б) Б. М. Теплов;
- в) В. С. Мерлин;
- г) Э. Кречмер.

**15. Сильный – уравновешенный – подвижный тип высшей нервной деятельности соответствует темпераменту:**

- а) холерическому;
- б) сангвиническому;
- в) флегматическому;
- г) меланхолическому.

**16. Сильный – уравновешенный – инертный тип высшей нервной деятельности соответствует темпераменту:**

- а) холерическому;
- б) сангвиническому;
- в) флегматическому;
- г) меланхолическому.

**17. Сильный – неуравновешенный тип высшей нервной деятельности соответствует темпераменту:**

- а) холерическому;
- б) сангвиническому;
- в) флегматическому;
- г) меланхолическому.

**18. Склад высшей нервной деятельности, который образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий протекания, И. Павлов назвал:**

- а) социотипом;
- б) генотипом;
- в) фенотипом;
- г) биотипом.



**19. Стабильность настроения, устойчивость впечатлений являются такими показателями нервной системы:**

- а) как сила;
- б) уравновешенность;
- в) подвижность;
- г) динамичность.

**20. Низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью, высокой эмоциональной чувствительностью отличаются:**

- а) меланхолики;
- б) сангвиники;
- в) холерики;
- г) флегматики.

**21. Свойствами человека как личности являются:**

- а) темперамент;
- б) половой диморфизм;
- в) ответственность;
- г) позиция;
- д) конституциональный тип;
- е) ценностные ориентации;
- ж) направленность.

**22. Индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, называются:**

- а) темпераментом;
- б) характером;
- в) способностями;
- г) чувством.

### ***Литература***

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.
2. Слободчиков, В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995.
3. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М., 2001.
4. Хьел, Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 1997.
5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001.
6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999.
7. Роджерс, К. Становление личности / К. Роджерс. – М., 2001.
8. Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000.

## Глава 6. Способности и характер как образования субъектности человека

### 6.1. Понятие о способностях

**Задатки** – это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей.

**Способности** – это динамические, нестатические образования, формирование и развитие которых происходит в процессе определенным образом организованной деятельности и общения.

*Способности* определяются как *индивидуально-психологические* особенности человека, которые выражают его *готовность* к овладению определенными видами деятельности и к их *успешному осуществлению*.

Говоря об индивидуально-психологических особенностях, выделяют только такие способности, которые, во-первых, *имеют психологическую природу*, во-вторых, *индивидуально варьируют*.

Все люди способны к прямохождению и освоению речи, однако к собственно способностям эти функции не относятся: первая по причине непсихологичности, вторая по причине общности.

Подчеркивая связь способностей с *успешным осуществлением деятельности*, мы ограничиваем круг индивидуально-варьирующих способностей только теми, которые обеспечивают эффективный результат деятельности. Таким образом, в способности не попадают свойства темперамента и характера, хотя они являются и психологическими, и индивидуально-варьирующими.

Наконец, слово *готовность* (к освоению и осуществлению деятельности) еще раз ограничивает круг обсуждаемых индивидуально психологических свойств, оставляя за его пределами навыки, умения, знания. Так, человек может быть хорошо технически подготовлен и образован, но мало способен к какой-либо деятельности. Известны, например, феноменальные «счетчики» – лица, которые с чрезвычайной быстротой производят в уме сложные вычисления, но при этом обладают весьма средними математическими способностями.

#### 6.1.1. Происхождение способностей

Один из самых сложных и волнующих вопросов – вопрос о происхождении способностей: они врожденны или формируются прижизненно?

Термины «врожденный», «прирожденный» (т. е. имеющийся к моменту рождения) обычно употребляют в смысле «полученный от природы», «переданный по наследству». Однако с научной точки зрения это нестрого: индивид до рождения проходит длительный путь внутриутробного развития, в течение которого он подвергается «средовым воздействиям». Поэтому термин «наследственный» более точен для выражения предполагаемого смысла.

Ответы, которые даются на поставленный вопрос, очень противоречивы и часто диаметрально противоположны. На одном полюсе можно найти высказывания типа: «музыкантом (математиком, поэтом и т. д.) надо родиться», на другом – известный афоризм: «талант – это 1 процент способностей и 99 процентов пота». В пользу каждого утверждения приводятся факты, соображения, доводы.

Рассмотрим основные из них.

### ✓ **Наследственность**

1. Обычно считается, что доказательством врожденности (наследственности) способностей служит их *раннее проявление у ребенка*. Известно, например, что у Моцарта обнаружилось музыкальные способности в 3 года, у Гайдна – в 4 года, Рафаэль проявил себя как художник в 8 лет, Гаусс как чрезвычайно способный к математике – в 4 года и т. д.

2. О врожденности способностей заключают также на основе *повторения их у потомков выдающихся людей*. Часто в связи с этим приводят примеры одаренных семей и даже целых династий: Бахов, Дарвинов, Джемсов и др.

К этой же категории относят данные специальных исследований. Например, определялась музыкальность детей, у которых либо оба родителя музыкальны, либо музыкален только один, либо оба родителя немусикальны (рис. 6.1).

Дети. Родители	Ярко выраженная музыкальность	Совсем немусикальны
Оба музыкальны	85%	7%
Оба немусикальны	25%	58%

Рис. 6.1. Зависимость музыкальности детей от музыкальности родителей

Очевидно, что подобные факты не являются строгими, поскольку не позволяют развести действия наследственности и среды: при выраженных способностях родителей с большей вероятностью создаются благоприятные, а иногда уникальные условия для развития тех же способностей у детей.

Данные скорее отражают результаты совместного действия обоих факторов (генотипического и средового), чем говорят в пользу одного из них.

3. Более строгие факты поставляют исследования *близнецовым методом* (хотя и он имеет свои ограничения).

Сравнивались умственные способности однояйцевых (монозиготных) близнецов и просто братьев и сестер (сибсов). Корреляция показателей монозиготных пар оказалась очень высокой: 0,8 – 0,7; тогда как в парах сибсов: 0,4 – 0,5.

4. *Метод искусственной селекции* также подтверждает факт влияния наследственности. В экспериментах крысы обучались находить путь в лабиринте. И из всех отбирались те, которые более успешно справлялись с задачей, и неуспешные (т. е. умные и глупые) и проводились скрещивания в нескольких поколениях: умных с умными, глупых с глупыми (рис. 6.2).

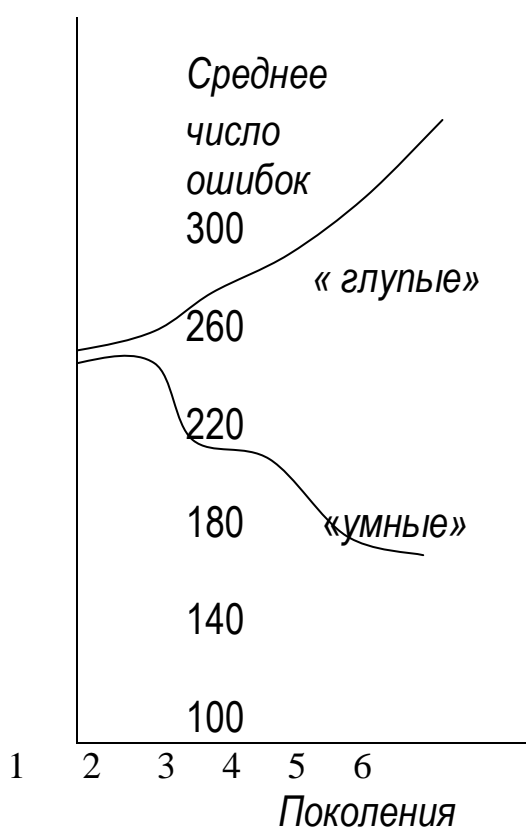


Рис. 6.2. Среднее число ошибок «умных» и «глупых» крыс

Данные убедительно свидетельствуют о возможности накопления генетической предрасположенности к успешному обучению. Дивергенция животных по этому признаку к шестому поколению достигает внушительных размеров.

Действие **внешних условий (среды)**, а также воспитания и обучения на формирование способностей:

1. К менее точным, но достаточно впечатляющим можно отнести *результаты деятельности выдающихся педагогов*. Известно много случаев, когда в различных областях деятельности (науки, искусства и т. п.) вокруг одного учи-

теля возникала талантливая группа учеников, по своей численности и уровню способностей необъяснимая с точки зрения простых законов статистики.

2. Более точные доказательства представляют *факты массового развития некоторых специальных способностей в условиях определенных культур*. Пример такого развития был обнаружен в исследовании звуковысотного слуха, которое проводилось О. В. Овчинниковым под руководством А. Н. Леонтьева.

Звуковысотный слух, или восприятие высоты звука, составляет основу музыкального слуха. Исследуя эту перцептивную способность с помощью специального метода, обнаружили сильную недоразвитость ее примерно у 1/3 русских испытуемых. Как и следовало ожидать, эти же лица оказались крайне немзыкальны.

Применение того же метода к испытуемым вьетнамцам дало отличные результаты: все они по показателю звуковысотного слуха оказались в группе лучших; по другим тестам эти испытуемые обнаружили также 100%-ю музыкальность.

Эти удивительные различия находят объяснение в особенностях русского и вьетнамского языков: первый относится к «тембровым», второй – к «тональным» языкам. В результате все вьетнамцы, овладевая в раннем детстве родной речью, одновременно развивают свой музыкальный слух, чего не происходит с русскими или европейскими детьми.

Приведенный пример показывает фундаментальный вклад условий среды и упражнения в формирование такой «классической» способности, какой всегда считался музыкальный слух.

3. *Метод искусственной селекции* также используют для доказательства значения средового фактора.

На этот раз поколение «умных» крыс выращивалось в условиях обедненной среды, где они были лишены разнообразных впечатлений и возможности активно действовать. В результате оказалось, что такие крысы при обучении в лабиринте действовали на уровне «глупых» крыс, воспитанных в естественных условиях.

**Общий вывод:** факторы среды обладают весом, соизмеримым с фактором наследственности, и могут иногда полностью компенсировать или, наоборот, нивелировать действие последнего.

### **6.1.2. Механизмы формирования и развития способностей**

Тонкие механизмы такого процесса еще неизвестны. Однако некоторые сведения могут быть привлечены к обсуждению этого вопроса. Это, прежде всего, данные о *сензитивных периодах* формирования функций.

Каждый ребенок в своем развитии проходит периоды повышенной чувствительности к тем или иным воздействиям, к освоению того или иного вида деятельности. Известно, например, что у ребенка 2–3 лет интенсивно развивается устная речь, в 5–7 лет он наиболее готов к овладению чтением, в среднем и старшем дошкольном возрасте дети с увлечением играют в ролевые игры и обнаруживают чрезвычайную способность к перевоплощению и вживанию в роли. Важно отметить, что эти периоды особой готовности к овладению специальными видами деятельности рано или поздно кончаются, и если какая-то функция не получила своего развития в благоприятный период, то впоследствии ее развитие оказывается чрезвычайно затруднено, а то и вовсе невозможно. Например, в подростковом возрасте уже очень трудно научиться прямохождению и речи.

Исследования, проведенные, правда, в основном на животных, показали, что сензитивные периоды могут быть очень короткими и составлять недели и даже дни. Но зато формирование определенной функции может произойти почти «с места» – в результате одного-двух повторений. Именно так в детстве фиксируются, например, аффективные реакции.

Часто приходится слышать такое рассуждение. В одной семье два ребенка: один проявляет явные способности к музыке, другой – нет. Значит, первый одарен от природы, другому от природы не дано – ведь условия воспитания одни и те же.

Это рассуждение слишком затрудняет положение вещей. Нужно различать макро- и микроусловия развития, и только последние можно принимать всерьез. Может быть, в жизни первого ребенка музыка прозвучала в момент, когда он был особенно готов к ее восприятию, и она произвела на него глубокое впечатление. А другому ребенку пели, когда он был отвлечен, утомлен или болен.

Роль первых «толчков» в развитии способностей, по-видимому, очень велика, и они всегда связаны с яркими эмоциональными переживаниями.

Так, например, известно, что Чарли Чаплин впервые вышел на сцену в возрасте 5 лет. В тот день у его матери-актрисы сорвался голос. Ее освистали, и она ушла за кулисы. Возник неприятный разговор с директором театра, который боялся потерять денежный сбор. Но тут в голову директора пришла мысль вывести на сцену мальчика. Раньше ему доводилось видеть, как маленький Чарли пел и танцевал. Сказав несколько слов публике, директор ушел, оставив мальчика одного на ярко освещенной сцене. Тот начал петь, ему стали кидать деньги. Он воодушевился, и концерт продолжался с нарастающим успехом. В этот день Чарли испытал яркое эмоциональное потрясение; он понял, что сцена – его призвание.

Заметьте, что произошло это как раз в «артистический» сензитивный период, характерный для детей 5–6 лет. А у другого ребенка, может быть, тоже звучала «артистическая струнка», но подобных впечатлений и переживаний он не испытал, и она заглохла.

Мы, таким образом, подошли к еще одному вопросу, который непосредственно связан с развитием способностей – к *особенностям мотивации*. В этом отношении яркий пример дает изучение одаренных детей.

Очень общий, неизменно повторяющийся факт состоит в том, что одаренные дети обнаруживают сильную тягу к занятиям той деятельностью, к которой они способны. Они могут часами изо дня в день заниматься интересующим делом, не уставая и как бы вовсе не напрягаясь. Это для них одновременно и труд, и игра.

Трудно определить, как именно связаны высокие достижения способных детей и их эмоциональная увлеченность, что здесь причина, а что следствие. Справедливо считается, что оба эти фактора взаимосвязаны и один усиливает другой. Во всяком случае, *повышенная мотивация и вызываемая ею напряженная активность являются и признаками, и неотъемлемыми условиями развития любой способности*.

Мнение о том, что способности генетически предопределены, по существу, содержит мысль о том, что они проявляются «сами собой», без процесса развития. Очевидно, что при этом игнорируется факт напряженной деятельности самообучения способных детей.

Противоположное мнение, что всему можно научить или научиться, если приложить старания, содержит ошибку неразличения труда, порождаемого сильной потребностью, увлекательного труда-игры, и труда-обязанности.

*Нельзя научить человека, если отсутствуют его собственная активность, желание и увлеченность.*

Итак:

**1. *Существуют природные предпосылки способностей – задатки.*** Еще нет точных сведений о том, в чем именно они состоят. Возможно, что это некоторые свойства нервной системы – степень общей активности, повышенная чувствительность нервных структур и т. п. Возможно, это какая-то специфическая предрасположенность, например, к восприятию звуков, красок, пространственных форм, к установлению связей и отношений, к обобщениям и т. п. ***То, насколько проявится и оформится задаток, зависит от условий индивидуального развития.*** По результатам этого развития, т. е. по наличной способности, нельзя сказать, каков был «вклад» задатка. Нет пока способов определить меру участия генотипического фактора в развитии способностей.

**2. Становление и развитие способностей, по-видимому, связано с прохождением ребенка через различные сензитивные периоды по типу «запечатления».** У особо одаренных детей возможна синхронизация нескольких сензитивных периодов, обычно сменяющих друг друга. Тогда возможности развития их способностей многократно увеличиваются.

**3. Неотъемлемый компонент способностей – повышенная мотивация.** Она обеспечивает интенсивную и в то же время «естественно» организуемую деятельность, необходимую для развития способностей.

**4. Неблагоприятные условия для развития способностей:**

- при высокой спонтанной активности ребенка может быть нехватка соответствующих впечатлений – «обедненная среда»;
- при неблагоприятных общих условиях воспитания, например, при частых психических травмах, энергия ребенка может тратиться на неконструктивные переживания и «откачиваться» от развивающихся способностей;
- наконец, неправильное обращение с мотивацией, например, излишнее принуждение, может погасить спонтанную активность ребенка и «засушить» способность.

### **6.1.3. Виды способностей**

✓ Природные (естественные) способности – восприятие, произвольная память, мышление, способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии. В основе своей они биологически обусловлены, связаны с врожденными задатками, формируются на их базе при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей, оперантного обусловливания, импринтинга.

✓ Общие способности определяют успехи в различных видах деятельности: умственные, тонкость и точность ручных движений, развитая память, совершенная речь.

Специальные способности определяют успехи человека в специфических видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие: музыкальные, математические, лингвистические, технические, литературные, художественно-творческие, спортивные.

#### **Классификация способностей:**

- *Теоретические и практические* определяют склонность либо к абстрактно теоретическим размышлениям, либо к конкретным практическим действиям.

- *Учебные и творческие.* Первые определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений и навыков, формирования качеств личности; вторые – создание предметов материальной и духовной



культуры, производство новых идей, открытий и изобретений (индивидуальное творчество в различных областях человеческой деятельности).

• *Способности к общению*, взаимодействию с людьми и предметно-деятельностные или предметно-практические способности.

Не отдельные способности непосредственно определяют успешность выполнения какой-либо деятельности, а лишь их удачное сочетание, именно такое, какое для данной деятельности необходимо.

В развитии способностей наблюдается компенсированность. Так, слабое зрение частично компенсируется развитием слуха и кожной чувствительности.

Высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) называется **талантом**.

Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**.

У каждой способности есть своя **структура**, в которой различают *ведущие* и *вспомогательные свойства*. Например, ведущими свойствами литературных способностей являются особенности творческого воображения и мышления, яркие, наглядные образы памяти, чувство языка, развитие эстетических чувств. Аналогичные свойства математических способностей – умение обобщать, гибкость мыслительных процессов. Для педагогических способностей ведущими являются педагогический такт, наблюдательность, любовь к детям, потребность в передаче знаний.

#### **Уровни способностей:**

Репродуктивный – обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения;

Творческий – содействует созданию нового, оригинального.

Но следует учитывать, что репродуктивный уровень включает элементы творческого и наоборот.

## **6.2. Общие сведения о характере**

**Характер** (греч. character – *печать, чеканка*) – это индивидуальное сочетание приобретенных в жизни, наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении к себе, к другим людям, к порученному делу, к различным трудностям:

- к себе – степень требовательности, критичности, самооценки;
- к другим людям – индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость;

- к порученному делу – лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность;

- в характере отражаются *волевые качества*: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Первая попытка классификации характеров принадлежит Платону, который создал типологию характеров, основанных на этических принципах.

Создатель френологии (науки о характерах) Галль перечисляет 27 элементарных психических способностей, из которых слагается человеческий характер, среди них – инстинкт размножения, любовь к потомству, привязанность, дружба, разрушительный инстинкт, склонность к борьбе и самозащите.

В начале XX века Н. Лосский предлагает свою классификацию характеров в зависимости от уровня воли и преобладания стремлений. Он делит людей на типы: *чувственный, эгоцентричный и сверхличный*. Сверхличный тип отличается преобладанием сверхличных стремлений, источник которых лежит не в потребностях организма, а в факторах высшего порядка: религиозных, научных, эстетических. Эти люди действуют как бы не от себя, а от лица высшей воли.

В начале XX века А. Ф. Лазурский впервые предложил создать психосоциальную классификацию характеров, которая учитывает не только субъективные особенности людей, но и их мировоззрение, их «социальный аспект» стремлений.

Дальнейшие исследования привели к обогащению понимания характера:

- ✓ Возникло понятие «социального характера». «В социальный характер входит лишь та совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникает в результате общих для них переживаний и общего образа жизни» (Э. Фромм). Если характер индивида более или менее совпадает с социальным характером, то доминантные стремления индивида побуждают его делать именно то, что необходимо и желательно в специфических социальных условиях его культуры.

- ✓ Характер представляет вариант усвоения каждым человеком культурных норм, содержащихся в «базисной (основной) личностной структуре». Базисная личностная структура разделяется большинством членов общества в результате сходного опыта в раннем детстве. Это «основная, модальная личность» (А. Кардинер).

- ✓ Если личность отражает культуру, отраженную в индивидуальном поведении, то характер отражает мировоззрение, отраженное в индивидуальном поведении (Д. Хонигман, Н. Д. Левитов).

✓ В психоаналитическом направлении сейчас существуют несколько определений характера:

- «Характер определяется как направленность, вызываемая произвольными импульсами человека, это совокупность реакций человека на его социальное окружение» (Абрахам).
- «Привычные способы приспособления «Я» к внешнему миру, «Оно» и «Сверх-Я», а также типичные сочетания этих способов между собой образуют характер» (О. Фенихел).

А. Лоуэн вообще предложил ограничить понятие характера только патологическими состояниями. «Человек здоров, если у него нет типичных способов поведения, т. е. характера. Это означает, что в реальности он ведет себя спонтанно, адаптируясь к рациональным требованиям ситуации».

✓ Современная американская психология использует два альтернативных определения характера:

- «характер – это этический и моральный аспект личности»;
- «характер – это мотивационный аспект личности».

✓ В отечественной психологической литературе используются такие определения характера:

- «характер – общая стилистика в привычках, навыках, усвоенных тактиках, это общий рисунок, манера поведения, сформированная в результате особого, индивидуально приобретенного опыта в конкретном социальном окружении» (А. Г. Шмелев);
- «характер – это содержательный и общественно значимый компонент личности, проявление направленности, мировоззрения в его поведении» (Н. Д. Левитов);
- «характер – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами».
- «характер – это индивидуально ярко выраженные и относительно устойчивые психологические черты человека, влияющие на его поведение и поступки» (К. К. Платонов, Н. Д. Левитов);
- «характер – это психологический склад личности, выраженный в ее направленности (отношения к людям, к себе, деятельности, вещам) и воля» (Н. Д. Левитов).

### 6.2.1. Структура характера и его свойства

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют **структурой характера**.

В структуре характера выделяют две группы черт.

Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях.

✓К **первой группе** черт относятся черты, выражающие *направленность личности* (устойчивые потребности, установки, идеалы, интересы, склонности, цели), *систему отношений к окружающей действительности* и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений.

✓К **второй группе** относятся *интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера*.

Такие черты, как экстраверсия – интроверсия, сопоставляются с такими *глобальными* чертами характера, как уверенность и неуверенность: так, общительность, экстравертированность склонны проявлять уверенные в себе люди, а неуверенные в себе проявляют замкнутость, интровертированность.

Среди *локальных* частных свойств характера, которые влияют на частные, узкие ситуации, можно выделить следующие:

общительность – замкнутость,  
доминантность (лидерство) – подчиненность,  
оптимизм – уныние,  
совестливость – бессовестность,  
смелость – осторожность,  
впечатлительность – «толстокожесть»,  
доверчивость – подозрительность,  
мечтательность – практицизм,  
тревожная ранимость – спокойная безмятежность,  
деликатность – грубость,  
самостоятельность – конформизм (зависимость от группы),  
самоконтроль – импульсивность,  
страстная увлеченность – апатичная вялость,  
миролюбивость – агрессивность,  
деятельная активность – пассивность,  
гибкость – ригидность,  
демонстративность – скромность,  
честолюбие – неприязнательность,  
оригинальность – стереотипность.

- «Структура характера может быть осмыслена как организация потребностей и эмоций внутри каждого человека, приспособленная для адекватного реагирования на основные социальные ценности группы» (Бингхлоул).

- «Характер состоит из привычных положений и отношений человека, постоянного партнера, его реакций на различные ситуации. Он включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность), физические позы, привычки держаться и двигаться и пр. Каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, поэтому характер человека выражается в его теле в виде мышечной ригидности, мышечного панциря. Этот панцирь первоначально возникает в результате конфликта между инстинктивными потребностями и внешним миром. Его дальнейшее укрепление и причина существования обусловлены продолжающимися конфликтами тех же сил» (Райх).

### **6.2.2. Взаимосвязь характера и темперамента**

Существуют различные подходы к оценке взаимоотношения темперамента и характера:

- 1) отождествление темперамента и характера (Кречмер);
- 2) противопоставление, установление антагонистических отношений между ними, указание на то, что характер может входить в конфликт с темпераментом (Левитов);
- 3) признание темперамента элементом характера;
- 4) признание темперамента основой формирования характера как врожденную основу характера (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн).

Характер человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность – легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику.

Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

### 6.2.3. Взаимосвязь характера и личности

Когда даются оценки характера и личности одного и того же человека, то эти оценки могут не только не совпадать, но и быть противоположными по знаку. Например, многие выдающиеся личности имели плохой характер.

«Историю, – пишет П. Б. Ганнушкин, – интересует только творение и главным образом те его элементы, которые имеют не личный, индивидуальный, а общий, непреходящий характер». Творение человека есть по преимуществу выражение его личности. Потомки используют результаты деятельности личности, а не характера. А вот с характером человека сталкиваются не потомки, а непосредственно окружающие его люди.

Если кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, *как* действует человек, а черты личности – то, *ради чего* он действует.

Важно заметить, что каждое из психологических образований в ходе продуктивного развития человека преодолевается, «снимается» другими инстанциями: подсознание сознанием (вспомните выражение З. Фрейда: где было *Ид* там будет *Эго*), характер личностью. Если подросток – сплошной характер, то юноша – уже личность с характером, а у зрелого человека личность должна возрасти настолько, чтобы вовсе подчинить, «снять» характер. «Снятие» не означает уничтожения или даже нивелирования. Характер не отменяется к зрелости, но получает в нормальном развитии подчинение, управление личностью, входит в иные системные отношения.

Проявления характера гораздо более непосредственны, чем проявления личности. Когда человек «отправляет» свой характер, то он скорее побуждается тем, что ему «естественно», что «хочется» или «не хочется». Когда же он начинает действовать как личность, то руководствуется скорее тем, что «должно», что «следует», «как полагается». Иными словами, с развитием личности человек начинает жить более нормативно не только в смысле общей направленности, но и в смысле способов поведения. Это может быть выражено общей формулой, согласно которой *личность в своем развитии «снимает» характер*.

### 6.2.4. Акцентуации характера и психопатии

Как считает немецкий психиатр К. Леонгард, у 20–50 процентов людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

**Акцентуация характера** – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной – от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии.

**Психопатия** – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате которого резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми; психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частным однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации часто встречаются у подростков и юношей (50–80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например, характерологического опросника Леонгарда-Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями, и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения таких людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1) **гипертимистический** (гиперактивный) – чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, риску, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность;

2) **дистимичный** – постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеет шумным обществом, с сослуживцами близко не сходит, в конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной;

3) **циклоидный** – общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности);

4) **эмотивный** (эмоциональный) – чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение;

5) **демонстративный** – выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (слезы, обмороки, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь). Легко забывают о своих неблагоприятных поступках;

6) **возбудимый** – повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны лживость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует;

7) **застревающий** – «застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты», служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывает активной стороной;

8) **педантичный** – выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью;

9) **тревожный** (психастенический) – пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях;

10) **экзальтированный** (лабильный) – очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость;

11) **интровертированный** (шизоидный, аутистический) – малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно, холодно относится к другим людям, даже к близким;

12) **экстравертированный** (конформный) – высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень несамостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

А. Е. Личко выделяет следующие типы акцентуаций: гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сензитивный, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый и конформный.

Приведем краткие описания двух типов акцентуаций, заимствуя их из работы А. Е. Личко.

*«Гипертимный тип.* Отличается почти всегда хорошим, даже слегка приподнятым настроением, высоким жизненным тонусом, брызжущей энергией, неудержимой активностью. Постоянно стремление к лидерству, притом неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью интересов, а большая общительность – с неразборчивостью в выборе знакомств. Легко осваиваются в незнакомой обстановке... Присущи переоценка



своих возможностей и чрезмерно оптимистические планы на будущее. Короткие вспышки раздражения бывают вызваны стремлением окружающих подавить их активность и лидерские тенденции».

*«Шизоидный тип.* Главными чертами являются замкнутость и недостаток интуиции в процессе общения. Трудно устанавливаются неформальные эмоциональные контакты, эта неспособность нередко тяжело переживается. Быстрая истощаемость в контакте побуждает к еще большему уходу в себя. Недостаток интуиции проявляется неумением понять чужие переживания, угадать желания других, догадаться о невысказанном вслух. К этому примыкает недостаток сопереживания. Внутренний мир почти всегда закрыт для других и заполнен увлечениями и фантазиями, которые предназначены только для самих себя и служат утешению честолюбия или носят эротический характер. Увлечения отличаются силой, постоянством и нередко необычностью, изысканностью. Богатые эротические фантазии сочетаются с внешней асексуальностью. Алкоголизация и дилектное поведение встречаются довольно редко».

### **Степени выраженности характера**

Характер может быть более или менее выражен. Представьте себе ось, на которой изображена интенсивность проявлений характеров. Тогда на ней обозначатся следующие три зоны (рис. 6.3): зона абсолютно «нормальных» характеров, зона выраженных характеров (*акцентуаций*) и зона сильных отклонений характеров, или *психопатии*. Первая и вторая зоны относятся к норме (в широком смысле), третья к патологии характера. Соответственно, акцентуации характера рассматриваются как *крайние варианты нормы*. Они, в свою очередь, подразделяются на *явные* и *скрытые* акцентуации.

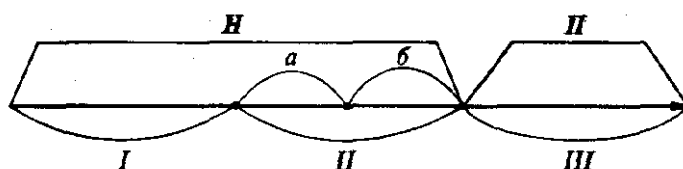


Рис. 6.3. Ось степени выраженности характера: I – «средние» характеры; II – акцентуированные характеры: а – скрытые акцентуации; б – явные акцентуации; III – психопатии. Н – норма, П – патология

Различение между патологическими и нормальными характерами, включающими акцентуации, очень важно. По одну сторону черты, разделяющей вторую и третью зоны, оказываются индивиды, подлежащие ведению

психологии, по другую – малой психиатрии. Конечно, «черта» эта размыта. Тем не менее существуют критерии, которые позволяют ее приблизительно локализовать на оси интенсивности характеров. Таких критериев три, и они известны как *критерии психопатий Ганнушкина – Кербикова*.

Характер можно считать патологическим, т. е. расценивать как *психопатию*, если он *относительно стабилен* во времени, т. е. мало меняется в течение жизни. Этот *первый* признак, по мнению А. Е. Личко, хорошо иллюстрируется поговоркой: «Каков в колыбельке, таков и в могилку».

*Второй* признак – *тотальность проявлений* характера: при психопатиях одни и те же черты характера обнаруживаются всюду: и дома, и на работе, и на отдыхе, и среди знакомых, и среди чужих, короче говоря, в любых обстоятельствах. Если же человек, предположим, дома один, а «на людях» – другой, то он не психопат.

Наконец, *третий* и, пожалуй, самый важный признак психопатий – это *социальная дезадаптация*. Последняя заключается в том, что у человека постоянно возникают жизненные трудности, причем эти трудности испытывает либо он сам, либо окружающие его люди, либо и тот и другие вместе. Вот такой простой житейский и в то же время вполне научный критерий.

С целью подробного знакомства со всеми типами патологических характеров отсылаем вас к замечательной работе П. Б. Ганнушкина «Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика» (1933), которая явилась обобщением его более чем тридцатилетнего клинического опыта.

Остановимся, для примера, на некоторых типах психопатий, описанных Ганнушкиным.

Первый тип принадлежит к *астенической группе*. Эта группа включает две разновидности (частные типы): неврастеников и психастеников. Их общие свойства – *повышенная чувствительность* и *быстрая истощаемость*. Они возбудимы и истощаемы в нервнопсихическом смысле.

В случае неврастении сюда добавляются еще некоторые соматические расстройства: человек жалуется на периодически возникающие неприятные ощущения, боли, покальвания, плохую работу кишечника, плохой сон, усиленное сердцебиение и т. п. Все эти неполадки в работе организма имеют психогенную природу, заметная органическая основа их, как правило, отсутствует. Они возникают по причине слишком повышенного внимания неврастеника к отправлениям своего организма. Тревожно вчувствываясь в них, он еще более их расстраивает.

Теперь о трудностях в социальной жизни. Слабость и истощаемость астеников приводят к тому, что их деятельность, как правило, оказывается малоэффективной. Они плохо преуспевают в деле, не занимают высоких по-

стов. Из-за частых неудач у них развиваются низкая самооценка и болезненное самолюбие. Их притязания обычно выше, чем их возможности. Они тщеславны, самолюбивы и в то же время не могут достичь всего того, к чему стремятся. В результате у них образуются и усиливаются такие черты характера, как робость, неуверенность, мнительность.

У психастеников нет соматических расстройств, зато добавляется другое качество – боязливость, нерешительность, сомнения во всем. Они сомневаются относительно настоящего, будущего и прошлого. Часто их одолевают ложные опасения за свою жизнь и за жизнь близких. Им очень трудно начать какое-то дело: они принимают решение, потом отступают, снова собираются с силами и т. д. Им трудно принимать решения потому, что они сомневаются в успехе любого задуманного дела.

С другой стороны, если уж психастеник что-то решил, то должен осуществить это сразу; иными словами, он проявляет крайнюю нетерпеливость. Постоянные сомнения, нерешительность и нетерпеливость – вот такое парадоксальное сочетание свойств. Однако оно имеет свою логику: психастеник торопит события потому, что опасается, как бы что-нибудь не помешало совершить задуманное; иными словами, нетерпеливость происходит из той же неуверенности.

Таким образом, астеники в основном сами страдают от своего характера. Но у них есть некоторые особенности, которые заставляют страдать окружающих близких. Дело в том, что мелкие обиды, унижения и уколы самолюбия, которых много в жизни астеника, накапливаются и требуют выхода. И тогда они прорываются в виде гневных вспышек, приступов раздражения. Но это случается, как правило, не среди чужих людей – там астеник предпочитает сдерживаться, а дома, в кругу близких. В результате робкий астеник может стать настоящим тираном семьи. Впрочем, эмоциональные взрывы быстро сходят на нет и кончаются слезами и раскаянием.

П. Б. Ганнушкин не приводит примеров конкретных людей – носителей патологических характеров. Однако приобретать опыт в распознавании резко выраженных черт и типов характеров в их жизненных проявлениях очень важно.

Рассмотрим еще один тип психопатий – *эпилептоидный*.

Характерные признаки лиц этого типа, по Ганнушкину, – крайняя раздражительность, доходящая до *приступов ярости и гнева*; периодические *расстройства настроения* с примесью тоски, страха, гнева и, наконец, определенные *моральные дефекты*.

Эта формула раскрывается П. Б. Ганнушкиным в следующих содержательных характеристиках. Эпилептоиды – люди, которые крайне эгоистичны, напряженно деятельны, настойчивы и очень аффективны. Это страстные любители острых ощущений. Они склонны к образованию сверхценных идей. Одновременно у них могут наблюдаться скрупулезная мелочность, педантизм, скопидомство. Им свойственны также лицемерие и ханжество.

Во всех проявлениях эпилептоидов содержатся элементы раздражительности, озлобленности, гнева. Этот постоянный аккомпанемент их жизни делает их чрезвычайно тяжелыми для окружающих и близких. Они агрессивны, мелкообидчивы, придирчивы, готовы все критиковать и исправлять, крайне злопамятны и мстительны. Они также склонны к насильственным действиям, в результате чего оказываются иногда на скамье подсудимых.

Физиологическую основу эпилептоидного характера, по предположению Ганнушкина, составляют *сила примитивных влечений*, с одной стороны, и *вязкость нервных процессов* – с другой.

В чем же отличие акцентуаций характера от психопатий? Это важный вопрос, в котором следует разобраться, так как он связан с различием патологии и нормы.

В случае акцентуаций характера может не быть *ни одного* из перечисленных выше признаков психопатий, по крайней мере, никогда *не присутствуют все три признака сразу*. Отсутствие первого признака выражается в том, что акцентуированный характер не проходит «красной нитью» через всю жизнь. Обычно он обостряется в подростковом возрасте, а с повзрослением сглаживается. Второй признак – тотальность – также не обязателен: черты акцентуированных характеров проявляются не в любой обстановке, а только в особых условиях. Наконец, социальная дезадаптация при акцентуациях либо не наступает вовсе, либо бывает непродолжительной. При этом поводом для временных разладов с собой и с окружением являются не любые трудные условия (как при психопатиях), а условия, создающие нагрузку на место наименьшего сопротивления характера.

Введение А. Е. Личко понятия «*места наименьшего сопротивления*» (или «слабого звена») характера, а также описание этих мест применительно к каждому типу – важный вклад в психологическую теорию характера. Он имеет также неоценимое практическое значение. Слабые места каждого характера надо знать, чтобы избегать неправильных шагов, излишних нагрузок и осложнений в семье и на работе, при воспитании детей, организации собственной жизни и т. п.

А теперь о «слабых местах» характеров.

Какие ситуации тяжелы для *гипертипов*? Те, где строго регламентируется их поведение, где нет свободы для проявления инициативы, где есть монотонный труд или вынужденное бездействие. Во всех этих ситуациях гипертипы дают взрывы или срывы. Например, если у подростка такого типа слишком опекающие родители, которые контролируют каждый его шаг, то очень рано он начинает протестовать, давать острые негативные реакции вплоть до побегов из дома.

Для лиц с *шизоидной акцентуацией* труднее всего вступать в эмоциональные контакты с людьми. Поэтому они дезадаптируются там, где нужно неформально общаться (что как раз очень подходит *гипертипу*). Поэтому им не следует поручать, например, роль организатора нового дела: ведь это потребует от него установления многих связей с людьми, учета их настроений и отношений, тонкой ориентировки в социальной обстановке. гибкости поведения и т. п. Еще представители этого типа не переносят, когда им «лезут в душу», они особенно нуждаются в бережном отношении к их внутреннему миру.

Для *истероидного акцентуанта* труднее всего переносить невнимание к его особе. Он стремится к похвалам, славе, лидерству, но скоро теряет в результате деловой незрелости позиций и тогда очень страдает. Оставить в покое шизоида или психастеника можно, а иногда даже и нужно; сделать то же с истероидом – значит создать ситуацию психологического дискомфорта и даже стресса.

### 6.2.5. Типология характеров А. Ф. Лазурского

Лазурский подчеркивал, что наиболее «чистые» типы характеров получаются в том случае, когда интересы и профессиональная деятельность человека, развитие его знаний, навыков, мировоззрения (назовем это экзопсихикой) происходят именно в том направлении, какое диктуется природными особенностями его нервно-психической организации (назовем это эндопсихикой), т. е. экзо- и эндопсихика взаимно обуславливают друг друга.

Лазурский выделил три психологических уровня в зависимости от степени приспособления человека к среде, в зависимости от того, насколько среда «давит» на человека.

- Низший уровень – это недостаточно приспособленные люди, среда накладывает на них сверхсильный отпечаток, насильственно приспособляя

их к своим запросам и почти не считаясь с врожденными особенностями каждого отдельного человека.

- Средний уровень – люди смогли найти свое место в окружающей среде и использовать ее в своих целях.

- Высший уровень – это уровень творчества, когда человек стремится среду переделать.

На основе учета этих трех уровней приспособления и преобладания мыслительных, либо эмоциональных, либо волевых функций Лазурский предлагает следующую классификацию характеров:

### Низкий уровень

**1. Рассудочный тип** – слабая одаренность, но развита рассудочность, склонность анализировать мотивы и последствия действий, склонен копировать чужие действия («все как у людей»), направлен на удовлетворение непосредственных материальных запросов, консервативен, самоуверен, самодоволен.

**2. Аффективные:**

- подвижные – живые (близки к сангвинистическому темпераменту);
- чувственные, с преобладанием органических чувственных влечений;
- мечтатели, интересы которых сосредоточены на внутреннем мире;

**3. Активные:**

- импульсивно энергичные с беспорядочностью в своих действиях, без обдумывания последствий, склонны к риску, азартным играм («море по колено»), самоуверенны, склонны к дракам, к любовным приключениям, не способны к серьезному систематическому труду;

- покорно-деятельные – выполняют внушения и директивы, получаемые извне;

- упрямые, добивающиеся своих решений.

### Средний уровень

**1. Непрактичные теоретики-идеалисты:**

- ученые – последовательное мышление, научные интересы;
- художники – развитое воображение, занятие каким-либо искусством;
- религиозные созерцатели – развитое воображение.

**2. Практики-реалисты:**

- альтруисты (человеколюбцы) – развита способность сочувствия, симпатии;
- общественники – общительны и предприимчивы в общественных делах;
- властные – имеют твердую волю, способны влиять на окружающих;

- хозяйственные – расчетливы, направлены на практические цели, на осуществление дел материального характера.

### **Высший уровень**

Этим людям присущи сознательность, координированность душевных переживаний, высшие человеческие идеалы. Типы-идеалы по своему содержанию делятся:

- 1) альтруизм;
- 2) знание: индуктивное, дедуктивное;
- 3) красота;
- 4) религия;
- 5) общество, государство;
- 6) внешняя деятельность, инициатива;
- 7) система, организация;
- 8) власть, борьба.

#### **6.2.6. Социальная типология характеров Э. Фромма**

«В социальный характер входит лишь совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникла в результате общих для них переживаний и общего образа жизни».

«Характер – это специфическая форма человеческой энергии, возникающая в процессе динамической адаптации человеческих потребностей к определенному образу жизни в определенном обществе» (Фромм). Субъективная функция социального характера состоит в том, чтобы направлять действия человека в соответствии с его практическими нуждами и давать ему психологическое удовлетворение от его деятельности. Приспосабливаясь к социальным условиям, человек развивает в себе те черты характера, которые побуждают его хотеть действовать именно так, как приходится действовать. «Если структура личности большинства людей в данном обществе, то есть социальный характер, приспособлена к объективным задачам, которые человек должен выполнять в этом обществе, то психологическая энергия людей превращается в производительную силу, необходимую для функционирования этого общества». Социальный характер интериоризирует внешнюю необходимость и тем самым мобилизует человеческую энергию на выполнение задач данной социально-экономической системы. Если возникают новые экономические условия, при которых прежние черты личности становятся бесполезными, но люди первоначально стремятся действовать в соответствии со своим складом характера, то либо их поведение превращается в

помеху для достижения экономических целей, либо они просто не в состоянии действовать согласно своей «природе». Сам социальный характер формируется всем образом жизни данного общества, но доминантные черты социального характера в свою очередь становятся созидательными силами, формирующими социальный процесс. Изменение социальных условий приводит к изменению социального характера, то есть к появлению новых потребностей и тревог, в свою очередь эти новые потребности порождают новые идеи. Новые идеи усиливают и укрепляют новый социальный характер и направляют человеческую деятельность в новое русло.

**Характер** – это модель поведения, характерная для данного человека, он позволяет человеку действовать вполне последовательно и освобождаться от бремени принятия каждый раз новых и обдуманых решений. Характер выполняет также функцию отбора идей и ценностей.

От социального характера следует отличать индивидуальный характер, благодаря которому внутри одной и той же культуры одна личность отличается от другой. Эти отличия частично обусловлены особенностями личности родителей, психическими и материальными условиями, в которых растет ребенок, а также особенностями конституции и темперамента.

Фромм выделяет следующие типы социальных характеров:

1. Непогодотворные ориентации:

*Рецептивная ориентация* – человеку этого типа представляется, что «источник всех благ» лежит вовне, и он считает, что единственный способ обрести желаемое – это получить его из внешнего источника. Материальные вещи, любовь, знания удовольствия – все ожидается от других людей: при такой ориентации проблема любви состоит в том, чтобы «быть любимым», а не самому любить; в сфере интеллекта также ориентированы на восприятие идей, а не на их создание.

*Эксплуаторская ориентация* – люди этого типа считают, что все необходимые блага находятся во внешней среде и ничего нельзя создать самому, но они не верят, что можно получить что-то от других в дар, а считают, что желаемое надо получить силой или хитростью, отнять у других. Их установка окрашена враждебностью и манипуляцией. Каждый человек рассматривается ими как объект эксплуатации и оценивается по его полезности. К людям проявляются цинизм, подозрительность, скрытая или открытая враждебность, зависть и ревность.

*Стяжательская ориентация* – не верят, что могут получить из внешнего мира что-то новое, поэтому надо беречь и экономить то, что есть. У стяжателя всегда упорядочены вещи, мысли, чувства, воспоминания, он терпеть



не может, если вещи не на своем месте, и будет автоматически приводить все в порядок.

*Рыночная ориентация* развилась в качестве доминирующей только в современную эпоху. Ориентация характера, коренящаяся в восприятии себя как товара, а собственной ценности как меновой. «Если превратности рынка являются мерилем ценности человека, чувства собственного достоинства и самоуважения разрушаются. Если человек вынужден все время пробиваться к успеху и любая неудача являет жестокую угрозу его самооценке, то результатом будет чувство беспомощности, неуверенности и неполноценности» (Фромм).

2. Плодотворные ориентации:

- деятельная;
- любящая;
- разумная.

### 6.2.7. Типологическая модель социальных характеров (Б. С. Братусь)

Важнейшим для характеристики личности является типичный, преобладающий для нее способ отношения к другому человеку, другим людям и самому себе. Исходя из доминирующего способа отношения к себе и другому человеку, было намечено несколько принципиальных уровней в структуре личности.

Первый, **эгоцентрический уровень** – определяется преимущественным стремлением лишь к собственному удобству, выгоде, престижу, отношению к другим сугубо потребительское, лишь в зависимости от того, помогает другой человек личному успеху или нет, выгоден он или нет, т. е. другой человек выступает как вещь. Личное счастье и благополучие важнее всего, вне зависимости от того, счастливы или несчастливы другие.

Следующий уровень, **группоцентрический** – человек идентифицирует себя с какой-либо группой, и отношение его к другим людям зависит от того, входят эти другие в его группу или нет. Если другой входит в такую группу, то он ценен не сам по себе, а своей принадлежностью к группе, достоин жалости, уважения, снисхождения, прощения, любви. Если другой в эту группу не входит, то эти чувства могут на него не распространяться, т. е. мир делится на своих и чужих. Благо и счастье связаны с процветанием той группы, с которой идентифицирует себя человек. Он не может быть счастлив, если терпит несчастье его группа.

**Просоциальный, или гуманистический, уровень** личности предполагает, что себя и других людей ценят и признают для них равные права,

свободы и обязанности; здесь работает принцип: «Поступай с другими так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой». Счастье и благополучие подразумевает их распространение на всех людей, все человечество.

**Духовный, или эсхатологический, уровень** предполагает взгляд на человека как на существо, жизнь которого не кончается вместе с концом жизни земной, а связана с духовным миром, т. е. это уровень, в рамках которого решаются субъективные отношения человека с Богом, возникают ощущение связи с Богом и представление о счастье как служении и соединении с Ним.

Все четыре уровня так или иначе присутствуют в каждом, и в какие-то моменты, хотя бы ситуативно побеждает один уровень, а в какие-то – другой. Однако можно говорить и о некотором типичном для данного человека профиле, типичном устремлении. Культура и образ жизни того или иного общества влияют на формирование этого типичного устремления.

### 6.2.8. Формирование и развитие характера

Главным условием формирования и развития характера выступает социальная среда. Формирование характера происходит в дошкольном возрасте. Причем установить четкие возрастные границы этого процесса практически невозможно в связи с тем, что характер как устойчивая совокупность определенных черт «наполняется» ими постепенно, по мере включения ребенка в социальные и деловые отношения через групповые игры, общение и учебу. Вместе с тем считается, что наиболее интенсивное формирование характера происходит в период от двух до десяти лет. Это возраст высокой восприимчивости ребенка к словам, поступкам, поведению взрослых и своих сверстников.

Конечно, нельзя сбрасывать со счетов физиологические условия. Ведь особенности функционирования головного мозга (процессы возбуждения, торможения, степень подвижности нервных процессов) во многом определяют различия психических реакций на одни и те же воздействия. Именно эти физиологические условия на ранних этапах жизни ребенка существенно определяют формирование специфических черт его характера.

Как известно, физиологическими механизмами обусловлен темперамент. Однако он не является однозначной траекторией формирования характера. Темперамент лишь способствует (либо препятствует) развитию у данного человека тех или иных черт характера.

В дошкольном возрасте складываются *первичные черты характера*. Известно, что доверие к окружающим, открытость к общению, доброта (или их противоположности) начинают формироваться раньше других черт под

влиянием того, как обращаются с ребенком взрослые, в первую очередь родители. Закрепляют эти черты элементы системы поощрений и наказаний.

Включенность ребенка в групповые игры ускоряет формирование и развитие *коммуникативных и деловых черт характера* (общительность, трудолюбие, настойчивость, аккуратность и др.).

Условия обучения в начальных классах либо разрушают имеющиеся первичные черты характера, либо закрепляют их в зависимости от влияния окружающей среды.

Эта тенденция продолжается до окончания школы. В старших классах специфика влияния социума зависит:

- от личного отношения подростка к человеку, его отношения к самому себе, степени уверенности в себе, уровня самооценки;
- от средств массовой информации.

В 7–15 лет формируются черты, определяющие отношения с людьми, оформляется эмоционально-волевая сфера.

К 15–17 годам личность приобретает достаточно высокую характерологическую устойчивость, которая сохраняется на протяжении всей жизни. Характер человека, однако, не консервируется. Условия личной жизни вносят свои изменения. Именно они играют важную роль в формировании мировоззрения, морально-нравственного облика. В свою очередь, эти феномены определяют направленность процесса самовоспитания человека. Результаты самовоспитания особенно видны в подростковом и юношеском возрасте. Об эффективности этого процесса можно говорить лишь при четком осознании его необходимости и соответствующей силы мотивации. Так, например, юноша, мечтающий о профессии летчика, вряд ли станет легкомысленно курить, злоупотреблять алкоголем и т. п.

Быт, школа, семья, круг знакомых, общение, специфика профессиональных занятий – все это оказывает существенное влияние на взгляды, мотивы, установки и цели личности, формирует ее направленность, делает ее поведение предсказуемым в различных ситуациях. Другими словами, формирует характер.

Общая тенденция характерологической динамики до 25–30-летнего возраста заключается в ослаблении «детских» черт (детская капризность, подростковый максимализм, общая импульсивность и др.) и укреплении рациональных черт (рассудительность, выдержка, ответственность и др.).

После 30-летнего возраста вероятность характерологических изменений резко снижается. Возможные изменения могут быть обусловлены ориентацией на текущие и перспективные планы жизненного пути. Именно она за-

крепляет такие черты, как настойчивость, целеустремленность, упорство, стремление к знаниям, склонность к обучению и т. п.

В 50 лет человек, по выражению профессора Р. Немова, проходит рубеж, на котором встречаются прошлое с будущим, расстается с грезами и фантазиями и старается соответствовать текущим обстоятельствам. В более позднем возрасте все большее место в жизни человека занимают «мечты о прошлом», воспоминания и забота о здоровье. Человек вступает в фазу умиротворенной, неторопливой, размеренной жизни.

Таким образом, на ранних этапах жизни человека грани характера «оттачивает» преимущественно сама жизнь. С возрастом инициатива все больше переходит в руки самой личности.

### ***Контрольные вопросы***

1. Можно ли однозначно ответить на вопрос: гены или среда определяют способности человека? Обоснуйте.
2. Назовите специфически человеческие способности.
3. Какой период называют сензитивным в развитии способностей?
4. Что является врожденной предпосылкой в развитии способностей?
5. Почему способность к прямохождению и освоению речи человеком собственно способностью назвать нельзя?
6. Приведите доказательства влияния наследственности на развитие способностей человека.
7. Приведите доказательства влияния среды на развитие способностей человека.
8. Какие условия неблагоприятно влияют на развитие способностей?
9. Чем талант отличается от гениальности?
10. Назовите ведущие и вспомогательные свойства в структуре профессиональных способностей по вашей специальности.
11. В чем различия характера и темперамента человека?
12. Что значит выражение: личность в своем развитии «снимает» характер?
13. Какой характер называют акцентуированным?
14. Что такое психопатии? Назовите основные критерии психопатий.
15. Какие типологии характеров вам известны? Назовите авторов.
16. Что является главным условием формирования и развития характера ребенка?
17. Для чего необходимо знать типы характера?

## **Тестовые задания для самоконтроля**

**1. Природной предпосылкой формирования и развития способностей является:**

- а) наследственность;
- б) воспитание;
- в) гены;
- г) задатки.

**2. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, – это:**

- а) темперамент;
- б) способности;
- в) характер;
- г) задатки.

**3. Формально-динамической характеристикой психической жизни человека служит:**

- а) темперамент;
- б) способности;
- в) характер;
- г) задатки.

**4. В характере личность проявляется в большей степени со стороны:**

- а) содержательной;
- б) динамической;
- в) процессуальной;
- г) структурной.

**5. Индивидуально-типологические свойства личности, обладая которыми человек может успешно овладевать той или иной деятельностью, называют:**

- а) характером;
- б) темпераментом;
- в) способностями;
- г) задатками.

**6. Такие черты характера, как организованность, дисциплинированность, усидчивость, легче выработать:**

- а) холерику;
- б) флегматику;
- в) меланхолику;
- г) сангвинику.

**7. К природным способностям относятся:**

- а) восприятие;
- б) произвольная память;

- в) произвольная память;
- г) произвольное внимание;
- д) способность к элементарным коммуникациям на уровне экспрессии;
- е) тонкость и точность ручных движений.

**8. Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:**

- а) индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность;
- б) индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности;
- в) индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность;
- г) субъект деятельности, индивид, личность, индивидуальность.

**9. Выражает неделимость, целостность и генотипические особенности человека как представителя рода понятие:**

- а) индивид;
- б) субъект деятельности;
- в) личность;
- г) индивидуальность.

**10. Личностные качества, predetermined, главным образом, социальными факторами, – это:**

- а) инстинкты;
- б) произвольная память;
- в) ценностные ориентации;
- г) музыкальный слух.

**11. Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития и задающая главные тенденции ее поведения, – это:**

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) направленность.

**12. Акцентуациями являются такие варианты развития характера, которым не свойственно:**

- а) повышенная ранимость;
- б) снижение способности к социальной адаптации;
- в) нарушение потребностно-мотивационной сферы в форме доминирования амбивалентных состояний;
- г) повышение способности к социальной адаптации.

**13. Самокритичность, скромность, гордость характеризуют:**

- а) отношение личности к вещам;
- б) отношение к другим;
- в) систему отношений человека к самому себе;
- г) отношение человека к деятельности.

**14. Понятие «места наименьшего сопротивления» характера ввел в научную терминологию:**

- а) К. Леонгард;

- б) А. Е. Личко;
- в) П. Б. Ганнушкин;
- г) Б. В. Зейгарник.

**15. Высшая ступень развития творческих способностей называется:**

- а) одаренностью;
- б) гениальностью;
- в) талантом;
- г) задатками.

**16. При формировании и развитии способностей:**

- а) факторы среды обладают весом, соизмеримым с фактором наследственности;
- б) факторы среды преобладают над факторами наследственности;
- в) факторы наследственности преобладают над факторами среды;
- г) факторы среды и факторы наследственности не влияют на способности.

**17. Если для человека характерны служебная и бытовая несговорчивость, он долго не может забыть обид, «сводит счеты», склонен к затяжным склокам и в конфликтах чаще бывает активной стороной, его можно отнести к типу:**

- а) неуравновешенному;
- б) гипертимному;
- в) застревающему;
- г) тревожному.

**18. Болезненное уродство характера, – это:**

- а) акцентуация;
- б) психопатия;
- в) невроз;
- г) психоз.

**19. Индивидуализм, эгоизм, альтруизм, доброта, безразличие характеризуют отношение человека:**

- а) к вещам;
- б) к другим людям;
- в) к самому себе;
- г) к порученному делу.

**20. В классификации характеров Лазурского психологические уровни выделены в зависимости от:**

- а) от степени приспособления человека к среде;
- б) темперамента человека;
- в) способностей и задатков человека;
- г) влияния наследственности.

**21. Альтруисты – это люди, которые обладают такими чертами характера:**

- а) общительность и предприимчивость в общественных делах;
- б) развитая способность к сочувствию, симпатии, помощи другим;
- в) расчетливость;

г) направленность на практические цели, на осуществление дел материального характера

**22. Характер – это специфическая форма человеческой энергии, возникающая в процессе динамической адаптации человеческих потребностей к определенному образу жизни в определенном обществе, согласно точке зрения:**

а) А. Лазурского;

б) Б. Братуся;

в) Э. Фромма;

г) К. Леонгарда.

**23. Определите, в каких случаях поведение человека является личностным:**

а) ответ на экзамене;

б) поворот головы в сторону неожиданного звука;

в) кашель;

г) отдергивание руки от горячего утюга;

д) оживление младенца при появлении матери;

е) отстаивание личной точки зрения;

ж) сдерживание слез;

з) решение неинтересной задачи по математике.

**24. Начальник высказывает необоснованные претензии по работе психоастенику, вероятнее всего, последний:**

а) заплачет и долго потом будет переживать;

б) нагрубит и напишет заявление;

в) промолчит, но потом обиду выместит дома на близких людях.

### ***Литература***

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.

2. Столяренко, Л. Д. Психология: учеб. для вузов / Л. Д. Столяренко. – СПб., 2004.

3. Нуркова, В. В. Психология: учеб. / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – М., 2004

4. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб., 2002.

5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999.

6. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 1999.

7. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.

8. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов н/Д., 1997.



## Глава 7. Становление личности в онтогенезе

### 7.1. Теории детского развития

На сегодняшний день не существует единой теории, способной дать всеобъемлющее представление о психическом развитии ребенка. Чтобы получить более или менее полную картину развития, поведения и воспитания детей, нужно познакомиться с несколькими теориями которые выражаются в типе периодизации.

#### 7.1.1. Психоаналитическая теория

Наиболее известны две периодизации представителей психоаналитической теории: Зигмунда Фрейда и Эрика Эриксона.

З. Фрейд (1856–1939) объяснял развитие личности действием биологических факторов и опытом раннего семейного общения. Он полагал, что дети проходят 5 стадий психического, точнее, психосексуального развития. На каждой стадии интересы ребенка сосредоточены вокруг определенной части тела, служащей источником получения удовольствия:

- 1) оральная стадия (0 – 2 года);
- 2) анальная стадия (2 – 3 года);
- 3) фаллическая стадия (4 – 5 лет);
- 4) латентная стадия (6 – 12 лет);
- 5) генитальная стадия (12 – 18 лет).

Э. Эриксон (1902–1979) выделил 8 стадий психосоциального развития личности. На каждой человек испытывает специфический кризис, суть которого составляет конфликт между противоположными состояниями сознания, психики:

- 1) доверие – недоверие к окружающему миру (0 – 1 год);
- 2) чувство независимости – ощущение стыда и сомнения (1 – 3 года);
- 3) инициативность – чувство вины (4 – 5 лет);
- 4) трудолюбие – чувство неполноценности (6 – 11 лет);
- 5) понимание принадлежности к определенному полу – непонимание форм поведения, соответствующего данному полу (12 – 18 лет);
- 6) стремление к интимным отношениям – изолированность от окружающих (раннее взросление);
- 7) жизненная активность – сосредоточенность на себе, возрастные проблемы (нормальное взросление);
- 8) ощущение полноты жизни – отчаяние (позднее взросление).

### 7.1.2. Когнитивная теория

Касается главным образом проблем становления и развития мышления, процесса усвоения знаний. Наиболее полно процессы умственного развития были разработаны швейцарским ученым Жаном Пиаже (1896–1980). Человек, по Пиаже, в своем умственном развитии проходит 4 большие периода:

- 1) чувственно-двигательный (сенсомоторный) – от рождения до 2 лет;
- 2) дооперациональный (2 – 7 лет);
- 3) период конкретного мышления (7 – 11 лет);
- 4) период формально-логического, абстрактного мышления (11–12 – 18 лет и далее).

### 7.1.3. Теория поведения

Пытается объяснить, почему, когда и каким образом дети и взрослые обучаются вести себя так, а не иначе. Эту теорию называют также бихевиористской (от англ. behavior – *поведение*). Основоположником бихевиоризма является Джон Уотсон (1878–1958). Большой вклад в практическое осуществление теории внес Б. Скиннер (1904–1992). Бихевиористы подчеркивают влияние среды на поведение и развитие детей и выделяют 3 типа социального обучения: классическое и оперантное обусловливание, подражание.

### 7.1.4. Биологическая теория

Сравнивает поведение людей и животных в естественных условиях и акцентирует внимание на определении общего и специфического в их поведении. Научное направление, занимающееся этими проблемами, носит название этология. Конрад Лоуренц (1903–1988), известный этолог, ввел в психологию понятие *импринтинга* (запечатлевания). По мнению этологов, человек рождается с определенными фиксированными образцами действий, генетически детерминированными формами поведения – инстинктами.

### 7.1.5. Гуманистическая теория

Рассматривает человека как уникального индивида, целостную личность, стремящуюся к самореализации. Наибольший вклад в развитие гуманистической теории внес Абрахам Маслоу (1908–1970). Согласно его теории, каждый человек обладает мотивационным набором, который помогает ему удовлетворять потребности пяти уровней:

- 1) выживание, или биологические потребности;
- 2) безопасность и уверенность в будущем;
- 3) любовь и принадлежность к конкретной социальной группе (социальный статус);
- 4) самооценка;
- 5) самореализация.

Удовлетворив их, человек может стать творческим и независимым существом.

### 7.1.6. Культурно-историческая теория Л. С. Выготского

Основывается на том, что «всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцене дважды, в двух планах: социальном как категория интерпсихическая, потом – психологическом, как категория интрапсихическая, сперва между людьми, затем внутри ребенка». Все внутренние процессы, по Выготскому, являются продуктом интериоризации: они зарождаются в прямых социальных контактах ребенка со взрослыми, а затем «вращиваются» в его сознание.

Все эти теории взаимодополнительны, так как их авторы используют различные «инструменты» при изучении психического развития человека и акцентируют внимание на различных уровнях и сторонах развития ребенка.

## 7.2. Периодизация и закономерности психического развития ребенка

Большинство психологов делит детство на периоды. В качестве основной теории далее используется концепция Л. С. Выготского.

В основу периодизации психического развития ребенка Л. С. Выготский положил понятие ведущей деятельности, которая характеризуется тремя признаками:

1. Она должна быть *смыслообразующей* для ребенка. Например, в 3 года бессмысленные ранее вещи приобретают для ребенка смысл в контексте игры. Следовательно, игра и есть ведущая деятельность и средство смыслообразования.

2. В контексте этой деятельности складываются *базовые отношения* со взрослыми и сверстниками.

3. В связи с освоением ведущей деятельности возникают основные *новообразования* возраста (круг способностей, которые позволяют эту деятельность реализовывать, например, речь).

На каждом из этапов психического развития ведущая деятельность имеет решающее значение. При этом другие виды деятельности не исчезают. Они есть, но существуют как бы параллельно и не являются главными для психического развития. Например, игра является ведущей деятельностью дошкольников. Но она не исчезает у школьников, хотя уже и не является ведущей деятельностью.

### ***Кризисы и стабильные периоды***

Ребенок развивается неравномерно. Есть периоды относительно спокойные, или *стабильные*, а есть так называемые *критические*.

#### *Критические периоды*

Кризисы открыты эмпирическим путем, причем не по очереди, а в случайном порядке: 7, 3, 13, 1, 0. Во время критических периодов ребенок за очень короткий срок меняется весь в целом, в основных чертах личности. Это революционное, бурное, стремительное течение событий как по темпу, так и по смыслу совершающихся перемен. Для критических периодов характерны следующие особенности:

1. Границы, отделяющие начало и конец кризиса от смежных периодов, крайне неотчетливы. Кризис возникает незаметно, очень трудно определить момент его наступления и окончания. Резкое обострение (кульминация) наблюдается в середине кризиса. В это время кризис достигает апогея.

2. Трудновоспитуемость детей в критические периоды в свое время послужила отправной точкой их эмпирического изучения. Наблюдаются строптивость, падение успеваемости и работоспособности, возрастание количества конфликтов с окружающими. Внутренняя жизнь ребенка в это время связана с мучительными переживаниями.

3. Негативный характер развития. Отмечено, что во время кризисов, в отличие от стабильных периодов, совершается скорее разрушительная, нежели созидательная работа. Ребенок не столько приобретает, сколько теряет из приобретенного прежде. Однако возникновение нового в развитии непременно означает отмирание старого. Одновременно в критические периоды наблюдаются и конструктивные процессы развития. Выготский назвал эти приобретения *новообразованиями*.

Новообразования критических периодов носят переходный характер, то есть они не сохраняются в том виде, в котором возникают, например, автономная речь у годовалых детей.

#### *Стабильные периоды*

Во время стабильных периодов ребенок накапливает количественные изменения, а не качественные, как во время критических. Эти изменения накапливаются медленно и незаметно.

Последовательность развития определяется чередованием стабильных и критических периодов.

### ***Динамика развития***

1. К началу каждого периода складывается неповторимое отношение ребенка с окружающей действительностью – *социальная ситуация развития*.

2. Она закономерно определяет его образ жизни, что ведет к возникновению *новообразований*.

3. Новообразования влекут за собой новую структуру сознания ребенка, изменение отношений.

4. Следовательно, изменяется социальная ситуация развития. Наступает связанный с этим критический период.

### ***Сензитивные периоды***

Каждый ребенок сензитивен к определенным воздействиям, к освоению реальности и развитию способностей в различные периоды. Сензитивные периоды связаны, во-первых, с ведущей деятельностью, во-вторых, с актуализацией в каждом возрасте тех или иных базальных потребностей.

### ***Зона ближайшего развития***

Взаимодействие ребенка с социальной средой является не фактором, а источником развития. Иначе говоря, все, чему научится ребенок, должны дать ему окружающие его люди. Важно при этом, чтобы обучение (в самом широком смысле) шло с опережением. У ребенка есть некий уровень актуального развития (например, он может решить задачу самостоятельно, без помощи взрослого) и уровень потенциального развития, то есть в сотрудничестве со взрослым.

*Зона ближайшего развития* – это то, на что ребенок способен, но не умеет без помощи взрослых. Все обучение строится на принципе учета зоны ближайшего развития, с опережением актуального развития.

## **7.2.1. Кризис новорожденности (0–2 месяца)**

Кризис новорожденности был не открыт, а высчитан последним и выделен как особый, кризисный период в психическом развитии ребенка. Признак кризиса – потеря в весе первые дни после рождения.

Социальная ситуация новорожденного специфична и неповторима и определяется двумя моментами. С одной стороны, это полная биологическая беспомощность ребенка, он не в состоянии удовлетворить ни одной жизненной потребности без взрослого. Таким образом, младенец – максимально социальное существо.

С другой стороны, при максимальной зависимости от взрослых ребенок лишен еще основных средств общения в виде человеческой речи.

В противоречии между максимальной социальностью и минимальными средствами общения заложена основа всего развития ребенка в младенческом возрасте.

Основное новообразование – возникновение индивидуальной психической жизни ребенка. Новое в этом периоде то, что, во-первых, жизнь становится *индивидуальным* существованием отдельным от материнского организма. Вторым моментом является то, что она становится *психической жизнью*, ибо, согласно Выготскому, только психическая жизнь может быть частью социальной жизни окружающих ребенка людей.

Проявляется новообразование в форме *комплекса оживления*, который включает в себя следующие реакции:

- общее моторное возбуждение при приближении взрослого;
- использование крика, плача для привлечения к себе, то есть возникновение инициативы общения;
- обильные вокализации во время общения с матерью;
- реакция улыбки.

***Комплекс оживления служит границей критического периода новорожденности***, сроки его появления – основным критерием нормальности психического развития ребенка. Комплекс оживления появляется раньше у тех детей, матери которых не только удовлетворяют витальные потребности ребенка (вовремя кормят, меняют пеленки и т. п.), но и общаются и играют с ним.

Сегодня становится важной проблема родов. Однозначного мнения о том, где рожать ребенка и находиться ли при родах отцу, пока нет. В последние 40 лет эта проблема рассматривалась как медицинская, и предпочитался традиционный способ рождения детей – в роддоме. Мать при этом являлась пассивным лицом.

На сегодняшний день существует несколько точек зрения на то, как вводить ребенка в этот мир. Появляются альтернативные способы. Наиболее известны следующие:

- *Роды по методу Ламаза*

Роженицу учат специальным дыхательным упражнениям, которые облегчают роды. Муж присутствует и поддерживает жену. Преимущество метода – установление эмоциональных связей «муж – жена», «родитель – ребенок».

- *Метод Лебуйера*

Сущность метода в том, чтобы при родах уменьшить воздействие стрессовых факторов на ребенка. Сторонники метода считают, что он обеспечивает более плавное и мягкое вхождение новорожденного в незнакомый

ему мир и его лучшее физическое развитие. Интересы ребенка – главная забота акушера.

Существуют и другие методы, например, метод Брэдли, роды в домашних условиях и др.

### 7.2.2. Младенческий возраст (2 месяца – 1 год)

**Ведущий тип деятельности** – непосредственно-эмоциональное общение со взрослым. Зависимость от взрослого носит всеобъемлющий характер. Например, когнитивный: все познавательные процессы реализуются в отношениях с матерью и с ее помощью.

#### **Новообразования возраста**

1. К году ребенок произносит первые слова (складывается структура речевого действия).

2. Осваивает произвольные действия с предметами окружающего мира (структура предметного действия).

#### **Речь**

До года речь ребенка – *пассивная*: он понимает интонацию, часто повторяющиеся конструкции, но сам не говорит. Но именно в это время закладываются основы речевых навыков. Дети сами закладывают эти основы, стремясь установить контакт со взрослыми с помощью плача, гуления, воркования, лепета, жестов, а затем и первых слов.

*Автономная речь* формируется около года и служит переходной фазой между пассивной и активной речью. Иногда автономную речь называют детским жаргоном. По форме она является общением. По содержанию – эмоционально-непосредственной связью со взрослыми и ситуацией.

Особенности автономной речи:

- не совпадает с речью взрослых артикуляционно и фонетически («би-би»), а также по значению (многозначность одних и тех же вокализаций);
- общение возможно только с людьми, посвященными в шифр детской речи, и в конкретной ситуации;
- связь между словами своеобразна: речь напоминает ряд восклицаний, произносимых в аффекте.

Начало и конец автономной речи знаменует начало и конец кризиса одного года.

*Активная речь*. Возникает к 1,6 – 2 годам (у девочек раньше, чем у мальчиков). Запас слов к 1 году около 30. Вопросы «где?», «как?» выполняют специфические функции в организации и саморегуляции поведения. Первые слова – это слова-действия с целью изменения коммуникативной ситуации

(«дай!»). Хотя по форме первые слова в большинстве случаев являются существительными, по сути они глаголы.

Во время обучения речи взрослым следует говорить с детьми четко, отчетливо, чтобы передавать им навыки правильной речи. Показывать и называть предметы, рассказывать сказки. Процесс усвоения языка происходит более успешно, если ему помогают родители.

### ***Предметная деятельность***

Предметная деятельность связана с развитием движений у ребенка. В последовательности развития движений есть закономерность.

1. Движущийся глаз. Известен феномен «глаза новорожденного» – они могут смотреть в разные стороны. К концу второго месяца эти движения уточняются, ребенок способен зрительно сосредоточиваться на предмете. К третьему месяцу движения глаз развиты почти так же, как у взрослого, формируется бинокулярное зрение.

2. Выразительные движения (комплекс оживления – см. выше).

3. Перемещение в пространстве – предпосылка усвоения деятельности с предметами. Ребенок последовательно учится переворачиваться, поднимать голову, садиться, ползать, становиться на ножки, делать первые шаги. Все это – в разные сроки, причем на сроки влияет стратегия родителей (см. ниже). Овладение каждым новым движением открывает ребенку новые границы пространства.

4. Ползание. Иногда пропускает эту стадию.

5. Хватание. К концу первого полугодия из случайных захватываний игрушки это движение превращается в намеренное.

6. Манипулирование предметом. Отличается от «настоящих» действий тем, что предмет используется не по назначению.

7. Указательный жест.

8. Произвольность движений и жестов, управляемость. Это база для новообразования – предметной деятельности.

Как только ребенок научается ходить, расширяются границы доступного мира. Следовательно, освобождаются руки и ребенок получает возможность действовать с вещами.

*Предметная деятельность* – это деятельность с предметами согласно их назначению. Но способ действия «не написан» на предметах, он не может быть открыт ребенком самостоятельно. Этому ребенок должен научиться у взрослых людей. Постепенно ребенок овладевает человеческим действием.

Он осваивает:

- назначение предмета;
- способы действий с предметами;
- технику выполнения действий.



В освоении предметной деятельности огромное значение имеют игрушки. Их назначение находится в соответствии с ведущими деятельностями (сначала – в ориентировочном поведении, далее – в общении со взрослыми; затем – в предметной деятельности).

### ***Умственное развитие***

Согласно Пиаже, ребенок до года находится в 1-м периоде умственного развития – *сенсомоторном*. Дети в это время еще не овладели языком и у них нет психических образов для слов. Знания о людях и окружающих предметах складываются у них на основе информации, полученной от собственных органов чувств и случайных движений. Сенсомоторный период проходит через 6 стадий, из которых 4 – до года.

1. *Упражнение рефлексов*. Дети «упражняют» все навыки, которыми обладают в данный период развития. Это безусловные рефлексy: сосание, хватание, плач. Кроме этого новорожденные еще умеют смотреть и слушать.

2. *Первичные круговые реакции* (1 – 4-й месяц жизни). Ребенок начинает приспосабливаться к своему окружению, используя аккомодацию (приспособление старых схем к новой информации).

3. *Вторичные круговые реакции* (4 – 8 месяцев). Дети произвольно повторяют те формы поведения, которые доставляют им удовольствие; у них развивается способность восприятия постоянства объекта. С этим качеством связано появление в 7–8 месяцев первых страхов (страх «чужого»), а также восприятие постоянства объектов составляет основу привязанности к значимым для ребенка людям.

4. *Координация вторичных схем* (8 – 12 месяцев). Происходит дальнейшее развитие всех упомянутых способностей ребенка. Малыши проявляют первые признаки умения предвосхитить события (например, плачут при виде йода).

### ***Базовая потребность возраста***

Базовая потребность возраста – потребность в безопасности, защищенности. Она должна быть базально удовлетворена. В этом главная функция взрослого человека. Если ребенок чувствует себя в безопасности, то он открыт окружающему миру, доверяет ему и осваивает его смелее. Если нет – ограничивает взаимодействие с миром замкнутой ситуацией. Э. Эриксон говорит о том, что в младшем возрасте у человека формируется чувство доверия или недоверия к окружающему миру (людям, вещам, явлениям), которое человек пронесет через всю жизнь. Чувство отчужденности возникает при дефиците внимания, любви, ласки, при жестоком обращении с детьми.

В этом же возрасте формируется чувство привязанности.

Выделяют 3 фазы процесса формирования детской привязанности: 1) малыш ищет близости с любым человеком; 2) учится отличать знакомых людей от незнакомых; 3) чувство привязанности возникает к тем людям, которые особо значимы для ребенка. Социальное общение, ощущение комфорта способствует формированию детской привязанности больше, чем своевременное кормление, так как придают этому чувству сугубо человеческий характер.

Вторая половина стабильного периода характеризуется расширением границ общения. Разрывается слитность взрослого и ребенка, появляются двое. Следовательно, изменяется социальная ситуация. В ее изменении – суть кризиса одного года.

### 7.2.3. Кризис одного года

***Новообразование кризиса – автономная речь.***

Кризис одного года характеризуется освоением речевого действия. Организм младенца регулировала биологическая система, связанная с биоритмами. Теперь же она вошла в противоречие с вербальной ситуацией, основанной на самоприказе или приказе со стороны взрослых. Таким образом, ребенок в возрасте около года оказывается вообще без системы, позволяющей ему надежно ориентироваться в окружающем мире. Биологические ритмы сильно деформированы, а речевые не настолько сформированы, чтобы ребенок мог свободно управлять своим поведением.

Кризис характеризуется общим регрессом деятельности ребенка, как бы обратным развитием. Эмоционально проявляется в аффективности. Эмоции примитивные. При этом наблюдаются различные нарушения:

- нарушение всех биоритмических процессов (сон – бодрствование);
  - нарушение удовлетворения всех витальных потребностей (например, чувства голода);
  - эмоциональные аномалии (угрюмость, плаксивость, обидчивость).
- Кризис не относится к числу острых.

### 7.2.4. Раннее детство (1 – 3 года)

В этом возрасте происходит разделение линий психического развития мальчиков и девочек. Им присущи разные типы ведущей деятельности. У мальчиков на основе предметной деятельности формируется *предметно-орудийная*. У девочек на основе речевой деятельности – *коммуникативная*.

Предметно-орудийная деятельность включает манипуляцию с человеческими предметами, зачатки конструирования, в результате чего у мужчин лучше развито отвлеченное, абстрактное мышление.

Коммуникативная деятельность предполагает освоение логики человеческих отношений. Большинство женщин обладает более развитым, чем у мужчин, социальным мышлением, сфера проявления которого – общение людей. У женщин тоньше интуиция, такт, они более склонны к эмпатии.

Половые различия в поведении детей обусловлены не столько биологическими и физиологическими причинами, сколько характером их социального общения. Ориентация мальчиков и девочек на разные типы деятельности задана социально, вследствие культурных образцов. На самом деле между малышами мужского и женского пола больше сходства, чем различий. Различия появляются позже. В основном же мальчики и девочки развиваются параллельно и проходят одинаковые этапы.

Так, к трем годам у детей того и другого пола складываются следующие **новообразования возраста**: зачатки самосознания, развитие Я-концепции, зачатки самооценки. Ребенок проделывает 90 процентов работы по усвоению языка. За три года человек проходит половину пути своего психического развития.

*Первые представления о себе* возникают у ребенка к году.

Это представления о частях своего тела, но обобщить их малыш пока не может. При специальном обучении взрослыми к полутора годам ребенок может узнавать себя в зеркале, осваивает идентичность отражения и своей внешности.

К 3 годам – новый этап самоидентификации: с помощью зеркала ребенок получает возможность формировать свое представление о себе настоящим.

Ребенок интересуется всеми способами подтверждения своего Я. Одухотворяя отдельные части тела, в игре он познает волю над самим собой.

Трехлетний малыш интересуется всем, с ним связанным, например, тенью. Начинает использовать местоимение «я», усваивает свое имя, пол. Идентификация с собственным именем выражается в особом интересе к людям, которые носят такое же имя.

**Половая идентификация.** К 3 годам ребенок уже знает, мальчик он или девочка. Подобные знания дети черпают из наблюдений за поведением родителей, старших братьев и сестер. Это позволяет ребенку понять, каких форм поведения в соответствии с его половой принадлежностью ждут от него окружающие.

Уяснение ребенком принадлежности к конкретному полу происходит в первые 2–3 года жизни, и наличие отца при этом крайне важно. Для мальчиков потеря отца после 4 лет мало сказывается на усвоении социальных ро-

лей. Последствия отсутствия отца у девочек начинают сказываться в подростковом возрасте, когда у многих из них возникают трудности в приспособлении к женской роли при общении с представителями другого пола.

**Возникновение самосознания.** К трем годам ребенок проявляет зачатки самосознания, у него развивается притязание на признание со стороны взрослых. Положительно оценивая те или иные действия, взрослые придают им привлекательность в глазах детей, пробуждают в детях желание заслужить похвалу, признание.

**Усвоение языка.** Словарный запас детей полутора лет обычно содержит около 10 слов, в 1,8 – 50 слов, в 2 года – примерно 200. К трем годам словарный запас составляет уже 900 – 1000 слов. Установлена прямая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении и развитием речи ребенка в 3 года.

Критическим периодом в развитии детской речи является, по мнению исследователей, возраст от 10 месяцев до 1,5 года. Именно в это время нужны спокойные и развивающие игры и нежелательны стрессы.

При усвоении языка дети всех народов проходят стадии односоставных, двусоставных и полных предложений. Во всех существующих на земле языках есть правила грамматики, синтаксиса, семантики. Поначалу дети предельно обобщают правила.

**Умственное развитие.** Главным стимулом совершенствования умственной деятельности у «ходячих» детей является их чувственно-двигательная активность. Дети 1–2 лет находятся в первом (сенсомоторном) периоде умственного развития, который Пиаже разделил на 6 стадий. 4 из них ребенок проходит до года (см. выше).

*5-я стадия* – третичные круговые реакции (1–1,5 года) – экспериментирование с предметами. Цель экспериментов – в них самих: малыши любят наблюдать, как ведут себя предметы в новых ситуациях. На смену рефлексивному поведению приходит истинно мыслительная деятельность: ребенок ищет новые способы взаимодействия с неизвестными ранее предметами.

*6-я стадия* (1,5–2 года). Появление символического мышления, то есть способности по запечатленным в мозгу психологическим образам (символам предметов) воспринимать их в тот или иной момент. Теперь ребенок может проделывать операции не с реальными, а с идеальными предметами. Ребенок становится способным решать простейшие задачи в уме, не прибегая к методу проб и ошибок. Физические действия способствуют успешной работе мышления.

Для восприятия внешнего мира на данной стадии умственного развития характерен **эгоцентризм**. Ребенок 1,5 – 2 лет уже осознает свою обособ-

ленность, отделенность от других людей и предметов, а также понимает, что некоторые события могут происходить и независимо от их желаний. Однако продолжает считать, что все видит мир так же, как и он. Формула восприятия младенца: «Я центр вселенной», «Весь мир вращается вокруг меня».

**Страхи.** У детей от 1 до 3 лет большой диапазон страхов, чем у младенцев. Это объясняется тем, что с развитием их способностей восприятия, а также умственных способностей расширяются и рамки жизненного опыта, из которого черпается все новая и новая информация. Замечая, что некоторые объекты могут исчезать из их поля зрения, дети боятся, что и сами они могут исчезнуть. Они могут опасаться водопроводных труб в ванной и туалете, думая, что вода может унести их с собой. Маски, парики, новые очки, кукла без руки, медленно сдувающийся воздушный шарик – все это может вызвать страх. У некоторых детей может возникать страх перед животными или движущимися машинами, многие боятся спать в одиночестве.

Обычно страхи исчезают со временем сами по мере освоения ребенком более тонких способов мышления. Чрезмерная раздражительность, нетерпимость, гнев родителей могут лишь усугубить детские страхи и способствовать появлению у ребенка чувства отверженности. Чрезмерная родительская опека тоже не избавляет ребенка от страха. Более эффективным способом является постепенное приучение их к общению с предметами, вызывающими страх, а также наглядный пример.

**Базовая потребность возраста.** Если в младенческом возрасте потребность в безопасности была насыщена, то актуализируется *потребность в любви*. Дети в возрасте от 1 до 3 лет все еще зависят от родителей, они постоянно хотят чувствовать физическую близость отца и матери. Ведущая роль в удовлетворении базовой потребности отдается родителю противоположного пола. 3–4 года – формирование Эдипова комплекса и комплекса Электры. Важное значение приобретает тактильный контакт. Ребенок осваивает язык ощущений. Если потребность не удовлетворена, человек остается тактильно бесчувствен (например, именно в указанном возрасте происходит формирование эрогенных зон).

### 7.2.5. Кризис трех лет

На подходе к кризису присутствует четкая когнитивная симптоматика:

- острый интерес к своему изображению в зеркале;
- ребенок озадачивается своей внешностью, заинтересован тем, как он выглядит в глазах других. У девочек интерес к нарядам; мальчики начинают

проявлять озабоченность своей эффективностью, например, в конструировании. Остро реагируют на неудачу.

Кризис трех лет относится к числу острых. Ребенок неуправляем, впадает в ярость. Поведение почти не поддается коррекции. Период труден как для взрослого, так и для самого ребенка. Симптомы называют *семизвездием кризиса 3 лет*.

1. **Негативизм** – реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию.

2. **Упрямство**. Ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением.

3. **Строптивость**. Она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет.

4. **Своеволие**. Стремится все делать сам.

5. **Протест-бунт**. Ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими.

6. **Симптом обесценивания** проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей.

7. **Деспотизм**. Ребенок заставляет родителей делать все, что он требует. По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность.

Кризис протекает как кризис социальных отношений и связан со становлением самосознания ребенка. Появляется позиция «**Я сам**». Ребенок познает различие между «должен» и «хочу».

Если кризис протекает вяло, это говорит о задержке в развитии аффективной и волевой сторон личности. У детей начинает формироваться воля, которую Э. Эриксон назвал автономией (независимостью, самостоятельностью). Дети перестают нуждаться в опеке со стороны взрослых и стремятся сами делать выбор. Чувство стыда и неуверенности вместо автономии возникает тогда, когда родители ограничивают проявления независимости ребенка, наказывают или высмеивают всякие попытки самостоятельности.

Зона ближайшего развития ребенка состоит в обретении «могу»: он должен научиться соотносить свое «хочу» с «должен» и «нельзя» и на этой основе определить свое «могу». Кризис затягивается, если взрослый стоит на позиции «хочу» (вседозволенность) или «нельзя» (запреты). Следует предоставить ребенку сферу деятельности, где бы он мог проявлять самостоятельность.

Эта сфера деятельности – в игре. Игра с ее особыми правилами и нормами, которые отражают социальные связи, служит для ребенка тем «безо-

пасным островом, где он может развивать и апробировать свою независимость, самостоятельность» (Э. Эриксон).

### 7.2.6. Дошкольное детство (3 – 7 лет)

**Ведущая деятельность – игра.** Характер игры меняется вместе с развитием ребенка, она тоже проходит этапы.

До трех лет игра представляет собой *манипулирование предметами*. Младенец, если он здоров, играет все свободное от сна и еды время. С помощью игрушек он знакомится с цветом, формой, звуком и т. д., то есть исследует действительность. Позже начинает сам экспериментировать: бросать, сжимать игрушки и наблюдать за реакцией. В процессе игры ребенок развивает координацию движений.

Собственно игра возникает в 3 года, когда ребенок начинает мыслить целостными образами – символами реальных предметов, явлений и действий.

На первом этапе она представляет собой копирование действий и поведения взрослых. Игрушки в это время являются моделями предметов, с которыми «играют» взрослые. Это так называемая *сюжетная игра*. Ребенок в процессе ее воспроизводит сюжеты действий. В центре внимания не роль, к примеру, врача, а действия, имитирующие действия врача. К правилам ребенок еще не чувствителен.

В среднем дошкольном возрасте – *ролевая игра*, она преобладает вплоть до 6–7 лет. Самое главное для ребенка – ролевая идентификация, сюжет отходит на задний план. Смысл игры заключается в разделении ролей. В игре он имеет возможность прожить то, что является для него недоступным в жизни взрослых.

В старшем дошкольном возрасте появляется *игра по правилам*. Ролевая идентификация утрачивает привлекательность, роли становятся чисто игровыми.

Игра – критерий нормальности ребенка, по тому, как он играет, о нем можно многое узнать. Игра как ведущая деятельность заложена в основу многих тестов на определение уровня психического развития ребенка.

Игра имеет важное значение и для эмоционального развития детей. Она помогает справиться со страхами, порожденными травмирующими ситуациями (ночные кошмары, ужасные истории, долгое пребывание в больнице).

Главное, что ребенок получает в игре, – возможность взять на себя роль. В ходе проигрывания этой роли преобразуются действия ребенка и его отношение к действительности.

Игра в современной культуре является своеобразным культом. До семи лет, пока ребенок не пошел в школу, ему разрешается играть. Так было не всегда. Там, где ребенок с детства включен в труд взрослых, игра отсутствует. Дети всегда играют в то, что им недоступно. Поэтому в обществе, где ребенок приобщен к труду взрослых, игры не нужны. Там дети играют в «отдых».

### ***Новообразование дошкольного возраста***

Новообразованием являются *комплексы готовности к школьному обучению*:

- коммуникативная готовность;
- когнитивная готовность;
- уровень эмоционального развития;
- технологическая оснащенность;
- личностная готовность.

#### ***• Коммуникативная готовность***

Коммуникативная готовность заключается в том, что ребенок может нормально взаимодействовать с людьми по правилам, нормам. В дошкольные годы социализация детей позволяет им преодолеть агрессивность, они становятся более внимательными, заботливыми, готовыми сотрудничать с другими детьми. Дошкольники умеют даже «вчувствоваться» в состояние окружающих. Они начинают понимать, что их сверстники и взрослые люди чувствуют и переживают не всегда так, как они. Поэтому многие адекватно реагируют на переживания других. К 6–7 годам для ребенка происходит расщепление сферы человеческих взаимоотношений на нормативные (в деятельности) и человеческие (по поводу деятельности). Последние носят управляющий характер по отношению к первым, в них нормы ставятся под индивидуальный контроль.

Для дошкольника такая дифференциация недоступна, он путает эти две сферы отношений. Для него симпатия и антипатия более значимы, чем нормы и правила.

#### ***• Когнитивная готовность***

Имеется в виду уровень развития познавательных процессов: внимания, мышления, памяти, воображения. Все это связано с игрой. По Пиаже, дошкольник находится на 2-й стадии умственной активности. Умственное развитие от 3 до 6 лет характеризуется формированием образного мышления, которое позволяет ему думать о предметах, сравнивать их в уме даже тогда, когда он их не видит. Однако логическое мышление еще не сформировалось. Этому препятствуют эгоцентризм, центрация и неумение сосредоточиться на изменениях объекта.



Ребенок начинает формировать модели той действительности, с которой имеет дело, строить ее описание. Делает он это с помощью сказки. Сказка – это такая знаковая система, с помощью которой ребенок интерпретирует окружающую действительность.

4–5 лет – апогей сказочного мышления. Затем оно разрушается («Это не по правде»). Когда ребенок начинает различать быль и небыль, сказка превращается в миф.

Отличается сказка от мифа по функции. Миф – объяснение некоторых сторон действительности. А сказка – средство организации поведения ребенка, у нее сугубо педагогическая функция. Сходство – в системе образов.

Ребенок творит собственную мифологию, начиная с 5 лет. Именно к этому возрасту относятся различные вопросы о происхождении. Эти вопросы носят принципиальный характер (откуда взялся мир). Это первые вопросы, на которые ребенок хочет получить ответы в процессе обучения, первая исходная форма теоретического мышления ребенка.

К возрасту 5–7 лет ребенок пытается осмыслить такие явления, как смерть. Это абстрактное понятие, реальный смысл которого трудно осознать. Насколько хорошо дети поймут его, зависит от уровня умственного развития.

*Анимизм.* Ж. Пиаже считает, что мышлению ребенка этого возраста свойствен анимизм – стремление приписать неодушевленным предметам или животным человеческие черты. Он исчезает по мере умственного и эмоционального развития детей, к школе анимистические представления сменяются более реалистическими, хотя не исчезают совсем.

Желание взрослых избежать ответов на вопросы детей приучает их к мысли, что эта тема запретна. Уклончивая или искаженная информация может помешать детям проанализировать свои чувства и мысли и вызвать необоснованную тревогу. Но столь же важно не давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают и с которой не могут справиться эмоционально или осмыслить до конца. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на их вопросы.

- *Уровень эмоционального развития*

По мере расширения сферы общения дети испытывают действие разнообразных социальных факторов, значительно активизирующих их эмоциональный мир. Ребенок должен научиться преодолевать ситуативные эмоции, культурно управлять чувствами. Позволяет этому научиться игра, например, она помогает справиться со страхами.

Дети старшего дошкольного возраста должны научиться также справляться с агрессивностью. Есть определенная закономерность в развитии детской агрессивности. До 3 лет отмечаются обычные проявления темпера-

мента с короткими вспышками гнева, но настоящая агрессивность для детей не характерна. Пик ее приходится на 4,5 года, а затем постепенно убывает, пока не сходит на нет. К началу школьного возраста дети усваивают нормы поведения, которые способствуют ослаблению агрессивности. Родители могут ускорить этот процесс, прививая детям навыки социального общения и стимулируя чувствительность к переживаниям других. Кроме игры помогают овладеть социальными техниками чувствования сказки.

- *Технологическая оснащенность*

Имеется в виду минимум знаний, умений, навыков (ЗУН), позволяющих обучаться в школе. Традиционно под ЗУН понимается умение читать, считать, писать. Но психологи считают, что гораздо важнее иметь развитое воображение. В. В. Давыдов пишет: «Главный аспект познавательной готовности – высокий уровень развития воображения». А воображение развивается в игре.

Мнимая ситуация – это основная единица игры. Существенным моментом для такой ситуации является перенос значений с одного предмета на другой. Л. С. Выготский говорит о расхождении видимого (оптического, зрительного) пространства и смыслового поля. Игра осуществляется не в видимом, а в смысловом поле. Это означает, что ребенок действует в игре с тем, чем предмет является по смыслу, а не по свойствам (например, палка вместо лошади).

Если в полтора года ребенок открывает, что всякая вещь имеет свое имя, то в игре он открывает, что каждая вещь имеет свой смысл, каждое слово имеет свое значение, которое может замещать вещь. Он мысленно видит вещь за словом. Это и есть воображение, которое формируется в игре (то есть действие в смысловом поле, строящееся вне зависимости от материала, с которым это действие осуществляется).

Воображение – это действие в смысловом поле, оно является предтечей мышления. В школе дети будут иметь дело с особыми идеальными объектами, например, геометрическими фигурами, числами.

- *Личностная готовность*

Личностная готовность проявляется в самоактуализации.

Это значит, что человек открывает себя с радостью, что он такой, что он есть, а главное – с любовью и восторгом. Для девочек самоактуализация еще в раннем детстве выступает в виде привлекательности, для мальчиков – в виде эффективности. Это следствие культурных образцов.

Под влиянием этих двух факторов у дошкольников складываются основные структуры личности: 1) притязания личности; 2) Я-концепция; 3) перспективы личности; 4) иерархия побуждений.

1. *Притязания личности* (эффективность и привлекательность). Уровень притязаний формируется путем успехов и неудач. У детей он чрезвычайно высок, но под влиянием неудач начинает снижаться. Если ребенок найдет свою область (сферу деятельности или сферу общения), то страх компенсируется уверенностью в себе, в собственных силах. Ребенок постоянно утверждает в том, что у него есть преимущественного перед другими.

Стратегия родителей – сформировать в дошкольном возрасте уверенность в своих силах, а не способности.

Позиция уверенности: «Все зависит от меня, моих способностей, качеств, я могу все изменить, если изменю себя. Во мне причина неудач и успехов».

Позиция неуверенности: «Я нахожусь под влиянием обстоятельств, от меня ничего не зависит, все произойдет по воле рока».

2. *Формирование Я-концепции*. Я-концепция включает в себя 3 аспекта: оценочный, эмоциональный и когнитивный.

α. *Оценочный*. Самооценки в собственном виде еще нет, ребенку трудно оценить себя без внешней опорной шкалы, например, методики Дембо. Ребенок не может оценить такие свои качества, как доброта, чуткость и т. д., но если попросить его отметить меру этих качеств на предложенной ему шкале, он с этим справится.

β. *Когнитивный*. Имеется в виду способность составить описание самого себя.

χ. *Эмоциональный*. Восприятие себя связано с неким типом переживаний. Если взрослый вспомнит себя ребенком, то ведущую роль играет некий эмоциональный фон (удивление, страх, угроза и т. п.). Ребенка можно понять через рисунки.

3. *Перспективы личности* у ребенка связаны с его образом взрослости. Если образ взрослости присоединен к обучению, то оно будет удовлетворять ребенка, и наоборот. Перспектива – это цель, реализация которой связана со смыслом жизни. Без осознания перспективы нет деятельности.

4. *Формирование иерархии побуждений, иерархии мотивов*. Ребенок 2 лет действует ситуационно: какой мотив сильнее, тот и побеждает. К 5–6 годам складывается механизм смысловой коррекции побуждения к действию. Действие становится поступком, и ребенок выбирает, исходя из того, какой смысл будет иметь тот или иной поступок.

### 7.2.7. Кризис 7 лет

Это кризис саморегуляции, напоминающий кризис 1 года.

Ребенок начинает регулировать свое поведение правилами. Раньше покладистый, он вдруг начинает предъявлять претензии на внимание к себе, поведение становится вычурным. С одной стороны, у него в поведении появляется демонстративная наивность, которая раздражает, так как интуитивно воспринимается окружающими как неискренность. С другой, кажется излишне взрослым: предъявляет к окружающим нормы.

Для ребенка распадается единство аффекта и интеллекта, и этот период характеризуется утрированными формами поведения. Ребенок не владеет своими чувствами (не может сдерживать, но и не умеет управлять ими). Дело в том, что, утратив одни формы поведения, он не приобрел еще другие.

**Базальная потребность** – уважение. Любой младший школьник высказывает претензию на уважение, на отношение к нему как ко взрослому, на признание его суверенитета. Если потребность в уважении не будет удовлетворена, то невозможно будет строить отношения с этим человеком на основе понимания («Я открыт для понимания, если уверен, что меня уважают»).

Дети учатся удовлетворять свои физические и духовные потребности способами, приемлемыми для них самих и тех, с кем они общаются. Затруднения в усвоении новых норм и правил поведения могут вызвать неоправданные самоограничения и сверхнеобходимый самоконтроль. Э. Эриксон говорит, что дети в это время «стремятся побыстрее найти такие формы поведения, которые помогли бы им ввести свои желания и интересы в социально «приемлемые рамки». Он выразил суть конфликта формулой «инициатива против чувства вины». Поощрение самостоятельности детей способствует развитию их интеллекта и инициативы. Если же проявлениям независимости часто сопутствуют неудачи или детей излишне строго наказывают за какие-то проступки, это может привести к тому, что чувство вины возобладает над стремлением к самостоятельности и ответственности.

### 7.2.8. Младший школьный возраст (7–13 лет)

**Ведущая деятельность** – учение. Обучение в школе и учение при этом могут не совпадать. Чтобы учение стало ведущей деятельностью, оно должно быть организовано особым образом. Оно должно быть сродни игре: ведь ребенок играет потому, что ему хочется, это деятельность ради нее самой, просто так. Продукт учебной деятельности – сам человек.

А. Эйнштейн: «Большая ошибка думать, что чувство долга и принуждение могут способствовать находить радость в том, чтобы смотреть и искать. Мне кажется, даже здоровое хищное животное потеряло бы жадность к еде, если бы удалось с помощью бича заставить его непрерывно есть, даже когда оно не голодно, и особенно если принудительно предлагаемая еда им не выбрана».

**Новообразования.** Основные новообразования школьника:

- 1) личностная рефлексия;
- 2) интеллектуальная рефлексия.

• *Личностная рефлексия*

В школьном возрасте число факторов, влияющих на самооценку, заметно расширяется.

У детей в возрасте от 9 до 12 лет продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. У них также появляются суждения о собственной социальной значимости – самооценка. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка обычно бывает у детей в том случае, если родители относятся к ним с заинтересованностью, теплотой и любовью.

Однако к 12–13 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

Младший школьный возраст – завершение развития самосознания.

• *Рефлексия интеллектуальная*

Имеется в виду рефлексия в плане мышления. Ребенок начинает думать об основаниях того, почему он думает так, а не иначе. Возникает механизм коррекции своего мышления со стороны логики, теоретического знания. Следовательно, ребенок становится способен подчинить намерение интеллектуальной цели, способен удержать его в течение длительного времени.

В школьные годы способность хранить и извлекать информацию из памяти совершенствуется, развивается метапамять. Дети не только лучше запоминают, но и способны размышлять о том, как они это делают. В проведенных исследованиях по запоминанию списка предметов дошкольники не справились с заданием, а школьники вспомнили все предметы. Они целенаправленно повторяли, организовывали в памяти, совершенствовали информацию для того, чтобы лучше запомнить, и потом могли рассказать, к каким техникам они прибегали, чтобы помочь своей памяти.

**Умственное развитие.** 7 – 11 лет – третий период умственного развития, по Пиаже, – период конкретных мыслительных операций. Мышление ребенка ограничено проблемами, касающимися конкретных реальных объектов.

Эгоцентризм, присущий мышлению дошкольника, постепенно убывает, чему способствуют совместные игры, но не исчезает полностью. Конкретно мыслящие дети часто ошибаются, прогнозируя результат. Вследствие этого дети, однажды сформулировав какую-нибудь гипотезу, скорее отвергнут новые факты, чем изменят свою точку зрения.

На смену децентрации приходит способность сосредоточиться на нескольких признаках сразу, соотносить их, учитывать одновременно несколько измерений состояния объекта или события.

У ребенка развивается также способность мысленно проследивать изменения объекта. Возникает обратимое мышление, внутренний план действий.

**Отношения со взрослыми.** На поведение и развитие детей влияет стиль руководства со стороны взрослых: авторитарный, демократический или попустительский (анархический). Дети лучше чувствуют себя и успешнее развиваются в условиях демократического руководства.

**Отношения со сверстниками.** Начиная с шестилетнего возраста, дети все больше проводят времени со сверстниками, причем почти всегда одного с ними пола. Усиливается конформизм, достигая своего пика к 12 годам. Популярные дети обычно хорошо адаптируются, чувствуют себя среди сверстников комфортно и, как правило, способны к сотрудничеству.

**Игра.** По-прежнему много времени дети уделяют игре. В ней развиваются чувства сотрудничества и соперничества, приобретают личностный смысл такие понятия, как справедливость и несправедливость, предубеждение, равенство, лидерство, подчинение, преданность, предательство.

Игра принимает социальную окраску: дети выдумывают тайные общества, клубы, секретные карты, шифры, пароли и особые ритуалы. Роли и правила детского общества позволяют осваивать правила, принятые в обществе взрослых. Игры с друзьями в возрасте с 6 до 11 лет занимают больше всего времени.

**Эмоциональное развитие.** С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие больше, чем раньше, зависит от того опыта, который он приобретает вне дома.

Страхи ребенка отражают восприятие окружающего мира, рамки которого теперь расширяются. Необъяснимые и вымышленные страхи прошлых лет сменяются другими, более осознанными: уроки, уколы, природные явления, отношения между сверстниками. Страх может принимать форму тревоги или беспокойства.

Время от времени у детей школьного возраста появляется нежелание идти в школу. Симптомы (головная боль, колики в желудке, рвота, головокружение) широко известны. Это не симуляция, и в таких случаях важно как

можно быстрее выяснить причину. Это может быть страх перед неудачей, боязнь критики со стороны учителей, боязнь быть отвергнутым родителями или сверстниками. В таких случаях помогает дружески-настойчивая заинтересованность родителей в посещении ребенком школы.

### 7.2.9. Кризис 13 лет

Это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет («Я сам»), только теперь это «Я сам» в социальном смысле.

В литературе описан как «возраст второй перерезки пуповины», «негативная фаза полового созревания». Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности. Человеческое Я и мир разделены более чем в иные периоды.

Кризис относится к числу острых.

#### **Симптомы кризиса**

1. Наблюдается *снижение продуктивности* и способности к учебной деятельности даже в той области, в которой ребенок одарен. Регресс проявляется, когда задается творческое задание (например, сочинение). Дети способны выполнять так же, как и прежде, только механические задания.

Это связано с переходом от наглядности и знания к пониманию и дедукции (выведение следствия из посылок, умозаключение). То есть происходит переход на новую, высшую ступень интеллектуального развития. По Пиаже, это *4-й период умственного развития*. Это не количественная характеристика интеллекта, а качественная, которая влечет за собой новый способ поведения, новый механизм мышления. На смену конкретному приходит логическое мышление. Это проявляется в критицизме и требовании доказательств. Подросток теперь тяготеет к конкретному, его начинают интересовать философские вопросы (проблемы происхождения мира, человека). Охладевает к рисованию и начинает любить музыку, самое абстрактное из искусств.

Происходит открытие мира психического, внимание подростка впервые обращается на других лиц. С развитием мышления наступают интенсивное самовосприятие, самонаблюдение, познание мира собственных переживаний. Разделяются мир внутренних переживаний и объективная действительность. В этом возрасте многие подростки ведут дневники.

Новое мышление оказывает влияние и на язык, речь. Эту стадию можно сравнить только с ранним детством, когда развитие мышления продвигается вслед за развитием речи.

Мышление в подростковом возрасте не одна из функций в ряду других, а ключ для всех остальных функций и процессов. Под влиянием мышления закладываются основы личности и мировоззрения подростка.

Мышление в понятиях перестраивает и низшие, ранние функции: восприятие, память, внимание, практическое мышление (или действенный интеллект). Кроме того, абстрактное мышление является предпосылкой (но не гарантией) того, что человек достигнет высшей стадии нравственного развития.

2. Вторым симптомом кризиса – *негативизм*. Иногда эту фазу так и называют *фазой второго негативизма* по аналогии с кризисом 3 лет. Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции.

У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже – в 14–16 лет.

Поведение подростка во время кризиса не обязательно имеет негативный характер. Л. С. Выготский пишет о трех вариантах поведения.

1. Негативизм ярко выражен во всех областях жизни подростка. Причем это длится либо несколько недель, либо подросток надолго выпадает из семьи, недоступен уговорам старших, возбудим или, наоборот, туп. Это трудное и острое протекание наблюдается у 20 процентов подростков.

2. Ребенок – потенциальный негативист. Это проявляется лишь в некоторых жизненных ситуациях, главным образом как реакция на отрицательное влияние среды (семейные конфликты, угнетающее действие школьной обстановки). Таких детей большинство, примерно 60 процентов.

3. Негативных явлений нет вовсе у 20 процентов детей.

На этом основании можно предположить, что негативизм – следствие недостатков педагогического подхода. Этнографические исследования также показывают, что есть народы, где подростки не переживают кризиса.

### **7.2.10. Подростковый возраст (13 – 16 лет)**

Подростковый период выделяется не во всех обществах, а лишь с высоким уровнем цивилизации. Индустриальное развитие приводит к тому, что требуется все более продолжительное время для общественного и профессионального обучения детей и соответственно расширения рамок подросткового возраста.

В литературе описан под разными названиями: подростковый, переходный, пубертальный, пубертатный, отрочество, подростничество, негативная фаза возраста полового созревания, «возраст второй перерезки пупови-



ны». Разные названия отражают разные стороны происходящих в жизни подростка перемен.

**Половое созревание.** Наступление подросткового возраста со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3–4 года), чем у мальчиков (4–5 лет). Этот возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам, «росказням» и т. д.). При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. Эта разрушительная, опустошительная фаза расставания с детством и дала повод Л. Толстому назвать период «пустыней отрочества».

Позже, в начале новой фазы, у ребенка появляется множество новых интересов. Из них путем дифференциации выбирается ядро интересов. При чем вначале это происходит под знаком романтических стремлений, под конец – реалистический и практический выбор одного устойчивого интереса, связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком.

**Ведущая деятельность.** Ведущая деятельность – *общение со сверстниками*. Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения этих отношений. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи.

#### **Основные новообразования.**

- *Формирование «Мы»- концепции*

Иногда оно принимает очень жесткий характер: «мы – свои, они – чужие». Поделены территории, сферы жизненного пространства. Это не дружба, отношения дружбы еще только предстоит освоить как отношения близости, увидеть в другом человеке такого же, как сам. Это, скорее, поклонение общему идолу.

- *Формирование референтных групп*

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании или собрания, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собою пар.

Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу. Многие исследователи говорят о субкультуре детского общества, носителями которой и являются референтные группы. Взрослые не имеют в них доступа, следовательно, каналы воздействия оказываются ограниченными. Ценности детского общества плохо согласованы с ценностями взрослого.

Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и ее лидера относятся некритически. Диффузное «я» нуждается в сильном «мы», инакомыслие исключено.

- *Чувство взрослости*

Объективной взрослости у подростка еще нет. Субъективно она проявляется в развитии чувства взрослости и тенденции к взрослости:

*а. Эмансипация от родителей.* Ребенок требует суверенности, независимости, уважения к своим тайнам. В возрасте 10–12 лет дети еще пытаются найти взаимопонимание у родителей. Однако разочарование неизбежно, так как ценности их различны. Но взрослые снисходительны к ценностям друг друга, а ребенок – максималист и не принимает снисхождения к себе. Разногласия происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем. Однако в самом главном дети все же наследуют ценности родителей. «Сферы влияния» родителей и сверстников разграничены. Обычно от родителей передается отношение к фундаментальным аспектам социальной жизни. Со сверстниками же советуются по части «сиюминутных» вопросов.

*б. Новое отношение к учению.* Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

*в. Взрослость проявляется в романтических отношениях со сверстниками другого пола.* Здесь имеет место не столько факт симпатии, сколько форма отношений, усвоенная от взрослых (свидания, развлечения).

*г. Внешний облик и манера одеваться.*

**Эмоциональное развитие подростка.** Подростковый возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. По результатам опроса, проведенного среди подростков, половина 14-летних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому 12-му в голову приходили идеи самоубийства.

Типичные школьные фобии, которые исчезли в 10–13 лет, теперь снова появляются в слегка измененной форме. Преобладают социальные фобии. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Появляются страхи открытых и закрытых пространств.

**Воображение и творчество подростка.** Игра ребенка перерастает в фантазию подростка. По сравнению с фантазией ребенка она более творческая. У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, причем стихи пишут в это время даже люди без всякой крупы поэзии. «Фантазирует отнюдь не счастливый, а только неудовлетворенный». Фантазия становится на службу эмоциональной жизни, является субъективной деятельностью, дающей личное удовлетворение. Фантазия обращена в интимную сферу, которая скрывается от людей. Ребенок не скрывает своей игры, подросток прячет фантазии как сокровенную тайну и охотнее признается в проступке, чем обнаружит свои фантазии.

Есть еще второе русло – объективное творчество (научные изобретения, технические конструкции). Оба русла соединяются, когда подросток впервые нащупывает свой жизненный план. В фантазии он предвосхищает свое будущее.

**Базальная потребность возраста – понимание.** Чтобы ребенок был открыт для понимания, должны быть удовлетворены предыдущие потребности.

**Типы воспитания.** Описано несколько типов отношений родителей и подростков:

1. **Эмоциональное отвержение.** Обычно оно скрыто, так как родители неосознанно подавляют неприязнь к ребенку как недостойное чувство. Безразличие к внутреннему миру ребенка, маскирующееся с помощью преувеличенной заботы и контроля, безошибочно угадывается ребенком.

2. *Эмоциональное потворство*. Ребенок – центр всей жизни взрослых, воспитание идет по типу «кумира семьи». Любовь тревожна и мнительна, ребенка демонстративно ограждают от «обидчиков». Поскольку исключительность такого ребенка признается только домашними, у него будут проблемы во взаимоотношениях со сверстниками.

3. *Авторитарный контроль*. Воспитание – главное дело жизни родителей. Но главная воспитательная линия проявляется в запретах и в манипулировании ребенком. Результат парадоксален: воспитательного эффекта нет, даже если ребенок подчиняется: он не может сам принимать решения. Такой тип воспитания влечет за собой одно из двух: либо социально неприемлемые формы поведения ребенка, либо низкую самооценку.

4. *Потворствующее невмешательство*. Взрослые, принимая решение, чаще руководствуются настроением, а не педагогическими принципами и целями. Их девиз: поменьше хлопот. Контроль ослаблен, ребенок предоставлен сам себе в выборе компании, принятии решений.

Сами подростки оптимальной моделью воспитания считают *демократичное воспитание*, когда нет превосходства взрослого.

**Аномалии личностного развития подростков.** Подростковый возраст – манифестация тех аномалий личностного развития, которые в дошкольном периоде существовали в латентном состоянии. Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога.

Расстройства бывают *поведенческие* и *эмоциональные*. Эмоциональные преобладают у девочек. Это депрессия, страхи и тревожные состояния. Причины обычно социальные. Нарушения в поведении в четыре раза чаще бывают у мальчиков.

**Кризис юношеского возраста.** Кризис юношеского возраста напоминает кризисы 1 года (речевая регуляция поведения) и 7 лет (нормативная регуляция). В 17 лет происходит *ценностно-смысловая саморегуляция поведения*. Если человек научится объяснять, а следовательно, регулировать свои действия, то потребность объяснить свое поведение волей-неволей приводит к подчинению этих действий новым законодательным схемам.

У молодого человека наблюдается философская интоксикация сознания, он оказывается поверженным в сомнения, раздумья, мешающие его активной деятельной позиции. Иногда состояние переходит в ценностный релятивизм (относительность всех ценностей).

### 7.3. Общая характеристика периода зрелости. Личностное развитие

В возрастной психологии зрелость традиционно рассматривалась как стабильный период. Французский психолог Э. Клапаред (1926) охарактеризовал зрелость как состояние психической «окаменелости», когда прекращается процесс развития. Однако впоследствии было показано, что процесс развития человека не завершается с наступлением зрелости, на всех этапах которой выделяются сензитивные и критические моменты, природа психофизиологического развития зрелости разнородна и противоречива. Для обозначения периода зрелости как самого продуктивного, творческого периода жизни человека Н. Н. Рыбниковым в 1928 году был предложен термин «акмеология» (*акме – высшая точка, расцвет, зрелость, лучшая пора*). Этот период охватывает возраст от 18 до 55–60 лет и отличается от юношеского в первую очередь тем, что в нем завершаются общесоматическое развитие и половое созревание, достигает своего оптимума физическое развитие, он характеризуется наиболее высоким уровнем интеллектуальных, творческих, профессиональных достижений.

Наиболее крупные систематические комплексные исследования этого периода жизни были организованы и проведены под руководством академика Б. Г. Ананьева в СПбГУ и Институте образования взрослых РАО.

Структура психофизиологического развития взрослых сочетает в себе периоды подъемов, спадов и стабилизации функций. При этом стационарное состояние встречается относительно редко (в 14 процентах случаев). Противоречивая структура развития характеризует как самые сложные образования: интеллект, логические и мнемические функции, так и самые элементарные процессы, включая теплообразование, метаболизм и разноуровневые характеристики психомоторики.

На ранних этапах зрелости в 18–20 лет отличаются оптимумы (точки наивысшего подъема) зрительной, слуховой, кинестетической чувствительности. Объем поля зрения достигает своего максимального показателя в 20–29 лет. Возрастная изменчивость чувствительности зависит от профессиональной деятельности человека.

Например, у людей, имеющих дело с мелкими деталями, наблюдается более быстрое снижение остроты зрения, чем у тех, чья профессиональная деятельность связана с восприятием удаленных предметов.

Исследование функции внимания показало, что объем, переключение и избирательность внимания нарастают постепенно от 18 до 33 лет, после 34 лет начинают постепенно снижаться, в то же время устойчивость и концентрация внимания на всем протяжении зрелости изменяются незначительно.

Наиболее высокие показатели кратковременной вербальной памяти отмечены в возрасте 18–30 лет, а период снижения – в возрасте 33–40 лет. Долговременная вербальная память наибольшим постоянством характеризуется в возрасте от 18 до 35 лет и снижением уровня развития – от 36 до 40 лет. Образная память подвергается наименьшим возрастным изменениям. Необходимо отметить, что специально организованная упражняемость памяти, когда заучивание становится особым видом интеллектуальной деятельности, повышает уровень развития памяти не только у детей, но и у взрослых.

Таким образом, развитие психофизиологических функций в период взрослости носит сложный противоречивый характер, который отражает онтогенетические закономерности и влияние трудовой деятельности, практического опыта человека.

Как показали исследования Б. Г. Ананьева, в процессе онтогенетического развития выделяется две фазы. Первая фаза характеризуется общим фронтальным прогрессом функций (в юности, молодости и начале среднего возраста). На второй фазе эволюция функций сопровождается специализацией их применительно к определенной деятельности. Этот второй пик функционального развития достигается в более поздние периоды зрелости. Если на первой фазе развития в качестве главного механизма выступает функциональный онтогенетический, то на второй – операциональные механизмы, а продолжительность этой фазы определяется степенью активности человека как субъекта и личности (Ананьев, 1997). Достижение высоких уровней развития в зрелые годы возможно, таким образом, благодаря тому, что психические функции находятся в условиях оптимальной нагрузки, усиленной мотивации, операциональных преобразований. Так, например, у лиц водительских профессий острота зрения, поле зрения, глазомер сохранялись вплоть до пенсионного возраста благодаря включенности их в профессиональную деятельность.

Важнейшее развитие в структуре развития периода зрелости имеет интеллект. Большинство исследований приводит относительно ранние сроки появления оптимумов интеллектуального развития и постепенное их снижение с возрастом. Так, Фульдс и Равен считают, что если уровень развития логической способности 20-летних принять за 100 процентов, то в 30 лет он будет составлять 96 процентов, в 40 лет – 87 процентов, в 50 лет – 80 процентов, в 60 – 75 процентов. Развитие интеллекта определяется двумя факторами: внутренним и внешним. Внутренним фактором является одаренность. У более одаренных интеллектуальный процесс более длителен и инволюция наступает позже, чем у менее одаренных. Внешним фактором является образование, которое противостоит старению и затормаживает процесс инво-

люции психических функций. Вербально-логические функции, достигая оптимума в ранней молодости, могут держаться на довольно высоком уровне длительный период, снижаясь к 60 годам. Использование лонгитюдного метода показало резкое возрастание индексов от 18 до 50 лет и незначительное их снижение к 60 годам у творческих людей.

Е. И. Степанова выделяет 3 макропериода в интеллектуальном развитии взрослых: 1-й период – от 18 до 25 лет, 2-й – 26–35 лет, 3-й – 36–40 лет. Эти возрастные макропериоды отличаются разными темпами развития памяти, внимания и интеллекта в целом. Наибольшая изменчивость интеллекта отмечена в 1-м макропериоде, во 2-м и 3-м отмечается относительная устойчивость при выраженном подъеме вербального интеллекта, что можно объяснить влиянием накапливаемых человеком знаний. В целом, на всем диапазоне взрослости от 17 до 50 лет существует неравномерное развитие вербальных и невербальных компонентов интеллекта. Научные данные убедительно свидетельствуют, что фактором оптимизации интеллектуального развития является сам процесс учения. У лиц с высшим образованием и с постоянной умственной тренировкой уровень высокого интеллекта сохраняется на всем диапазоне взрослости, в процессе развития взрослого человека имеет место повышение обучаемости.

В период зрелости оптимумы отмечаются также в творческой деятельности человека. Известны оптимальные возрастные моменты научного творчества, которые приходятся на возраст 35–45 лет. Однако в разных видах деятельности они не совпадают. Отмечаются такие моменты в хореографии между 20–25 годами, в музыке и поэзии – между 30–35 годами, в философии, науке, политике – в 40–55 лет. Творческая активность ученых разных специальностей во время зрелости имеет целый ряд чередующихся периодов оптимумов и спадов.

В период ранней взрослости строится собственный образ жизни, происходит усвоение профессиональных ролей, включение во все виды социальной активности. В период средней взрослости наступает консолидация социальных и профессиональных ролей. Поздняя взрослость характеризуется дальнейшим установлением социальных и специальных ролей по роду занятий и в то же время их перестройкой, доминированием некоторых из них и ослаблением других; изменяются структура семейных отношений (уход детей из семьи) и образ жизни. Развитие статуса происходит вплоть до предпенсионного возраста, когда отмечается пик наиболее общих социальных достижений – положения в обществе, авторитета.

Зрелый возраст можно назвать возрастом практической, профессиональной жизни человека. Постановка жизненных задач опирается на уже оп-

ределенные на предшествующем этапе принципы и идеалы, жизненные планы человека.

**Личностное развитие** в этот период тесно связано с профессиональными и семейными ролями, и его можно кратко охарактеризовать следующим образом:

*Ранняя зрелость* – это период «вхождения» в профессию, социально-профессиональная адаптация, осознание гражданских прав и обязанностей, социальной ответственности; образование семьи, налаживание внутрисемейных отношений, решение бытовых и бюджетных проблем, выработка стиля воспитания детей.

*Нормативный кризис (30–33 года)* обусловлен рассогласованием между жизненными планами человека и реальными возможностями. Человек отсеивает незначимое, пересматривает систему ценностей. нежелание идти на изменение в системе ценностей приводит к росту противоречий внутри личности.

*Стабильный период (33–40 лет)* характеризуется тем, что наиболее успешно в этом возрасте человек делает то, что хочет, он имеет цели, которые ставит и добивается. Человек проявляет грамотность, компетентность в избранной профессии и требует признания.

*40–45 лет – кризис середины жизни.* Это возраст для многих является кризисным, так как происходит рост противоречий между целостностью мировоззрения и однолинейностью развития. Человек теряет смысл жизни. Для выхода из кризиса необходимо обрести новый смысл – в общечеловеческих ценностях, в развитии интереса к будущему, к новым поколениям. Если же человек продолжает сосредотачивать силы на себе, своих потребностях, то это приведет его к уходу в болезнь, к новым кризисам.

*Период от 45 до 50 лет является стабильным*, человек достигает реальной зрелости, он хорошо уравнивает потребности для себя и для других, обнаруживает сострадание и согласие с другими людьми. Для многих этот период является периодом лидерства и квалифицированности.

Трудности, сопутствующие определенным этапам жизни, преодолеваются желанием самого человека развиваться, становиться более зрелым и ответственным. Зрелая личность в ходе развития все более самостоятельно выбирает или изменяет внешнюю ситуацию своего развития и благодаря этому изменяет и себя.

### **7.3.1. Развитие в период зрелости**

В развитых странах на период зрелости приходится три четверти человеческой жизни. Обычно мы делим этот период на 3 возрастных подпериода, или 3 стадии:



- **ранняя зрелость** (от 20 до 40 лет);
- **средняя зрелость** (от 40 до 60);
- **поздняя зрелость** (от 60 и дальше).

Но даже эти возрастные ориентиры далеко не всегда точно соответствуют сложившемуся в ходе жизни субъективному представлению человека о должном поведении. Социально-экономический статус, городская или сельская среда, этническая принадлежность, исторические периоды, войны, экономическая депрессия и другие жизненные факторы, как правило, сильно влияют на решения, ожидания и поведение взрослого человека. Взрослые, зарабатывающие на жизнь физическим трудом, к 30 годам могут ощущать себя в расцвете сил, а к 50 – стариками. В противоположность им, люди умственного труда могут судить о себе, и обычно так о них судят другие, по тому, каков их жизненный опыт, способность к зрелому аналитическому мышлению и насколько они уверены в своих силах; признание и благосостояние могут прийти к ним лишь после 40–50 лет, а продолжать продуктивно работать они способны и после 60. Границы подпериодов зрелости определяются отчасти социальным классом: чем он выше, тем больше вероятность, что человеку доставляет удовольствие «задержаться» с переходом от одной стадии к другой.

При отсутствии возрастных маркеров нам ничего не остается, как обратиться к понятиям возрастных часов и социальных норм и к способности взрослого человека справляться с критическими жизненными событиями.

**Возрастные часы в контексте социальных норм.** Возрастные часы выполняют функцию внутренней временной диаграммы, своего рода «расписания жизни»: сверяясь с ними, мы определяем, насколько медленно или быстро продвигаемся вперед относительно социальных событий. Если мужчина в возрасте 35 лет все еще учится в институте, он может чувствовать, что отстает от сверстников, тогда как думающая об отставке 35-летняя женщина может ощущать, что значительно обогнала своих сверстниц. Возрастные часы также дают нам знать о том, когда в нашей жизни должны произойти определенные события. Если они случаются раньше или позже того срока, который мы считаем подходящим, возможно, нам будет тяжелее с ними справиться, чем когда события происходят вовремя. Отчасти потому, что мы получаем больше поддержки со стороны сверстников, когда все делаем своевременно. Другими словами, у нас есть встроенные ожидания, ограничения и принуждения применительно к разным стадиям жизни, которые мы относим и к себе, и к другим. Хотя эти границы могут иногда иметь под собой психологическую основу, чаще они все же социальны по своей природе. Например, наблюдая за тем, с какой гордостью мужчина представляет свою новорожденную дочку, мы реагировали бы по-разному, в зависимости от того,

сколько лет отцу – 25 или 55. Учитывая возраст новоиспеченного отца, мы бы по-разному истолковали мотивации этого мужчины и его жены, и, соответственно, вели бы себя по отношению к ним неодинаково.

Однако, рассматривая изменения, произошедшие в американской семье за последние 10–20 лет, Ньюгартены (1987) приходят к выводу, что произошло «размывание границ традиционных периодов жизни», в результате чего сегодня возрастные часы менее строго предписывают время наступления основных событий жизни человека, чем это было в предыдущем десятилетии. Многие люди возвращаются к учебе в 35, 45 и даже в 60 лет; все больше супружеских пар, которые не торопятся иметь детей, пока им самим не исполнится далеко за 30; а браки, разводы и повторные браки случаются в любом возрасте. Если в 1950 году 80 процентов мужчин и 90 процентов женщин считали, что мужчине лучше всего жениться от 20 до 25 лет, то в 1970 с этим согласились лишь 42 процента мужчин и женщин. Исследователи полагают, что мы превращаемся в «безразличное к возрасту» общество, в котором члены одной возрастной когорты вовлечены в разнообразную деятельность и широкий круг событий.

**Три определения возраста.** Важно иметь в виду, что сам по себе *хронологический возраст взрослого человека – вещь малоинформативная*. Вместо этого, возможно, лучше было бы рассматривать биологический, социальный и психологический возраст индивидуума как 3 отдельных и независимых понятия.

- *Биологический возраст* – средняя вероятная продолжительность жизни человека – значительно варьирует у разных людей. Биологический возраст 40-летнего мужчины, у которого эмфизема, больное сердце и которому, вероятно, осталось жить три года, совершенно иной, чем у 40-летнего здоровяка, который надеется прожить еще лет 35.

- *Социальный возраст* оценивается по степени соответствия положения человека существующим в данной культуре нормам. На 50-летнего женатого мужчину с тремя детьми смотрят совершенно иначе, чем на 50-летнего холостяка, завязывающего знакомства в барах в поисках партнерши на ночь.

- *Психологический возраст* указывает на то, насколько человек адаптировался к требованиям среды. Он включает уровень интеллекта, способность к научению, двигательные навыки, а также такие субъективные факторы, как чувства, установки и мотивы.

Объединение факторов биологического, социального и психологического возраста приводит к понятию **зрелости**. Хотя биологические и социальные факторы – это необходимое условие ее достижения (например, определенный возраст и социальный статус), в роли определяющих ингредиентов зрелости

выступают и некоторые психологические свойства. К ним относятся: материальная и социальная независимость и автономия, способность самостоятельно принимать решения и в какой-то степени твердость характера, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать. Разные исследователи включают различные свойства в эту смесь, именуемую зрелостью, а разные культуры требуют от зрелого человека выполнения различных обязанностей. Фрейд определял психологическую зрелость как способность трудиться и любить. Однако *какое бы сочетание характеристик ни включалось в понятие зрелости, четкой возрастной границы ее наступления не существует.*

***Умение справляться с критическими жизненными ситуациями.***

Кроме использования специфических, связанных с возрастом ролей, отношений и социальных ориентиров в качестве маркеров взрослых людей, на развитие во взрослости можно посмотреть и с точки зрения реакции индивидуума на такие важные жизненные события, как беременность, потеря работы, смерть близкого друга и развод. Реакция эта зависит от различных внутренних и внешних факторов. Мы рассмотрим некоторые из этих факторов, которые имеют отношение к такому серьезному событию, как ***потеря работы.***

- *Физическое здоровье.* Человеку легче представить себя в выгодном свете во время собеседования при приеме на работу, если его здоровье в порядке. Хорошее физическое состояние помогает ему справиться со стрессом, непредвиденными трудностями и утомлением, связанным с потерей одной работы и поисками другой.

- *Материальные и финансовые ресурсы.* Потеря работы вызывает значительно больший стресс у тех, кто не обладает финансовыми средствами, чем у тех, кто может оплачивать счета, пока ищет новую работу. Тем, у кого нет денег, возможно, придется продать дом и резко сократить расходы, изменив при этом образ жизни, – все это только усиливает стресс.

- *Квалификация.* Людям, профессиональный уровень которых отвечает спросу на рынке труда, будет, вероятно, проще найти работу, чем тем, у кого недостаточно знаний или кому требуется переподготовка.

- *Социальная поддержка.* Тому, кто окружен любовью и поддержкой своей семьи, часто легче справиться с потерей работы, чем человеку одинокому или тому, чьи родные только усугубляют и без того трудную ситуацию.

- *Понимание событий.* Способность понять причины потери работы (были ли это реорганизация предприятия, неудовлетворительная работа или конфликт с начальством) помогает человеку переживать увольнение и «собрать все силы в кулак» для поисков работы в будущем. Эта способность зависит частично от уровня образования и жизненного опыта.

- *Предвидение жизненных событий и готовность к ним.* Инженер на предприятии авиационно-космической промышленности, который вовремя понял, к каким последствиям приведет разоружение Советского Союза и окончание холодной войны, может предвидеть потерю работы и заранее пройти переподготовку, чтобы иметь возможность устроиться в смежной отрасли. У тех, кто лишен такой способности, выбор более ограничен.

- *Личность человека.* Такие черты личности, как гибкость, открытость к новому опыту и способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, помогают человеку справиться с трудностями на новом месте работы.

- *Обстоятельства жизни.* Люди, которые не впервые теряют работу и на собственном опыте знают, что такое безработица, могут относиться к увольнению иначе, чем те, с кем раньше подобного не случалось.

Одни и те же жизненные события могут для одного человека служить стимулом и придать ему силы для новых достижений и открытий, а для другого обернуться разочарованием и крушением надежд.

### **7.3.2. Модель развития взрослых Хейвигхерста**

Хейвигхерст описывал развитие индивидуума на протяжении всей его жизни с прагматических позиций. Рассматривал взрослость как ряд периода, в течение которых человек должен добиться выполнения определенных задач развития.

#### **✓Задачи ранней взрослости:**

1. Выбор супруга (и).
2. Подготовка к супружеской жизни.
3. Создание семьи.
4. Воспитание детей.
5. Ведение домашнего хозяйства.
6. Начало профессиональной деятельности.
7. Принятие гражданской ответственности.
8. Нахождение конгениальной социальной группы.

#### **✓Задачи среднего возраста:**

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.

7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

✓**Задачи пожилого возраста:**

1. Приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья.
2. Приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов.
3. Приспособление к смерти супруга (и).
4. Установление прочных связей со своей возрастной группой.
5. Выполнение социальных и гражданских обязательств.
6. Обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

### 7.3.3. Ранняя зрелость

Развитие взрослого человека можно рассматривать в контексте трех самостоятельных систем, связанных с различными аспектами его Я:

Я как индивидуума,  
Я как члена семьи,  
Я как работника.

В центре этих систем – развитие того, что было названо Эриксоном близостью и генеративностью, и то и другое связано с формированием идентичности.

Близость выражается через установление интимных отношений. Согласно трехкомпонентной теории любви Стернберга, любовь имеет три составляющие:

- интимность, или чувство близости с любимым человеком;
- страсть, или состояние возбуждения, связанного с физическим влечением и сексуальным поведением;
- решение/обязательство, или решение любить какого-то человека и обязательство сохранять длительные отношения.

Образование пары – обычный для зрелости процесс, который у большинства американцев заканчивается вступлением в брак. Выбор партнера может быть продиктован влечением к родителю противоположного пола, которое имело место в раннем детстве, или влечением к кому-то, чьи качества дополняют собственные качества человека. С другой стороны, в основе этого выбора может лежать тщательный анализ достоинств и недостатков потенциального супруга, производимый в процессе ухаживания. Парам, начинающим совместную жизнь, приходится решать задачу определения своих ролей, не полагаясь при этом на традиционные предписания и установки. Молодожены должны приспособиться к своим различающимся потребностям в независимости и единстве, разумно распределить между собой домашние обязанности, научиться уважать индивидуальность друг друга и находить выход из конфликтных ситуаций. Все большее число людей выби-

рает одинокий образ жизни, стремясь к большей автономии и свободе. Те же, кто внезапно остается один после прекращения длительных близких отношений, развода или смерти супруга, часто испытывают эмоциональное потрясение и с большим трудом приспосабливаются к новой для себя ситуации.

Требования и обязанности родительства способствуют формированию взрослого человека. Для каждого периода семейного цикла характерны свои достижения, задачи и конфликты. Среди стадий, включаемых в семейный цикл, можно назвать стадию выкармливания, во время которой родители привязываются к младенцу, интерпретативную стадию, во время которой родители пересматривают свои устоявшиеся взгляды и представления; и стадию расставания, когда дети покидают родительский дом. Каждая стадия требует от родителей разрешения своих внутренних конфликтов на более высоком уровне. В последние годы заметно возросло число матерей-одиночек. Росс и Сохилл полагают, что эта тенденция может быть связана с улучшением социальных и экономических условий жизни и повышением статуса женщин, в результате чего им удается содержать семью, обходясь без поддержки мужа. Отцы, воспитывающие детей одни, сталкиваются в основном с теми же проблемами, что и матери-одиночки.

Профессиональный цикл начинается с приобретения жизненного опыта, ведущего к выбору профессии, продолжается все время, в течение которого человек занимается выбранным делом, и прекращается с выходом на пенсию. Этот цикл может сопровождаться рядом позитивных и негативных событий, влияющих на профессиональную карьеру человека. Супер разбил профессиональный путь человека на 5 этапов, акцентируя внимание на выяснении индивидуумом своих склонностей и способностей:

- этап роста;
- этап исследования;
- этап упрочения карьеры;
- этап сохранения достигнутого;
- этап спада.

Хейвигхерст предложил иную периодизацию профессионального пути, принимая во внимание прежде всего приобретение установок и трудовых навыков, позволяющих людям становиться полноценными работниками. По Хейвигхерсту, этапами профессионального пути являются:

- идентификация с работником;
- приобретение основных трудовых навыков и формирование трудолюбия;
- приобретение конкретной профессиональной идентичности;
- становление профессионала;
- работа на благо общества;
- размышления о продуктивном периоде профессиональной деятельности.

**На выбор человеком своей профессиональной карьеры** влияет множество различных факторов; этот процесс начинается еще в детстве. Исследователи расходятся в своих взглядах на то, какие факторы определяющие. Что касается пола и расы, в обществе продолжают бытовать представления, что женщинам и представителям расовых меньшинств, следует лишь заниматься определенными видами деятельности. Хотя подобные стереотипы все еще очень сильны, их влияние постепенно ослабевает. Согласно одной теории, выбор профессии определяют отношения «родитель-ребенок». Другое объяснение, известное как теория Я-концепции, основывается на предположении, что человек выбирает ту профессию, которая соответствует его представлениям о собственных возможностях. Третий подход, теория черт личности, предлагает: выбор профессии продиктован наличием у человека тех черт личности, которых требует от него конкретная работа. Для успешного вхождения в профессию необходимо, чтобы человек смог превратить свои идеалистические мечты в реалистические цели. На ранних этапах своей трудовой жизни люди могут испытывать разочарование в тех случаях, когда их мечты не совпадают с действительностью.

Левинсон подчеркивает роль наставников, помогающих молодым людям в приобретении мастерства и уверенности в себе, в усвоении ценностей и норм, соответствующих выполняемой работе. После того как работникам удастся адаптироваться к требованиям своей профессии и продвинуться вверх по служебной лестнице, они вступают в период сохранения достигнутого, в течение которого занимают прочное профессиональное положение.

Однако многие люди меняют свою работу по несколько раз, так никогда и не достигнув этапа упрочения карьеры и фазы стабильности, предполагаемых классической моделью профессионального цикла.

В последнее время значительно увеличилось число женщин, которые работают. Но, несмотря на это, большинство из них продолжает выполнять «женскую» работу и во всяком случае зарабатывать не меньше мужчин. Модели профессиональной карьеры у женщин отличаются гораздо большим разнообразием, чем у мужчин. Некоторые женщины следуют примеру мужчин и не прерывают свою трудовую деятельность; другие решают завести детей, как только добиваются определенных успехов в работе; третьи сначала занимаются воспитанием детей и только потом начинают трудиться. В большинстве семей теперь зарабатывают оба супруга. Такая модель имеет целый ряд экономических преимуществ. Хотя нередко случаи, когда имеет место конфликт между семейной и профессиональной ролями женщин, работающие женщины в общем выигрывают как в плане психологического благополучия, так и в плане физического здоровья.

Успешное совмещение работы и семейных обязанностей – одна из главных проблем ранней взрослости. Тем, кто перешагнул порог взрослости, в наше время приходится решать ее в условиях, характеризующихся изменением установок в отношении семьи и работы. Некоторые имеют возможность совместить работу с семейной жизнью, работая дома и используя такие современные технические средства, как компьютеры и факсы.

#### **7.3.4. Средняя взрослость**

Когда люди начинают думать о себе как о представителях среднего возраста? Что подсказывает им, что их молодость осталась позади, и как они реагируют на это открытие? О наступлении среднего возраста извещает многое.

Специалисты значительно расходятся в определении границ среднего возраста. Многое зависит от стадии жизни, которую проживает в данное время конкретный человек. Относит ли себя к представителям среднего возраста 43-летняя женщина, у которой только что родился ребенок? Полагает ли 41-летний мужчина, посещающий курсы переподготовки, что он достиг пика своей профессиональной карьеры и жизни, или для него это только начало пути? Кроме того, возникает вариативность данного отрезка по причине множества используемых одновременно признаков. Одни признаки являются социальными и позиционными. Средний возраст – это промежуточный период, своего рода мостик между двумя поколениями. Достигшие середины жизни сознают свою обособленность не только от молодых людей, но и от тех, кто вышел на пенсию и дожил до старости. Другие признаки являются физическими и биологическими. Женщина может вдруг заметить, что сын ее перерос; мужчина может обнаружить, что артрит начинает сказываться на его профессиональных навыках. Существуют и психологические признаки; большая их часть связана с вопросами преемственности и изменением жизни. Люди начинают понимать, что ими был принят ряд важных решений в отношении своей профессиональной карьеры и семейной жизни; эти структуры жизни к настоящему времени почти сложились – осталось лишь реализовать их до конца. Будущее отныне не несет в себе безграничных возможностей.

Обычно люди склонны отмечать начало среднего возраста в соответствии с классическим семейным циклом, когда их дети начинают покидать родной дом или, если они бездетны, когда те сделали бы это, будь они у них. Определяющие признаки могут быть связаны и с профессиональной карьерой: люди более не продвигаются по службе. Возможно, человек занял какую-то высшую должность, или добился определенного статуса, или же ему



становится ясно, что он достиг плато, которое намного ниже его первоначальных устремлений.

### **«Время расцвета» или «начало конца»?**

Какие чувства испытывают люди средних лет в отношении своего возраста? Психологи, социологи и сами представители этой возрастной группы расходятся во мнении о том, может ли человек рассматривать этот жизненный этап как время реализации своих возможностей, стабильности и потенциального лидерства или же для него этот период неудовлетворенности, внутреннего смятения и депрессии. Взгляд человека на свой средний возраст может быть обусловлен экономическими условиями жизни, социальным положением и особенностями того времени, в которое ему довелось жить. Многие осознают, что они уже не молоды, но тем не менее это обстоятельство их несколько не смущает – они считают, что находятся теперь «во цвете лет». Их физическая активность может несколько снизиться, но опыт и знание своих возможностей позволяют им преуспевать в жизни. Они способны принимать решения с такой легкостью и уверенностью в своих силах, которые ранее им были недоступны. Вот почему возрастную категорию 40–60-летних называют поколением руководителей и вот почему большинство людей, ответственных за принятие решений в правительстве, промышленных корпорациях и обществе в целом, принадлежит к этой возрастной группе.

Разумеется, далеко не все люди средних лет заняты принятием решений. Многие чувствуют, что они не в состоянии распорядиться собственной жизнью, не то что управлять другими. По-видимому, некоторые люди после 40 лет начинают утрачивать жизненную энергию. Френкель-Брунsvик, например, считает людей среднего возраста «поколением руководителей». Она рассматривает этот период жизни как фазу снижения жизненной активности, наступление которой, приходящееся примерно на 48-летний возраст, бывает отмечено как психологическими, так и биологическими кризисами. Левинсон и его коллеги также полагают, что «переход середины жизни – это время умеренного или даже тяжелого кризиса». Большинство людей двояко относится к этому возрасту. Он может быть периодом расцвета применительно к семейной жизни человека, его карьере или творческим способностям, но при этом люди чаще думают о том, что они смертны и что время их уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучить опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевая заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями. Каждое значительное событие – рождение ребенка, смерть, перемена работы, развод – заставляет взрослого человека посмотреть на свою

жизнь под новым углом зрения. Для некоторых девизом в этот период становятся слова: «Все свои дела мы должны успеть сделать сейчас». То, как люди относятся к этому настоящему внутреннему зову, наряду с происходящими в их жизни событиями, определяет, станет ли средний возраст этапом плавного перехода и переоценки ценностей или же периодом кризиса середины жизни.

**Миф о кризисе середины жизни.** Хотя некоторые исследователи полагают, что средний возраст воспринимается людьми как тот «период, когда рушатся надежды, а многие возможности кажутся упущенными навсегда», значительная часть исследований убедительно доказывает прямо противоположное. Собранные данные показывают, что большинство взрослых переживает середину жизни как годы перехода, наполненные как позитивными, так и негативными событиями, связанными с процессами старения, в то время как модель кризиса привязывает нормативные изменения, имеющие место в этот период, к предсказуемым кризисам, модель перехода отвергает представление о том, что кризис середины жизни – это нормативное, связанное с возрастным развитием событие.

Согласно модели перехода, развитие человека характеризуется последовательностью ожидаемых важных событий в его жизни, которые можно предвидеть и в отношении которых можно строить планы. Хотя переход, связанный с этими событиями, и может вызывать немалые трудности как в психологическом, так и в социальном плане, большинство людей успешно к нему приспосабливается благодаря знанию того, что эти события неуклонно приближаются. Например, занятый в малом бизнесе 40-летний предприниматель, зная, что он, вероятно, уйдет от дел где-то после 60, регулярно перечисляет деньги на особый (не облагаемый до установленного срока налогом) счет. К 50-летнему возрасту он, возможно, уже присмотрит себе идеальный дом для жизни на «заслуженном отдыхе»; он также будет периодически обсуждать со своей женой и детьми планы будущей вольной жизни. Точно так же и остальные, понимая, что середина жизни будет связана с переменами, скорей всего, не станут дожидаться, пока эти перемены застанут их врасплох, а начнут готовиться к ним заблаговременно.

Модель кризиса имеет методологические недостатки, которые ограничивают ее привлекательность. Во многих исследованиях, предлагающих эту модель, использованы данные, полученные при изучении клинического контингента, а не случайных выборок, которые более точно отражают полный состав взрослого населения. Например, в своем исследовании представителей сильного пола Левинсон и его коллеги обнаружили, что примерно в 40-летнем возрасте мужчина может подвергнуться сомнению или, по меньшей ме-

ре, начать осмысливать с разных сторон ценность той «управляемой обстоятельствами» жизни, которую он вел. Если ему раньше удавалось добиваться своих целей, он может внезапно задаться вопросом: «Стоили ли они потраченных усилий?». Если же он не сумел добиться в своей жизни того, чего хотел, он может теперь со всей ясностью осознать, что у него осталось не так уж много возможностей, чтобы что-то изменить. Он начинает подвергать сомнению все стороны своей жизни, включая работу и семейные отношения.

Женщины – и их особые заботы, связанные с наступлением середины жизни, – не попали в это число исследований. Правда, некоторые психологи все-таки задавались вопросом, не могут ли и женщин тревожить такие чисто мужские вопросы, как «беспокойство по поводу неизбежности смерти и незначительности своих достижений». Не слишком ли преувеличено негативное влияние таких факторов, как менопауза и «опустевшее семейное гнездо»?

Таким образом, середина жизни – это время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, считая, что они достигли пика своих возможностей. Для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом. Хотя такие нормативные возрастные факторы, как седина, увеличивающаяся в размерах талия или менопауза, в сочетании с ненормативными событиями, например, разводом, потерей работы, способны ввергнуть человека в кризис, вероятность возникновения кризиса середины жизни заметно уменьшается, если любые из предсказуемых влияний возраста антиципируются или рассматриваются как нормальные моменты жизни.

В среднем возрасте дружба играет очень важную роль. Лоувентал и ее коллеги обнаружили значительное постоянство образов дружбы. С юности и до конца среднего возраста люди склонны при выборе друзей пользоваться примерно одними и теми же критериями. Наиболее сложные и многосторонние дружеские отношения имеют место между людьми в конце среднего возраста. Возможно, это связано с тем, что в середине жизни у людей увеличивается склонность к самоанализу и они начинают глубже осознавать многогранность собственной личности и личностей других людей.

**Взгляды Эриксона на развитие в среднем возрасте.** Согласно Эриксону, основная проблема, встающая перед людьми в этот период жизни, – переход к генеративности либо поглощенность собой и стагнация. Эриксон считает, что на стадии генеративности люди действуют в 3 областях:

- в прокреативной области, порождая и удовлетворяя потребности следующего поколения;
- в продуктивной области, объединяя работу с семейной жизнью и создавая новое поколение;

- в креативной области, увеличивая культурный потенциал в более широком масштабе.

У женщин генеративность выражается через просоциальные свойства личности, через погружение в процесс воспитания детей и заботу о любимых людях и через генеративные установки в своей работе. Согласно Эриксону, самые важные обязанности этого периода вырастают из того факта, что люди среднего возраста в буквальном смысле находятся «в середине» своей жизни (но они находятся также и между двумя другими поколениями!...).

**Средняя зрелость: продуктивность – инертность.** По Эриксону на средние годы жизни (от 26 до 64 лет) приходится седьмая стадия психосоциального развития. Ее основная проблема – выбор между продуктивностью и инертностью. Продуктивность появляется вместе с озабоченностью человека не только благополучием следующего поколения, но также и состоянием общества, в котором будет жить и работать это будущее поколение. Каждый взрослый, по утверждению Эриксона, должен или принять, или отвергнуть мысль о своей ответственности за возобновление и улучшение всего, что могло бы способствовать сохранению и совершенствованию нашей культуры. Это утверждение Эриксона основано на его убеждении в том, что эволюционное развитие «сделало человека в равной степени обучающим и обучаемым животным». Таким образом, продуктивность выступает как забота более старшего поколения о тех, кто придет им на смену, – о том, как помочь им упрочиться в жизни и выбрать верное направление. Хороший пример в данном случае – чувство самореализации у человека, связанное с достижениями его потомков. Однако продуктивность присуща не только родителям, но и тем, кто вносит свой вклад в воспитание и руководство молодыми людьми. Взрослые, отдающие свое время и силы молодежным движениям, таким, как Лига молодежи, бойскаутские и герлскаутские организации и другие, также могут быть продуктивными. Творческие и производительные элементы продуктивности персонифицированы во всем, что передается от поколения к поколению (например, технические изделия, идеи и произведения искусства). Итак, основной темой психосоциального развития личности во второй фазе зрелости является забота о будущем благополучии человечества.

Если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью, то проявляется положительное качество данной стадии – забота. Забота происходит из чувства, что кто-то или что-то имеет значение; забота – это психологическая противоположность безразличию и апатии. По Эриксону, она представляет собой «расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах и идеях, к которым человек проявляет интерес». Основное личностное дос-

тоинство зрелости – забота, она представляет собой не только чувство долга, но и естественное желание внести свой вклад в жизнь будущих поколений.

Те взрослые люди, которым не удалось стать продуктивными, постепенно переходят в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются личные потребности и удобства. Эти люди не заботятся ни о ком и ни о чем, они лишь потворствуют своим желаниям. С утратой продуктивности прекращается функционирование личности как деятельного члена общества – жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Это явление – «кризис старшего возраста» – общеизвестно. Он выражается в чувстве безнадежности, бессмысленности жизни. Согласно Эриксону, главным психопатологическим проявлением в возрасте средней зрелости является нерасположенность заботиться о других людях, делах и идеях. Все это имеет самое прямое отношение к человеческим предрассудкам, разного рода разрушительным явлениям, жестокости и «влияет не только на психосоциальное развитие любого индивидуума, но и имеет отношение к таким отдаленным проблемам, как выживание рода».

Таблица 7.1

Стадия	Радиус значимых отношений	Основной выбор или кризисное противоречие возраста	Позитивные «новообразования» возраста	Деструктивные «новообразования» возраста
Взрослость	Разделенный труд и общий дом	Производительность против застоя, поглощенности собой	Забота, милосердие	Отверженность

**Расширение теории Эриксона.** Эриксон, характеризуя процесс развития человека, выделил 8 стадий. Зрелые годы преподносят человеку свои важные проблемы, и Пэк счел своей главной задачей расширить характеристику второй половины жизни, данную Эриксоном.

Пэк критиковал Эриксона в основном за то, что в своем описании 8 возрастов он уделял слишком много внимания первым 20–25 годам. Шесть проблем развития – **базисное доверие против недоверия, автономия против стыда и сомнения, инициатива против чувства вины, трудолюбие против чувства неполноценности, идентичность против смешения ролей и близость против изоляции** – все они несут в себе серьезные противоречия, которые каждый человек должен разрешить в эти более ранние годы. Хотя Эриксон также описывает 2 стадии развития, приходящиеся на период взрослости, генеративность против стагнации и целостность

против отчаяния, Пэк считает, что в эти годы появляется слишком много новых проблем и задач, которые невозможно уместить в рамках двух оставшихся стадий. В эти более поздние годы жизни все прежние проблемы и варианты их разрешения время от времени всплывают снова – особенно в периоды стресса или перемен. Внезапная физическая болезнь, такая, как инфаркт, может привести к тому, что человеку вновь придется решать проблему автономии и зависимости, теперь уже в 45-летнем возрасте. На самом деле любая серьезная адаптация в жизни вызывает необходимость пересмотра и некоторой переоценки старых решений проблем. Эриксон считал, что, когда такое важное событие, как смерть супруга, вносит коренные изменения в образ жизни человека, он сначала возвращается к проблемам базисного доверия, автономии, инициативы, идентичности и близости, и лишь после этого может достигнуть взрослой генеративности.

Пытаясь учесть специфические жизненные задачи взрослой жизни, Пэк выделяет 7 проблем, или конфликтов, развития взрослого человека. Первые 4 особенно важны в среднем возрасте:

- признание ценности мудрости против признания ценности физических сил (больше тратить сил на умственную деятельность);
- уравнивание – на новом уровне – социального против сексуального начала в человеческих отношениях;
- катексисная (эмоциональная) гибкость против катексисного обеднения;
- умственная гибкость против умственной ригидности.

Еще 3 измерения приобретают особое значение в пожилом возрасте, но и в среднем люди уже начинают сталкиваться с этими проблемами и уже начинают решать проблемы грядущей старости:

- дифференциация «Эго» против поглощенности ролями;
- трансцендентация тела против поглощенности телом;
- трансцендентация «Эго» против поглощенности «Эго».

### **7.3.5. Поздняя зрелость**

Поздняя зрелость занимает по праву важное место в жизни человека. Если считать, что этот период начинается после 60, то для некоторых он может продолжаться еще 40 лет. В некоторых обществах люди в годы своей поздней зрелости занимают официальное положение «старейшин». Эту часть населения часто называют пожилыми людьми. Даже применительно к поздней зрелости теория жизненного цикла Эриксона оказывается полезной для определения главных задач развития. Обычно считают, что люди,

способные принять такие задачи и справиться с ними, сохраняют душевное равновесие до конца жизни.

**Сохранение идентичности.** Под идентичностью понимается набор своеобразно объединенных и приемлемо согласующихся между собой представлений человека о своих физических, психологических и социальных качествах. По крайней мере, для одного теоретика, Сьюзен Уитбурн, процесс сохранения идентичности отчасти напоминает процесс адаптации в понимании Пиаже. То есть поддержание относительного постоянства идентичности предполагает ассимиляцию событий и изменяющихся обстоятельств в Я-концепцию человека; кроме того, оно включает аккомодацию, или изменение, Я-концепции в случае каких-либо важных событий в жизни человека или при угрозе его самовосприятию. Например, в случае хронической болезни. В идеале, согласно Сьюзен Уитбурн, людям следует поддерживать равновесие между ассимиляцией и аккомодацией. Отказ от аккомодации может означать отрицание реально существующих фактов. Но и если он легко и охотно допускает аккомодацию, это может сделать его поведение полностью непредсказуемым. Таким образом, *одной из задач возраста является поддержание равновесия между постоянством идентичности и открытостью новому опыту и бесспорным переменам в жизни*

**Целостность против отчаяния.** Конечной стадией в теории жизненного цикла Эриксона является психосоциальный конфликт целостности эго против отчаяния. Оправдала ли жизнь ожидания? Те, кто считает, что жизнь имела смысл и что он сделал все, что от него зависело, испытывают чувство полноты жизни и собственной целостности. Те, кто видит цепь ошибок и упущенных возможностей, почувствуют отчаяние. Идеальное разрешение этого конфликта влечет за собой перевес чувства целостности, слегка окрашенного реалистическим отчаянием.

### 7.3.6. Зрелая личность

В отличие от многих персонологов, чьи теории построены на изучении нездоровых или незрелых личностей, Г. Олпорт никогда не практиковал в психотерапии и не считал, что клинические наблюдения можно использовать при построении теории личности.

Г. Олпорт полагал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс *становления*. Поведение зрелых субъектов функционально автономно и мотивировано осознанными процессами. Напротив, поведение незрелых лиц преимущественно направляется неосознан-

ными мотивами, проистекающими из переживаний детства. Он заключал, что психологически зрелый человек характеризуется шестью чертами.

1. **Зрелый человек имеет широкие границы «Я».** Может посмотреть на себя «со стороны». Активен в трудовых, семейных и социальных отношениях, имеет хобби, интересуется политическими и религиозными вопросами и всем, что считает значимым.

2. **Зрелый человек способен к теплым, сердечным социальным отношениям.** Существует две разновидности теплых межличностных отношений, подпадающих под эту категорию: дружеская интимность и сочувствие. Это позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции, а также общность со всеми людьми.

3. **Зрелый человек демонстрирует эмоциональную незабоченность и самопрятие.** Взрослые имеют положительное представление о самих себе и способны терпимо относиться как к разочаровывающим или раздражающим явлениям, так и к собственным недостаткам, не озлобляясь внутренне и не ожесточаясь.

4. **Зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, опыт и притязания.** Психически здоровые люди видят вещи такими, какие они есть, а не такими, какими они хотели бы их видеть. У них здоровое чувство реальности.

5. **Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора.** Сократ отмечал, что для того чтобы жить полноценной жизнью, существует одно первостепенное правило: «Знать самого себя». Олпорт называл его «самообъективностью».

6. **Зрелый человек обладает цельной жизненной философией.** Способен видеть целостную картину благодаря ясному, систематическому и последовательному выделению значимого в собственной жизни.

#### **Поиск смысла жизни и логотерапия (Виктор Франкл).**

Согласно логотерапии борьба за смысл жизни является основной движущей силой для человека. Поэтому В. Франкл говорит о «стремлении к смыслу» в противовес принципу удовольствия, на котором сконцентрирован фрейдовский психоанализ, а также в противовес «стремлению к власти», выделяемому адлеровской психологией.

«Поиск каждым человеком смысла является главной силой его жизни, а не «вторичной рационализацией» инстинктивных влечений. Смысл уникален и специфичен потому, что он должен быть и может быть осуществлен только самим вот этим человеком и только тогда, когда он достигает понимания того, что могло бы удовлетворить его собственную потребность в смысле. Существуют авторы, которые утверждают, будто смысл и ценности есть «не что



иное, как защитные механизмы, реактивные образования и сублимации». Что касается меня, то я не стал бы жить для того, чтобы спасти свои «защитные механизмы», равно как и умирать ради своих «реактивных образований». Человек же, однако, способен жить и даже умереть ради спасения своих идеалов и ценностей! Несколько лет назад во Франции проводился опрос общественного мнения. Результаты показали, что 89 процентов опрошенных считает, что человек нуждается в «чем-то таком», ради чего он живет. Мы должны очень осторожно относиться к тенденции понимать ценности в терминах простого самовыражения человека. Логос, или смысл, есть не просто выход за пределы собственного существования, но скорее нечто противостоящее существованию. Я считаю, что мы не выбираем смысл нашего существования, а скорее обнаруживаем его».

*Экзистенциальная фрустрация.* Человеческое стремление к смыслу может быть фрустрировано и привести к неврозу. Нусогенные неврозы имеют своей причиной не психический, а скорее «нусогенный» (от греческого слова «нус» – ум, дух, смысл) пласт человеческого существования. Этот термин означает нечто, принадлежащее «духовному» ядру личности.

Логотерапия считает своей задачей помочь пациенту в поисках смысла жизни. В той мере, в какой она позволяет ему обрести скрытый смысл своего существования, она является аналитическим процессом (здесь сходство с психоанализом). Логотерапия рассматривает человека как такое существо, чья основная миссия состоит в реализации смысла и в актуализации ценностей, а не в простом удовлетворении влечений и инстинктов.

*Нусодинамика.* Несомненно, что поиск смысла и ценностей скорее вызывает внутреннее напряжение, чем приводит к равновесию. Однако именно это напряжение является предпосылкой психического здоровья. Я решился бы даже утверждать, что нет в мире ничего, что столь эффективно помогало бы человеку справиться даже с самыми неблагоприятными условиями, как уверенность в том, что смысл жизни существует.

Есть очень много мудрости в словах Ницше: «Тот, кто имеет большое **зачем** жить, может вынести любое **как**»... Если терапевт хочет восстановить душевное равновесие пациента, он не должен бояться увеличить подобный груз посредством переориентации по поводу смысла его жизни.

*Экзистенциальный вакуум* – явление, широко распространенное в наши дни. Это может быть объяснено той двойной потерей, которой подвергся человек с тех пор, как стал действительно человеком. Вначале он потерял животные инстинкты. Человек должен совершать выбор. Вдобавок к этому: традиции, которые служили опорой его поведения, сейчас быстро разрушаются. Никакой инстинкт не говорит ему, что он вынужден делать, никакая

традиция не подсказывает ему, что он должен делать, вскоре он уже не знает, что он хочет делать. Все больше он начинает руководствоваться тем, что заставляют его делать другие, все больше становясь жертвой конформизма.

Экзистенциальный вакуум проявляется в основном в состоянии скуки. Теперь вполне понятен Шопенгауэр, что человечество, по-видимому, обречено вечно колебаться между двумя крайностями – нуждой и скукой. Действительно, скука в наши дни ставит перед психиатром гораздо больше проблем, нежели нужда. Беда состоит в том, что большинство не знает, что же делать со вновь образовавшимся свободным временем.

Теперь рассмотрим то, как мы должны вести себя, если пациент спрашивает, что есть смысл жизни.

Вряд ли, врач может ответить на этот вопрос одной общей фразой, так как смысл жизни различается от человека к человеку, изо дня в день, от часа к часу. Поэтому важен не смысл жизни вообще, а скорее специфический смысл жизни данной личности в данный момент времени. Мы не должны искать абстрактного смысла жизни. У каждого свое собственное призвание и миссия в жизни, каждый должен выносить в душе конкретное предназначение, которое требует своей реализации. Задача каждого – единственна, как единственны и неповторимы возможности ее существования. Логотерапия видит в ответственности перед жизнью самую сущность человеческого существования. Человеческое существование есть скорее самотрансценденция, нежели самоактуализация.

**Самоактуализация (А. Маслоу).** С точки зрения гуманистической психологии, сама сущность человека движет его в направлении личностного роста, творчества и самодостаточности, если только чрезвычайно сильные обстоятельства окружения не мешают этому. Люди в высшей степени сознательные и разумные существа без доминирующих бессознательных потребностей и конфликтов. Гуманистические персонологи рассматривают людей как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбирать и развивать стиль жизни, которая ограничена только физическими или социальными воздействиями. Жизнь человека нельзя понять, если не принимать во внимание наивысшие стремления. Рост, самоактуализация, стремление к здоровью, поиски идентичности и автономности, жажда прекрасного (и другие способы выражения стремления «наверх») сейчас нужно принять безоговорочно как широко распространенную и, возможно, универсальную тенденцию.

**Способы поведения, ведущие к самоактуализации.** Во-первых, самоактуализация означает *полное, живое и бескорыстное переживание* с полным сосредоточением и погруженностью, т. е. переживание без подрост-

ковой застенчивости. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда Я реализует самое себя.

Во-вторых, необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. В каждый момент имеется *выбор: продвижение или отступление*. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день – значит десять раз продвинуться к самоактуализации. Самоактуализация – это непрерывный процесс; она означает многократные отдельные выборы: лгать или оставаться честным, воровать или не воровать. Самоактуализация означает выбор из этих возможностей роста.

В-третьих, само слово «самоактуализация» подразумевает наличие Я, которое может актуализироваться. Человек – это не податливый воск. Он всегда есть нечто, по меньшей мере, некоторая стержневая структура. Человеческое существо есть уже как минимум определенный темперамент, определенный биохимический баланс и т. д. Имеется собственное Я и то, что мной иногда называется «прислушиванием к голосу импульса», означает предоставление возможности этому Я проявляться. Большинство из нас чаще всего (особенно это касается детей и молодых людей) прислушивается не к самим себе, а к голосу мамы, папы, голосу государственного устройства, вышестоящих лиц, власти, традиции и т. д.

В-четвертых, когда вы сомневаетесь в чем-то, старайтесь быть честным, не защищайтесь фразой: «Я сомневаюсь». Часто, когда мы сомневаемся, мы бываем неправдивы. *Обращаться к самому себе, требуя ответа, – это значит взять на себя ответственность. Это сам по себе огромный шаг к самоактуализации.*

Пятое. До сих пор мы говорили о переживании без критики, о предпочтении выбора роста выбору страха, о прислушивании к голосу импульса, о честности и о принятии на себя ответственности. Это шаги к самоактуализации, и все они обеспечивают лучший жизненный выбор...Для того чтобы высказать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен быть *нонконформистом*....

Шестое. Самоактуализация – это не только конечное состояние, но также процесс актуализации своих возможностей. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий. Здесь самоактуализация означает реализацию своих потенциальных способностей. Самоактуализация – это не обязательно совершенствование чего-то из ряда вон выходящего; это может быть, например, прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей...Самоактуализация – это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать....

Седьмое. *Высшие переживания* – это моменты самоактуализации. Это мгновения экстаза, которые нельзя купить, которые не могут быть гарантированы и которые невозможно даже искать. Как писал К. С. Льюис, радость должна удивить. Но условия для более вероятного проявления таких переживаний создать можно. Можно, однако, и наоборот, поставить себя в такие условия, при которых их появление будет маловероятным. Отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе, понимание того, для чего ты непригоден, что не является твоими потенциальностями, – это также часть раскрытия самого себя, того, чем ты в действительности являешься.

Восьмое. Найти самого себя, раскрыть. Что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни – все это требует *разоблачения собственной психопатологии*. Для этого нужно выяснить свои защиты и после этого найти в себе смелость преодолевать их. Это болезненно, так как защиты направлены против чего-то неприятного. Но отказ от защиты стоит того. Если бы даже психоаналитическая литература не дала нам ничего большего, достаточно уже того, что она показала нам, что вытеснение – это не лучший способ разрешения своих проблем.

...Научиться высвобождать подавленное, познавать собственное Я, прислушиваться к «голосу импульса», раскрывать свою величественную природу, достигать понимания, проникновения, постигать истину – вот, что требуется каждому человеку.

### **7.3.7. Акме: характеристики и условия ее достижения**

Ученик и продолжатель направления в науке, которое развивал В. М. Бехтерев, Б. Г. Ананьев, завершая свой творческий путь, активно и целенаправленно стал создавать в человекознании новую область научных исследований – акмеологию и содержательно раскрыл ее предмет. Акмеология – наука, возникшая на стыке естественных, общественных, гуманитарных и технических дисциплин и изучающая феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии.

Степень зрелости человека и так называемая вершина этой зрелости – акме – это многомерное состояние человека, которое, хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни и всегда показывает, насколько он состоялся как гражданин, как специалист-труженик в какой-то определенной области деятельности, как бедная или богатая своими связями с окружающей действительностью личность, как супруг, как родитель, оно вместе с тем никогда не является статичным образованием и, наоборот, отличается большей или меньшей вариативностью и изменчивостью.

Ясно: чтобы целостно понять человека как «владельца», как «носителя» всех этих его «ипостасей», осмыслить всю сложность зависимостей между ними, необходимо сведение в единую «картину» результатов изучения зрелого человека, полученных в исследованиях, проведенных с позиций разных наук.

В акмеологии основным объектом изучения выступает взрослый человек. Именно происходящие изменения на этом отрезке жизненного пути человека как сложнейшего природного существа – индивида, как продукта общественных отношений – личности, как субъекта деятельности, прежде всего как профессионала и вширь и вглубь исследуют акмеологи.

Их интересует, в частности, достижение человеком вершин в этих трех его основных «ипостасях». Однако при этом среди других проблем встает соотношение феноменов взрослости и зрелости. Это понятия не тождественные. Человек по количеству прожитых им лет может считаться взрослым человеком, но физически зрелым его можно считать только в том случае, если его конституция, состояние функционирования всех его систем оказываются соответствующими статистическим средним показателям, типичным для нормального человека рассматриваемого возраста, или превосходят их.

И соотношение между взрослостью человека как личности и зрелостью его в этом качестве тоже непростое. Если человек, достигший совершеннолетия, ведет себя в различных ситуациях в соответствии с общечеловеческими нормами морали и основные ценности жизни стали его собственными ценностями, значит, можно с уверенностью говорить об его личностной зрелости. В других случаях, когда он одни нормы соблюдает, а другие грубо игнорирует, одни ценности поддерживает, а против других восстает, доказывая это своими поступками, можно с полным правом утверждать, что он в личностном отношении оказывается зрелым только частично.

### **7.3.8. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития человека**

Если иметь в виду взрослого человека и достижение или недостижение им на этой ступени своего развития акме, то в жизни реально существуют самые разнообразные соотношения названных «ипостасей» и их конкретных проявлений. Огрубляя это разнообразие, с большой определенностью можно выделить такие варианты этих соотношений и их проявлений:

1. Индивидуальное развитие человека идет более интенсивно, чем его личностное и субъектно-деятельностное развитие.

2. Личностное развитие идет более интенсивно, чем его индивидуальное и субъектно-деятельностное развитие.

3. Субъектно-деятельностное развитие лидирует по сравнению с двумя другими «ипостасями» человека.

4. Налицо относительное соответствие темпов индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития.

При первом соотношении человек и все системы его организма к началу периода взрослости достигают параметров, соответствующих этому времени его жизни, а усвоение им основных ценностей жизни, которые проявились бы у него в бережливом отношении ко всему, что создано трудом людей, в человечности, в требовательном отношении к самому себе, в глубоком понимании своих обязанностей по отношению к Отечеству и др., у него оказываются еще несформированными. То же отмечается у него и в отношении развития его как субъекта труда. Устойчивого, ярко выраженного интереса к какой-либо специальности у него не обнаруживается. Подготовленность в смысле хотя бы первичной ориентированности в ее специфике у него отсутствует. Не проявляются у него ни желание, ни умение трудиться.

Совершеннолетние «недоросли», которым неумные как воспитатели родители всячески продлевали детство и которые фактически оказываются в социальном отношении паразитами, хорошо иллюстрируют этот тип людей.

При втором соотношении усвоение основных ценностей жизни – бережливое отношение к планете Земля, человечность во взаимоотношениях с людьми, бережное отношение к предметам материальной и духовной культуры, привязанность к семье и др. – опережает темпы физического созревания человека, и он как субъект труда может еще выработать у себя привычки к будничному трудовому усилию, не определиться в своем призвании и еще не совершить никаких значимых шагов, которые свидетельствовали бы, что выбор профессии осуществляется им с учетом его склонностей и способностей. В старших классах школы и на первых курсах вузов встречаются еще такие учащиеся, индивидуальные, личностные и субъектно-деятельностные качества которых соответствуют данной обобщенной выше характеристике их развития. Правда, следует отметить, что среди них есть и такие, у которых оказываются продвинутыми вперед не только развитие личностных, но и физических данных.

При третьем соотношении человек может в некоторых случаях почти фанатически любить трудиться, конечно, на уровне своих еще относительно небольших физических возможностей и слабо сформированных положительных личностных качеств. А. С. Макаренко правильно заметил, что труд сам по себе процесс нейтральный. Он одинаково может сформировать и индивидуалиста, и коллективиста, и все дело в том, какие взаимоотношения между людьми созданы в процессе труда.

Наконец, если рассмотреть четвертое соотношение, то оно представляется наиболее способствующим оптимальному развитию человека на всем протяжении его жизни, включая взрослость. Нормальное физическое развитие, хорошее физическое самочувствие являются одним из факторов не

только более успешного усвоения, но и проявления основных ценностей жизни и культуры, находящих свое выражение в мотивах поведения человека. А положительная мотивация, за которой, как правило, стоит эмоционально-потребностное ядро личности, выступает одним из неперенных компонентов структуры человека как активного субъекта деятельности. Хотя, конечно, для полноценного развития человека как субъекта деятельности, будь этой деятельностью познание, труд или какая-то другая деятельность, необходимо и формирование социальной мотивации, побуждающей к увлеченному занятию какой-то определенной, конкретной деятельностью, и, разумеется, воспитание отвечающих специфике этой деятельности склонностей и способностей.

Своеобразие развития организма человека, изменения в его личности даже на ступени взрослости, формирование его в это время как профессионала характеризуются неповторимостью и в своем роде единственностью. Однако научные исследования, как правило, имеют своим результатом обобщения.

Состояние зрелости не проявляется у человека неожиданно и сразу. На него и на то, какое оно, «работает» вся предшествующая жизнь человека. Не только от природной предрасположенности, но и от уже прожитой жизни в большей мере зависит, с каким запасом физической прочности подойдет человек к ступени зрелости, какие ценностные ориентации и отношения составят ядро его личности и какие способности, а также какой запас знаний, умений и навыков будут характеризовать его как субъекта деятельности, когда он станет взрослым.

И хотя временные границы взрослости не совпадают в разных научных школах, важно шаг за шагом проследить механизмы и результаты воздействий макро-, мезо-, микросоциумов и природных условий на человека, ставя и решая при этом задачу разработки такой стратегии его жизни, реализация которой позволила бы ему оптимально во всех отношениях объективировать себя на ступени зрелости.

### ***Контрольные вопросы***

1. Что означает понятие «онтогенез»?
2. Перечислите основные возрастные этапы развития человека и дайте им краткую характеристику.
3. Какой вид деятельности называют «ведущим типом деятельности»?
4. Что следует понимать под возрастными новообразованиями?
5. Чем отличаются стабильный возрастной период от периода возрастного кризиса?
6. Что такое «зона актуального развития»?
7. Перечислите возрастные кризисы и дайте им краткую характеристику.

## **Тестовые задания для самоконтроля**

**1. В концепции Л. С. Выготского процесс превращения внешнего действия во внутреннюю психологическую функцию называется:**

- а) интеграцией;
- б) интериоризацией;
- в) индивидуализацией.

**2. У дошкольника наиболее хорошо развита память:**

- а) наглядно-образная;
- б) словесно-логическая;
- в) произвольная.

**3. Основной движущей силой психического развития является:**

- а) социальная среда, обеспечивающая развитие;
- б) наличие врожденных программ, реализующихся в конкретной среде;
- в) внутренние противоречия развития.

**4. В поведении младший школьник чаще всего ориентируется на моральные суждения и оценку действий:**

- а) родителями;
- б) учителем;
- в) сверстниками.

**5. Показателем психологической готовности ребенка к школе являются:**

- а) наличие специальных знаний, умений и навыков;
- б) самостоятельность в умственной деятельности;
- в) умение строить свои взаимоотношения со взрослыми, сверстниками на основе соподчинения мотивов.

**6. Ведущим типом деятельности в дошкольном возрасте является:**

- а) предметно-манипулятивная деятельность;
- б) общение со сверстниками;
- в) сюжетно-ролевая игра.

**7. Эмоциональная стабильность младшего школьника определяется в первую очередь:**

- а) игровой деятельностью;
- б) деятельностью в сфере бытового труда;
- в) учением.

**8. Благодаря любви, заботе и эмпатии близких людей и учителя у младших школьников формируются:**

- а) завышенная самооценка;
- б) адекватная самооценка;
- в) низкий уровень притязаний;
- г) высокий уровень притязаний.



**9. Ведущим типом деятельности в подростковом возрасте является:**

- а) профессиональная учеба;
- б) общение со сверстниками;
- в) игра.

**10. Ведущим типом деятельности в младенчестве является:**

- а) предметно-манипулятивная деятельность;
- б) непосредственное эмоциональное общение со взрослым;
- в) игра.

**11. Ведущим типом деятельности в раннем детстве является:**

- а) предметно-манипулятивная деятельность;
- б) общение со сверстниками;
- в) игра.

**12. Развитие личности объясняется действием биологических факторов и опытом раннего семейного общения согласно теории:**

- а) Ж. Пиаже;
- б) З. Фрейда;
- в) Э. Эриксона.

**13. Восемь стадий психосоциального развития личности, на каждой из которых человек испытывает специфический кризис, обозначил и описал:**

- а) Ж. Пиаже;
- б) З. Фрейд;
- в) Э. Эриксон.

**14. Базальное доверие или недоверие к окружающему миру, по Э. Эриксону, формируется на стадии:**

- а) раннего возраста;
- б) дошкольного возраста;
- в) младенчества.

**15. основополагающее значение влиянию среды на поведение и развитие детей отводили представители:**

- а) психоаналитической теории детского развития;
- б) бихевиористской теории;
- в) гуманистической теории.

**16. Утверждение, что человек рождается с определенными фиксированными образцами действий, инстинктами, принадлежит представителям теории детского развития:**

- а) биологической;
- б) когнитивной;
- в) культурно-исторической.

**17. В целом развитие ребенка, как развитие его интеллекта, трактовал:**

- а) Ж. Пиаже;
- б) Л. С. Выготский;
- в) Э. Эриксон.

**18. Новообразование в форме комплекса оживления появляется:**

- а) на границе периода младенчества и раннего детства;
- б) в кризисе 1 года;
- в) на границе периода новорожденности (2 мес.) и стадии младенчества.

**19. Самооценка складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с окружающими:**

- а) в кризисе 7 лет;
- б) в кризисе 3 лет;
- в) в подростковом возрасте.

**20. Формирование «Мы-концепции» является отличительной чертой:**

- а) младшего школьного возраста;
- б) подросткового возраста;
- в) юношеского возраста.

**21. Понятие «зона ближайшего развития» введено в науку:**

- а) А. Н. Леонтьевым;
- б) Ж. Пиаже;
- в) Л. С. Выготским.

**22. Деятельность, с которой на данном этапе развития связано появление важнейших психических новообразований и в русле которой развиваются другие виды деятельности, называется:**

- а) основной;
- б) ведущей;
- в) ориентировочной.

### ***Литература***

1. Крылов, А. А. Психология / А. А. Крылов. – М., 1999.
2. Грейс Крайг. Психология развития / Крайг Грейс. – СПб., 2000.
3. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития: задачи для подростков и их родителей / Г. А. Цукерман. – М., 1992.
4. Психология человеческих проблем: хрестоматия / сост. К. В. Сельченок. – Минск, 1998.
5. Бодалев, А. А. Вершина в развитии взрослого человека / А. А. Бодалев. – М., 1998.
6. Валлон, А. Психическое развитие ребенка / А. Валлон. – М., 1967.
7. Венгер, Л. А. Психология / Л. А. Венгер, В. С. Мухина. – М., 1988.
8. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М., 1979.
9. Обухова, Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. – М., 1995.
10. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М., 1978.

## Глава 8. Психология субъектности

### 8.1. Стороны душевной жизни человека: разум, желания и чувства

Проблема строения внутреннего мира человека, его души имеет в психологии различные решения.

В психологии издавна выделяли три типа психических явлений:

- желания (воля),
- чувства,
- разум.

В широком смысле слова три стороны душевной жизни можно рассматривать как три типа способностей субъекта или способностей его души.

Достоинство традиционного выделения в душевной жизни трех сторон – *мыслительной, желательной, и чувствующей* – видится в сохранении целостности психической жизни, несводимой к ее структурно-пространственным представлениям.

*Психическое – это, прежде всего, деятельность и процесс, а потому оно имеет временную определенность.*

Несколько отличающийся, а точнее, дополняющий подход к пониманию организации внутренней жизни человека предложил С. Л. Рубинштейн. Он отмечал, что изучение психологического облика человека включает три основных вопроса.

Первый вопрос (**чего хочет** человек, что для него привлекательно, к чему он стремится?) – это вопрос о **направленности, установках, потребностях, желаниях, интересах, идеалах**.

Второй вопрос (**что он может?**) – это вопрос о **способностях, дарованиях человека**.

Третий вопрос (**что он есть?**) предполагает выяснение того, как человек использует свои возможности, что из его потребностей и побуждений закрепилось в качестве стержневых особенностей поведения, т. е. составило **характер** человека.

### 8.2. Человек как субъект познания (разумная жизнь человека)

Жизнедеятельность человека предполагает активное исследование объективных закономерностей окружающей действительности. Познание мира, построение образа этого мира необходимы для полноценной ориентации в нем, для достижения человеком собственных целей.

Знание окружающего мира входит во все сферы человеческой деятельности и основные формы его активности.

Разум человека, высшие формы его проявления составляют фундаментальное его отличие от животного.

Представление о человеке как о разумном существе, как субъекте познания позволяет исследовать формы, виды, средства и способы его познавательной деятельности.

Объектом психологии познания является реальный человек как субъект познавательной деятельности, разум которого неотделим от его потребностей и мотивов, воли, эмоций и чувств, всей истории его индивидуального развития.

В гносеологии как разделе философии человеческое познание разделяется на два уровня – *чувственный и рациональный*.

К первому уровню относится познание с помощью органов чувств. В результате *чувственного познания* у человека складываются образ, картина окружающего мира – мир в его непосредственной данности и многообразии.

В психологии чувственное познание субъекта представлено, в первую очередь, в процессах *восприятия* и его частной форме – *ощущениях*.

К *рациональной ступени познания* в гносеологии относят *мышление* человека. В мышлении познание человека выходит за пределы чувственного восприятия, вскрывает существенные свойства, связи и отношения между предметами окружающего мира. *Мышление* представляет собой отражение мира субъектом в понятиях, суждениях и умозаклчениях. Понятия, суждения и умозаклчения составляют основные формы мыслительной деятельности человека; они специально изучаются в формальной логике как философской дисциплине.

Происхождение, содержание, становление и развитие мышления как фундаментальной родовой человеческой способности исследуется в диалектической логике.

*Психология познания*, в отличие от других наук, изучает познавательную деятельность конкретного человека в его реальной жизни и деятельности. В рациональном познании психология, помимо *мышления*, выделяет процессы:

- *памяти,*
- *воображения,*
- *внимания.*

Кроме этого, психология исследует реальные связи, существующие между отдельными познавательными процессами, изучает познавательную деятельность как целое.

### 8.2.1. Ощущение и восприятие

Ощущение и восприятие теснейшим образом связаны между собой. И одно и другое являются чувственным отражением объективной реальности, существующей независимо от сознания, на основе воздействия ее на органы чувств: в этом их единство.

**Ощущение** – это отражение в сознании человека отдельных свойств предметов и явлений, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств; ощущение нередко обозначают как сенсорный процесс.

**Восприятие** – это отражение в сознании человека предметов и явлений объективного мира в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств. В процессах восприятия формируется целостный образ: образ предмета, образ ситуации, образ другого человека и т. д. Образ восприятия нередко обозначают как перцептивный образ.

Процессы восприятия и ощущения достаточно трудно разделить: вроде как ощущения первичны, и из разрозненных ощущений возникает восприятие. На самом деле воспринимается целостный образ, а затем раскладывается на ощущения. Исходной реальностью для анализа является образ восприятия. Ощущения могут быть выделены только в результате специальной интроспекции. В образе восприятия бывает такое содержание, которое отсутствует на уровне ощущений.

Ощущение как отражение отдельных сторон предметов и явлений является составной частью процесса восприятия. Ощущение выполняет функцию ориентации субъекта в самых элементарных, непосредственных свойствах объективного мира.

Если восприятие отражает целостные предметы и ситуации, то ощущение доставляет сведения об отдельных элементах предметов или ситуаций. Глядя на стол, мы воспринимаем его как целостную конструкцию, как целостный предмет; в то же время органы чувств информируют нас об отдельных свойствах стола (например, его окраске); прикасаясь ладонью к столу, мы ощущаем тепло или холод, гладкость или шероховатость поверхности и т. д.

#### ✓ **Классификация ощущений**

Издавна принято различать пять (по количеству органов чувств) основных видов ощущений: *обоняние, вкус, осязание, зрение, слух*. Это *модальности* ощущений.

Делятся они на 2 группы:

- **контактные** (вкус, осязание);
- **дистантные** (слух, зрение).

Обоняние занимает промежуточное положение (вещество как бы отрывается от предмета и контактирует с органом чувств).

Классификация всех видов ощущений представлена на рисунке 8.1.

Учение об ощущениях утверждает, что предметы и их свойства первичны, ощущения же есть результат воздействия материи на органы чувств.

Критерием истинности ощущений служат практика, деятельность субъекта.

Ощущения возникают в результате преобразования специфической энергии раздражителя, воздействующего в данный момент на рецептор, в энергию нервных процессов. Ощущения возникают как реакция нервной системы (НС) на раздражитель и имеют рефлекторный характер.

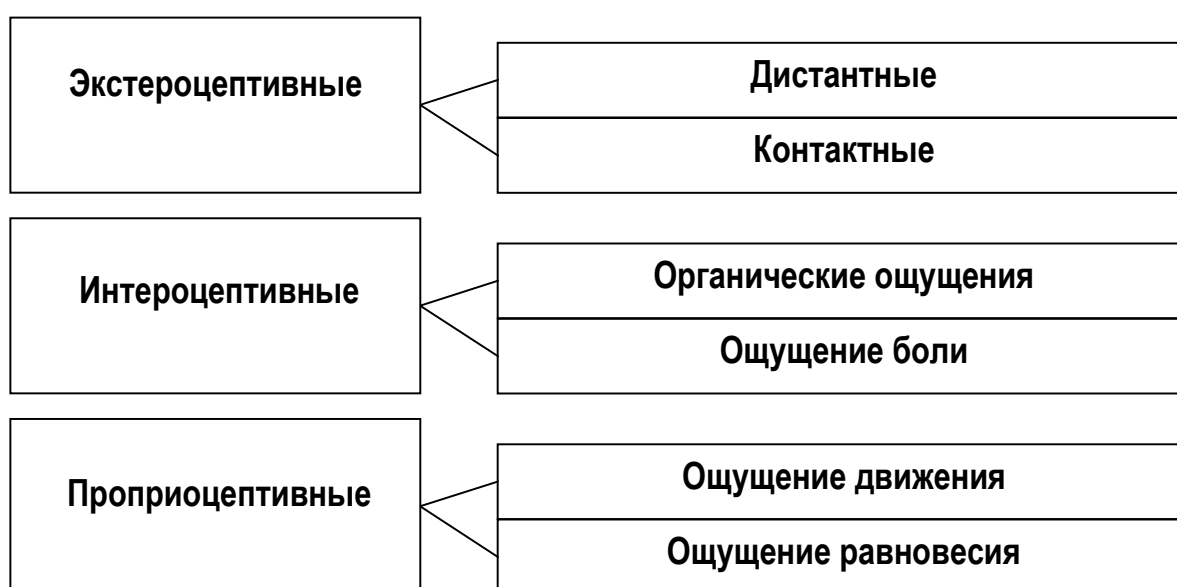


Рис. 8.1. Систематическая классификация основных видов ощущений, по Ч. С. Шеррингтону

*Экстероцептивные* – доводят до человека информацию из внешнего мира, связывают человека с внешней средой. Подразделяются на *дистантные* (зрительные, слуховые, обонятельные) и *контактные* (вкусовые, температурные, тактильные, осязательные).

*Интероцептивные* – сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, возникают благодаря рецепторам, находящимся на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям. Их часто называют органическими. К ним относятся *органические ощущения* (чувство голода, чувство комфорта, дискомфорта) и *ощущение боли*.

*Проприоцептивные* – передают сигналы о положении тела в пространстве и составляют афферентную основу движений человека, играя решающую

роль в их регуляции. Это ощущение равновесия (статическое) и двигательное (кинестетическое). Рецепторы находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках). К ним относятся *ощущение движения* и *ощущение равновесия*.

Физиологической основой ощущений является нервный процесс, возникающий при воздействии раздражителя на адекватный ему анализатор.

Анализатор состоит из трех частей:

1. Периферический отдел – рецептор – преобразует внешнюю энергию в нервный процесс.

2. Афферентные (центростремительные) и эфферентные (центробежные) нервы – проводящие пути, соединяющие периферический отдел анализатора с центральным.

3. Подкорковые и корковые отделы (мозговой конец) анализатора, где происходит переработка нервных импульсов.

Уровни организации ощущений представлены на рисунке 8.2.



Рис. 8.2. Генетическая классификация Хэда

- *Протопатический уровень* (П) – это древняя форма ощущений, которые не носят объективного дифференцированного характера. Они не отделены от эмоциональных состояний, не отражают с достаточной отчетливостью объективные предметы внешнего уровня.

- *Эпикритический уровень* (Э) – ощущения отражают объективную картину мира, отделены от эмоциональных состояний, возникли на более поздних этапах эволюции.

### ✓ **Основные свойства и характеристики ощущений**

Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения их свойств. Причем свойства могут быть не только специфическими, но и общими для всех видов ощущений.

К основным свойствам ощущений относят *качество, интенсивность, продолжительность и пространственную локализацию, абсолютный и относительный пороги ощущений*.

- **Качество** – это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощу-

щений и варьирующую в пределах данного вида ощущений. Например, вкусовые ощущения предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета: сладкий или кислый, горький или соленый. Обоняние тоже предоставляет нам информацию о химических характеристиках объекта, но другого рода: цветочный запах, запах миндаля, запах сероводорода и др. Весьма часто, когда говорят о качестве ощущений, имеют в виду модальность ощущений, поскольку именно модальность отражает основное качество соответствующего ощущения.

- **Интенсивность** ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции. Например, если у вас насморк, то интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена.

- **Длительность** ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, но главным образом – временем действия раздражителя и его интенсивностью. Следует отметить, что у ощущений существует так называемый латентный (скрытый) период. При воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время. Латентный период различных видов ощущений неодинаков. Например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых – 370 мс, а для вкусовых всего 50 мс. Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом последействии. Зрительное ощущение, например, обладает некоторой инерцией и исчезает не сразу после прекращения действия вызвавшего его раздражителя. След от раздражителя остается в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы. *Положительный последовательный образ* соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа раздражения того же качества, что и действующий раздражитель. *Отрицательный последовательный образ* заключается в возникновении качества ощущения противоположного качеству действующего раздражителя. Например, свет-темнота, тяжесть-легкость, тепло-холод и др.

- **Пространственная локализация** заключается в том, что анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, т. е. мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.



Все перечисленные свойства в той или иной степени отражают качественные характеристики ощущений. Однако не менее важное значение имеют количественные параметры основных характеристик ощущений, иначе говоря, **степень чувствительности**. Человеческие органы чувств – удивительно тонко работающие аппараты. Так, академик С. И. Вавилов экспериментально установил, что человеческий глаз может различать световой сигнал в 0,001 свечи на расстоянии километра. Энергия этого раздражителя настолько мала, что потребовалось бы 60 000 лет, чтобы с его помощью нагреть 1 см<sup>3</sup> воды на 1°. Пожалуй, ни один физический прибор не обладает такой чувствительностью.

Различают два вида чувствительности:

- **абсолютную чувствительность** (способность ощущать слабые раздражители) и
- **чувствительность к различению** (способность ощущать слабые различия между раздражителями).

Однако не всякое раздражение вызывает ощущение. Мы не слышим тиканья часов, находящихся в другой комнате. Мы не видим звезд шестой величины. Для того чтобы ощущение возникло, сила раздражения должна иметь определенную величину.

Минимальная величина раздражителя, при котором впервые возникает ощущение, называется **абсолютным порогом ощущения**. Раздражители, сила действия которых лежит ниже абсолютного порога ощущения, не дают ощущений, но это не значит, что они не оказывают никакого воздействия на организм. Так исследования отечественного физиолога Г. В. Гершуни и его сотрудников показали, что звуковые раздражения, лежащие ниже порога ощущения, могут вызвать изменение электрической активности мозга и расширение зрачка. Зона воздействия раздражителей, не вызывающих ощущений, была им названа «субсенсорной областью».

Начало изучению порогов ощущений было положено немецким физиком, психологом и философом Густавом Теодором Фехнером, который считал, что материальное и идеальное – это две стороны единого целого. Поэтому он задался целью выяснить, где проходит граница между материальным и идеальным. Фехнер подошел к этой проблеме как естествоиспытатель. По его мнению, процесс создания психического образа может быть представлен следующей схемой:

Раздражение (физика) – Возбуждение (физиология) – Ощущение (психология) – Суждение (логика).

Самым главным в идее Фехнера было то, что он впервые включил элементарные ощущения в круг интересов психологии. До Фехнера считали, что

исследованием ощущений, если это кому-нибудь интересно, должны заниматься физиологи, врачи, даже физики, но только не психологи. Для психологов это слишком примитивно.

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

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

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

Сегодня не вызывает сомнения, что обе эти парадигмы уже устарели и в определенной степени противоречат современным принципам исследования психики. В частности, можно отметить противоречие принципу активности и целостности психики, поскольку сегодня мы понимаем, что невозможно выделить и исследовать в эксперименте одну, даже самую примитивную, психическую систему из целостной структуры человеческой психики. В свою очередь, активизация в эксперименте всех психических систем от самых низших до самых высших приводит к очень большому разнообразию реакций испытуемых, что требует индивидуального подхода к каждому испытуемому.

**Верхний абсолютный порог чувствительности** – это величина раздражителя, при которой ощущение либо исчезает, либо качественно меняется (например, превращается в болевое).

**Дифференциальный порог чувствительности** – это минимальный прирост величины раздражителя, сопровождающийся едва заметным изменением ощущения (так, если 300 свечам прибавить 2, это не будет заметно).

Порог различения имеет постоянную относительную величину для каждого анализатора (закон Вебера). Для зрительного –  $1/100$ , для слухового –  $1/10$ , чтобы заметить увеличение веса предмета на руку, надо к первоначальному весу прибавить  $1/30$  его веса.

Три свойства, характеризующие действия анализаторов любой модальности, наглядно демонстрируют гибкость сенсорной системы и ее неотъемлемое включение в работу всей психики в целом, это – **адаптация, сенсibilизация и синестезия**.

**Адаптация** – это изменение чувствительности в результате приспособления. Когда, решив искупаться, мы прыгаем в воду, она сначала кажется очень холодной, но вскоре даже греет. В кинотеатре, когда гаснет свет, мы сначала ничего не видим кроме экрана, но через некоторое время начинаем различать фигуры и даже лица соседей. Зрительная адаптация к свету происходит быстрее (3–5 с), чем к темноте (30–40 с).

Возможны 3 варианта адаптации:

1. Притупление ощущения под влиянием раздражителя (зашумели – через некоторое время шум перестали замечать; утром свет режет глаза).

2. Исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя (ощущение одежды утром, а затем перестаем замечать).

3. Повышение чувствительности под влиянием слабого раздражителя (переход со света в темноту).

Другие причины изменения чувствительности:

- Возрастные. Чувствительность достигает максимального значения к 20–30 годам.

- Компенсация сенсорных дефектов (например, у слепых развивается осязание).

- Профессиональные требования.

- Эндокринные изменения (гормональные, у беременных).

- Тип нервной системы (слабая НС – более высокая чувствительность).

- Функциональное состояние (например, переутомление).

**Взаимодействие ощущений** есть изменение чувствительности одного анализатора под влиянием возбуждения другого (чувствительность зрения повышается при слабом охлаждении кожи, при негромких звуках; слабые вкусовые ощущения повышают зрительную чувствительность; обонятельные ощущения определяют вкусовые – запах во время еды; музыка также влияет на вкус).

**Механизм сенсбилизации**, в отличие от адаптации, работает только в сторону повышения чувствительности (сенсбилизацию вызывают окружающая обстановка и наше к ней отношение – на охоте, в разведке, просто на темной улице мы гораздо чувствительнее к звукам, запахам и прочим внешним сигналам, чем в спокойной домашней обстановке).

**Синестезия** – самое интересное свойство сенсорной системы – появляется в возникновении ощущений, присущих одной модальности, при воздействии раздражителей другой. «Искры» в глазах от боли, эффект цветомузыки – примеры синестезии разной степени приятности; «цветной слух» (Скрябин, литовский художник Чюрленис).

Современные взгляды на **процесс восприятия** имеют своими истоками две противоположные теории. Одна известна как теория гештальта, с которой вы уже познакомились, – нервная система животных и человека воспринимает не отдельные внешние стимулы, а их комплексы: например, форма, цвет и движение предмета воспринимаются как единое целое, а не по отдельности. В противоположность этой теории бихевиористы доказывали, что реально существуют только элементарные сенсорные функции, и приписывали способность к синтезу только головному мозгу. Современная наука предполагает, что восприятие изначально носит достаточно комплексный характер, но «целостность образа» все же является продуктом синтезирующей деятельности коры мозга.

✓ **Психологическая сущность восприятия** в полной мере может быть представлена через описание его основных свойств:

- **Предметность восприятия** проявляется в отнесенности образов восприятия к определенным предметам или явлениям объективной действительности. Человек воспринимает мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений или состояний своих органов, а в форме отдельных предметов, независимо от него существующих, т. е. восприятие носит предметный характер.

- **Целостность восприятия** выражается в том, что образы восприятия представляют собой целостные, законченные, предметно оформленные структуры. Целостность предмета определяется его функциональным назначением в жизни человека. Восприятие как бы «достраивает» образы воспринимаемых предметов, дополняя данные ощущений необходимыми элементами.

- **Осмысленность восприятия** фиксирует связь восприятия с мышлением. В восприятии мира включены знания, прошлый опыт, мыслительные операции субъекта.

- **Структурность восприятия** – свойство, позволяющее воспринимать предметы в совокупности устойчивых связей и отношений. Например, мелодия, воспроизведенная на разных инструментах и в разной тональности, воспринимается субъектом как одна и та же, им выделяется мелодия как целостная структура, как соединение отдельных звуков.

- **Константность восприятия** – относительное постоянство воспринимаемой формы, величины и цвета предмета, независимо от значительных условий восприятия. Благодаря этому мы способны узнавать предметы в различной обстановке.

- **Избирательность восприятия** – преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими, обусловленное особенностями субъекта восприятия: его опытом, потребностями, мотивами и т. д.

*Восприятие* – это сложная познавательная деятельность. Она включает в себя систему перцептивных действий и операций субъекта, в ходе которых он производит отбор необходимых и важных признаков в самом предмете, а затем сличает с ними формируемый образ.

Восприятие включает действия:

- различение,
- опознание,
- измерение,
- контроль,
- оценка и т. д.

Еще на этапе новорожденности ребенок научается сосредотачивать свое внимание на предметах. После второго месяца ребенок может удерживать внимание на предмете до семи-восьми секунд, также становится возможным прослеживание перемещения предметов глазами. Приблизительно в четыре месяца ребенок активно реагирует на увиденное: дергает руками, ногами или издает различные звуки.

Наблюдения показывают, что уже в период младенчества ребенок реагирует на различные детали. Например, если ему показать белый лист с широкой черной полосой, то его глаза остановятся на границе черного и белого цветов. А если ему показать два изображения: одно в пастельных тонах, а другое черно-белое (резко контрастное), то взгляд его задержится на втором изображении. Также было замечено, что младенец больше интересуется не прямолинейными формами, а изогнутыми.

Можно предположить, что уже в младенческом возрасте дети способны ориентироваться в различных параметрах предметов.

Младенцы могут проявить интерес к новым объектам, если эти объекты чем-то отличаются от тех, которые они уже видели раньше. Но внимание задерживается на новых предметах ненадолго. А если предмет сильно отличается от ранее увиденных, это может вызвать чувство тревоги, или плач у ребенка.

Ребенок зрительно воспринимает объекты и может различать их по цвету или форме. Наблюдения показывают, что на цвет ребенок может реагировать уже в три-четыре месяца. Если его кормить из бутылочки какого-то одного цвета, то он обязательно ее выберет из предложенных ему бутылок. Условно-рефлекторные связи способствуют формированию такой реакции.

Также в младенческом возрасте начинает свое развитие восприятие пространства. Американские психологи проводили эксперимент на исследование восприятия глубины. Эксперимент с «обрывом» заключается в том, что ребенка помещали на прозрачный стол, под которым помещались две доски на разных уровнях. Разноуровневое расположение досок, которые были об-

тянуты тканью в крупную клетку, создают ощущение глубины, обрыва. И маленький ребенок, помещенный на эту прозрачную поверхность, тактильно (т. е. руками) ощупывая стол, ползет к своей матери совершенно спокойно, не замечая глубины.

По достижении восьмимесячного возраста многие дети отрицательно реагируют на «обрыв». Они начинают плакать и всячески избегать эксперимента.

Считается, что ребенок в младенческом возрасте воспринимает целостные объекты, а не разрозненные элементы и цветовые пятна. Вследствие восприятия объектов в целом ребенок создает обобщенные образы предметов и у него формируется целостная картина мира.

Разнообразные впечатления, которые ребенок получает в детстве, способствуют его развитию в познавательном плане. Следовательно, взрослые, ухаживающие за ребенком, должны создать условия для удовлетворения детской потребности в новых впечатлениях. Окружающая его обстановка не должна быть однообразной, неинтересной. Замечено, что познавательное развитие младенца, находящегося в однообразных условиях, несколько замедлено, по сравнению с детками, живущими в интересной обстановке и получающими большое количество новых впечатлений. Жизнь ребенка должна быть эмоционально окрашена.

Зависимость восприятия от психической жизни человека, от особенностей его личности называется **апперцепцией**.

## 8.2.2. Мышление

**Мышление** – это процесс познания, осуществляющийся в единстве и взаимосвязи его ступеней – чувственной и логической.

Чувственная реализуется в ощущениях, восприятиях и представлениях.

Логическая – в понятиях, суждениях и умозаключениях.

Не всякое явление доступно непосредственному чувственному восприятию. Человек не воспринимает ультрафиолетовые лучи, но он знает о их существовании. Такое познание возможно опосредованным путем. Этот путь – мышление.

Мышление появляется тогда, когда человек, столкнувшись с проблемной ситуацией, имеет возможность «выйти» в уме на тот или иной уровень замещения реального мира, совершить там необходимые преобразования и разрешить за счет этого проблемную ситуацию.

**Мышление – это обобщенное и опосредованное отражение человеком действительности в ее существенных связях и отношениях.**

Обобщенное отражение есть результат переработки не только опыта отдельного человека и его современников, но и предшествующих поколений. Мышление – это опосредованное уже достигнутыми знаниями, опосредованное словом отражение действительности.

К опосредованному познанию человек прибегает тогда, когда:

- непосредственное познание невозможно, так как нет, например, анализаторов для улавливания рентгеновских лучей;
- непосредственное познание принципиально возможно, но невозможно в данных условиях;
- непосредственное познание возможно, но нерационально.

Мышление дает возможности понять закономерности материального мира, причинно-следственные связи в природе и общественно-исторической жизни, а также закономерности психики людей.

Источником и критерием мыслительной деятельности, а также областью для применения ее результатов является практика.

В своем становлении мышление проходит 2 стадии:

1. **Допонятийное мышление** – присуще ребенку до 5 лет и характеризуется нечувственностью к противоречиям, синкретизмом (связывать все со всем), трансдукцией (переходом от частного к частному, минуя общее), отсутствием представления о сохранении количества (Рубинштейн).

2. **Понятийное мышление** развивается постепенно от простого складывания предметов, через установление сходства и различия между ними, до собственно понятийного, которое формируется к 16–17 годам.

Мышление – высший психический познавательный процесс.

**Понятие** – основное содержание мышления, форма его существования, отражающая существенные свойства и связи и отношения предметов и явлений, которая выражается словом или группой слов. Например, в понятии «человек» входят: членораздельная речь, трудовая деятельность, производство орудий труда.

### **Виды мышления**

• *По генезу и используемым средствам:*

- наглядно-действенное (решает проблемные ситуации при реальном преобразовании ситуации);
- наглядно-образное;
- словесно-логическое.

• *По типу проблем:*

- теоретическое – познание законов и правил;
- практическое – разработка средств практического преобразования действительности, создание плана действия.

- *По степени рефлексии:*
  - интуитивное (быстро, без плана, минимально осознанно);
  - аналитическое (развернуто во времени, имеет четкие этапы, представлено в сознании человека – когда недостает родового опыта, программ действия).

- *По функциям:*

- творческое (порождение новых идей);
- критическое (обоснование, преобразование идей).

**Формы мышления:**

- **Суждение** – на совокупности понятий, отражает связи и между предметами и явлениями действительности и их свойствами и признаками. (Земля вращается вокруг Солнца).

Суждения образуются 2 способами:

- непосредственно, когда в них выражено то, что воспринимается;
- опосредованно, путем умозаключений и рассуждений.

- **Умозаключение** – форма мышления, при котором на основе нескольких суждений делается вывод (все планеты Солнечной системы движутся вокруг Солнца. Земля – планета, следовательно движется вокруг Солнца).

К умозаключению можно прийти 3 способами:

- *индукцией*, отражающей направленность мысли от частного к общему;
- *дедукцией*, отражающей направленность мысли от общего к частному;
- *аналогией* – логическим выводом, отражающим движение мысли от частного к частному.

**Мыслительные операции:**

- **анализ** – мысленное расчленение целостной структуры объекта на элементы;

- **синтез** – воссоединение элементов в целостную структуру;

- **сравнение** – установление сходства- различия;

- **обобщение** – выделение общих признаков на основе объединения сущностных связей и свойств;

- **абстрагирование** – выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которое в действительности не существует;

- **конкретизация** – отвлечение от общих признаков и подчеркивание частного, единичного;

- **систематизация, или классификация**, – мысленное распределение предметов по группам и подгруппам.

По Рубенштейну, все эти операции являются различными сторонами основной операции мышления – опосредования (т. е. раскрытия существенных связей и отношений).



*Эмпирическое мышление* – происходит обращение к реальным фактам наблюдения, экспериментированию с реальными объектами.

*Теоретическое мышление* – решение проблем за счет оперирования понятиями.

### 8.2.3. Память

**Память – это процесс запечатления, сохранения, воспроизведения следов прошлого опыта** (это целый ряд процессов, совокупность которых позволяет человеку выстроить мост между своим прошлым и своим настоящим).

#### **Виды памяти:**

- образная (зрительная, слуховая и т. д.);
- словесно-логическая;
- эмоциональная;
- двигательная.

А. Р. Лурия: Явления памяти в равной степени относятся к эмоциональной сфере, сфере восприятия, закреплению двигательных процессов и интеллектуального опыта.

Л. С. Выготский: Память означает использование и участие предыдущего опыта в настоящем поведении.

#### **Запоминание:**

- произвольное (ставится цель запомнить);
- произвольное (бессознательно).

#### **Классификация**

##### **По времени хранения:**

- мгновенная (иконическая);

- кратковременная – оперативная память, где хранится информация, с которой работают прямо сейчас. Например, вы читаете предложение, и вам нужно помнить его начало, пока вы дочитываете его до конца, тогда вы можете связать идею, заключенную в начале предложения, с той, речь о которой идет в его конце (лучше, если информация крутится по кругам кратковременной памяти);

- долговременная.

##### **По типу запоминаемой информации:**

- эпизодическая – память на отдельные события (что вы ели вчера?);

- память на общую информацию (чтобы иметь возможность вступить в разговор, необходимо припоминать отдельные слова и их значения, связывать слова в предложения) – это своего рода библиотека, где хранятся сло-

варь и собрание всей повседневной информации (Какого цветы облака? Сколько месяцев в году?).

• *По осознанности воспроизводимой информации:*

- эксплицитная-декларативная (пытаясь ответить на вопрос о том, что мы ели вчера на обед, мы целиком и полностью осознаем, что занимаемся припоминанием);

- имплицитная-недекларативная, не сопровождается осознанием (мы воспринимаем те сообщения, которые уже слышали ранее, как заслуживающие больше доверия, даже если и не помним, что уже слышали их прежде) – это сохранение информации в памяти без ее сознательного возобновления (умений, склонностей, расположений).

***Извлечение информации из памяти:***

- узнавание;

- воспроизведение (нужно проговаривать);

- реминесценция – улучшение отсроченного воспроизведения по сравнению с непосредственным, первоначальным.

***Тренировка и воспитание памяти***

*Две группы методов:*

1. Мнемотехника – совокупность приемов и способов для улучшения запоминания – используется для заучивания терминов путем создания искусственных ассоциаций.

2. Методы, связанные с интеллектуальной работой (опорные конспекты)

***Метод PRTR:***

- ознакомление (preview);

- чтение (read);

- осмысление (think);

- повторение (repeat).

***Закономерности запоминания*** (Г. Эбингауз):

- Сильнее всего (иногда навсегда) запоминаются относительно элементарные, но сильно действующие внешние воздействия, которые человек переживает впервые.

- Сложная информация, не вызывающая сильных эмоций, долго в памяти не задерживается.

- Чем выше концентрация внимания на данных, тем быстрее произойдет их запоминание.

- Точность воспроизводимой информации плохо поддается субъективной оценке («врет, как очевидец»), необходимо несколько настороженно относиться к надежности даже своих воспоминаний, быть готовым к тому, что в них обнаружатся пробелы и ошибки.

- При запоминании ряда данных или впечатлений лучше всего воспроизводится их начало и конец.

- Повторение – единственная относительная гарантия надежности запоминания.

- Логически связанные или взаимообусловленные данные легче запомнить, так как складывается ассоциативная связь впечатлений. Поэтому при воспроизведении одни и те же элементы как бы «тянут» за собой другие.

- При фиксированном количестве повторений распределенные по времени повторения оказываются более эффективными, чем одновременные (закон Йоста).

- При заучивании расположенных в ряд элементов хуже всего запоминаются элементы, несколько смещенные от центра к концу ряда (краевой, или «позиционный, эффект»).

- Независимо от характера материала, если в заучиваемом ряду разнородные элементы перемежаются с большим количеством однородных, то эти разнородные элементы сохраняются в памяти лучше, чем однородные («эффект фон Ресторф»).

#### ***Нарушения памяти:***

- ***Амнезия*** (ретроградная, антероградная) – нарушение памяти на события. Для переноса следов события в долговременную память требуется от 15 минут до 1 часа. Это время называется периодом консолидации. Если в этот период произойдет, например, сотрясение мозга, то события, предшествовавшие травме, могут не запомниться.

- ***Агнозии*** – нарушения восприятия – информация поступает, так как рецепторы не повреждены, но не распознается. Так, при зрительной агнозии больной видит лицо или предмет, но не может узнать.

- ***Апраксия*** – нарушения программирования движений (проблемы с одеванием, больной пытался зажечь свечку, чиркая ею по коробке).

- ***Афазии*** – расстройства речи – нарушение способности пользоваться языком или «вспоминать» его. В зависимости от того, какие именно области мозга поражены, у больного могут быть нарушены либо произнесение слов (лобные доли), либо письмо (теменные доли), либо понимание речи – устной (височные доли), письменной (затылочные доли). Важно отметить, что в большинстве случаев нарушения возникают при поражении левого полушария головного мозга.

## **8.2.4. Внимание**

Для восприятия любого явления необходимо, чтобы оно смогло вызвать ориентировочную реакцию, которая и позволит нам «настроить» на него свои органы чувств. Некоторые специалисты сомневаются в существовании внимания как самостоятельной функции, считая его только стороной или моментом других психических процессов. Но открытие нейронов внимания, клеток-детекторов новизны, изучение особенностей функционирования ретикулярной формации (см. п. 2.7.3.) и особенно доминант, являющихся физиологическим коррелятом внимания, позволяют утверждать, что оно представляет собой психическое образование, чьи структуры анатомически и физиологически относительно независимы от сенсорных процессов.

***Внимание – это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.***

*Основные свойства внимания:*

- *Концентрированность* – показатель степени сосредоточенности сознания на объекте, интенсивности связи с ним.

- *Интенсивность* характеризует эффективность восприятия, мышления и памяти в целом.

- *Устойчивость* – способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности.

- *Объем* – показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания (у взрослого от 4 до 6 объектов, у ребенка не более 2–3). Объем зависит от генетических факторов, возможностей кратковременной памяти, характеристики воспринимаемых объектов (их однородность, взаимосвязи) и профессиональных навыков самого субъекта.

- *Распределение* – способность сосредотачивать внимание на нескольких объектах сразу.

- *Переключение внимания* – возможность более или менее легко и достаточно быстро переходить от одного вида деятельности к другому.

Джеймс предложил одну из самых многоаспектных классификаций внимания (рис. 8.3), выделив шесть видов по критериям произвольности, направленности (на внешний или субъективный внутренний мир субъекта) и способу связи акта внимания с наличным мотивационным состоянием (непосредственно или через ассоциативную связь).

<b>Чувственное</b>	<b>Опосредствованное</b>	<b>Опосредствованное</b>
<b>Интеллектуальное</b>	<b>Опосредствованное</b>	<b>Опосредствованное</b>

Рис. 8.3. Классификация видов внимания, по В. Джеймсу

Например, спешащий на работу человек вдруг замирает у витрины магазина, увидев на обложке одного из журналов фотографию девушки, похожей на одноклассницу, в которую когда-то был влюблен. В этом случае его акт внимания можно классифицировать как чувственное произвольное опосредствованное внимание. Когда выпускник университета мысленно продумывает порядок разговора с потенциальным работодателем, от успеха которого зависят его дальнейшие служебные перспективы, мы говорим об интеллектуальном произвольном опосредствованном внимании.

### 8.2.5. Воображение

**Воображение – это психический процесс конструирования новых образов при включении опыта в новые ситуации.**

Воображение всегда есть определенный отход от действительности. Но в любом случае источник воображения, – объективная реальность.

Одним из видов воображения является *мечта* – воображение направленное на будущее, на перспективы жизни и деятельности человека.

#### **Классификация**

• *По способам активности:*

- активное и пассивное;
- преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное).

• *По результатам:*

- воссоздающее (создание образа на основе словесного описания или условного изображения воссоздаваемого объекта) и творческое (самостоятельное создание новых оригинальных образов).

• *По глубине синтетичности:*

- агглютинация (создание новых образов на основе «склеивания» представлений);

- аналогия;

- гиперболизация;

- заострение;
- схематизация;
- типизация.

**Закономерности:**

- активизация в ситуации неопределенности, эвристичность;
- реконструкция элементов опыта;
- синтезирование новых отношений;
- схематизация;
- типизация;
- антиципация посредством интерполяции, экстраполяции и рефлексии.

**Индивидуально-типологические особенности:**

- образность воссоздающего воображения (взаимосвязь сигнальных систем);
- рефлексивные возможности;
- способность к интерполяции и экстраполяции, к высоковероятностным предположениям;
- способность предвидения событий и их эмоционального переживания;
- подчинение настоящего перспективным целям;
- творческие возможности индивида.

### 8.3. Регулятивные процессы психики: мотивация

Все, что побуждает человека к активности, образует его мотивационную сферу. В психологии в качестве *источников, побудителей* поведения человека используются понятия «*нужда*», «*потребность*», «*желание*», «*мотив*».

Поступки, поведение и деятельность можно осознанно направлять через процесс мотивации.

**Мотивацию понимают по-разному:**

- как процесс формирования мотивов человека, ориентирующих его на определенное поведение (поступок, деятельность);
- как систему факторов, определяющих, направляющих и поддерживающих (прекращающих) активность человека;
- как средство реализации ранее сформированных мотивов.

В истории психологической мысли вопрос о детерминации поступков человека решался по-разному, тяготея то к полюсу механистической обусловленности поведения воздействиями среды, то к объяснению богатства человеческих проявлений свободой воли, автономной от какой-либо внешней причинности.

Реально мы имеем дело с циклическим воздействием стимуляции (внешнего) и мотивации (внутреннего), которые поддерживают и развивают друг друга.

В ряде концепций в понятие «мотивационная сфера» включают и иные «мотивационные диспозиции»: побуждения, влечения, склонности, стремления, желания, мечтания, интересы и т. д.

***Различают мотивацию:***

- *диспозиционную*, при которой поведение человека определяется его чисто внутренними, личностными диспозициями (потребностями, мотивами, целями, намерениями, желаниями, интересами, установками);

- *ситуационную*, когда его поведение направляется ситуацией, внешними условиями, иногда называемыми стимулами.

Процесс мотивации субъекта следует отличать от мотивировки.

Мотивировка – это даваемое человеком объяснение своим поступкам и действиям, их причинное обоснование. Мотивировка может быть использована человеком:

- для осознания своих действительных мотивов;

- оправдания своих действий, вызвавших негативный резонанс в окружающей социальной среде;

- сокрытия своих действительных мотивов в ситуации, угрожающей осуждением его действий со стороны окружающих людей.

Когда у человека проявляется побуждение к определенному действию или поведению, говорят, что оно мотивировано, или находится в мотивационном состоянии.

### **8.3.1. Общая характеристика концепций мотивации**

✓ ***Теория биологических побуждений.*** Голод, жажда или потребность в кислороде – первичные потребности, удовлетворение которых жизненно важно, что порождает серию координированных действий, направленных на восстановление равновесия (гомеостаз). Чем дольше баланс остается нарушенным, тем сильнее мотивация и тем сильнее активируется организм. Гомеостатическое поведение направлено на устранение мотивации путем удовлетворения вызвавшей ее потребности.

Теория оптимальной активации (Даффи и Хебб) объясняет то, что наш организм иногда стремится снизить уровень активации, вызванной появлением какой-либо потребности или информационной перегрузкой, но в то же время он стремится усилить активацию, когда она слишком слаба для того, чтобы поддерживать психологический тонус. Согласно данной теории, орга-

низм стремится поддерживать оптимальный уровень активации, который позволяет ему функционировать наиболее эффективно.

✓ **Когнитивные теории мотивации.** Ученые данного направления считают, что человек активен всегда. Боллес рассматривает мотивацию скорее как «механизм выбора» какой-то формы поведения. Этот механизм в случае надобности отвечает на внешние раздражители, но чаще всего он выбирает возможность, которая в данный момент лучше всего соответствует физиологическому состоянию, эмоции, воспоминанию или пришедшей на ум мысли; выбор может также определяться присутствием какого-то человека или объекта в непосредственной близости. Деси считает, что все наши поступки мотивируются внутренне в соответствии с нашими врожденными особенностями. По его мнению, нас больше привлекает деятельность, которая развивает у нас чувство компетентности. Лучших результатов добиваются те, кто осознает, что сам организовал свою работу, и сам следит за тем, чтобы она была хорошо выполнена. По мнению этих теоретиков, внешнее поощрение чаще всего приводит лишь к уменьшению внутренней мотивации. Нюттен полагает, что выбор наших ближайших действий направляют поставленные нами цели и планы на будущее. Чем эти цели для нас важнее, тем с большей силой они ориентируют наш выбор. Стимулом для наших действий служат не столько сами цели, сколько намерение их достигнуть.

✓ **Теория каузальной атрибуции** рассматривает истолкование субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и развитие на этой основе способности предсказывать их будущее поведение. Экспериментальные исследования каузальной атрибуции показали:

- человек объясняет свое поведение не так, как он объясняет поведение других;

- человек склонен объяснять неудачные результаты своей деятельности внешними, а удачные – внутренними факторами;

- процессы каузальной атрибуции не подчиняются логическим нормам.

✓ **Теория мотивации достижения успехов и избегания неудач** (Д. Макклелланд, Д. Аткинсон). Поведение человека обусловлено доминирующим мотивом, направленным либо на достижение успеха, либо на избегание неудачи.

✓ **Теория тревожности** (К. Спилбергер) связывает поведение и результаты деятельности человека с уровнем его личностной (проявляющейся устойчиво в большинстве ситуаций) и ситуационной тревожности. Так, личностно тревожные люди воспринимают объективно безопасную для успеха ситуацию как угрожающую, и в этой связи их поведение чаще обусловлено мо-



тивами избежания неудач, безопасности. Ситуативно тревожные люди больше мотивированы на достижение успеха.

✓ **Теория когнитивного диссонанса** (Л. Фестингер) утверждает, что мотивы порождаются фактором рассогласованности (диссонанса) системы знаний, взглядов, мнений (когниций) человека. Расхождение между когнициями, т. е. между усвоенным знанием (поведением) человека и новыми фактами, заставляющими усомниться в нем, мотивируют поведение человека на поиск возникшего когнитивного диссонанса.

### 8.3.2. Мотивация и личность

Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам, прежде всего, можно отнести мотив достижения успехов и мотив избегания неудач, а также определенный локус контроля, самооценку, уровень притязаний.

Если человек ориентирован на успех, он игнорирует возможные неудачи и связанные с ними неприятности. Такой человек уверен в успехе, видит его, и это позволяет ему мобилизовать все свои силы для достижения цели. У человека, ориентированного на избежание неудачи, ослаблено стремление к успеху. Главная его забота – избежать неудачи, провала и последующих неприятностей. Он обременен чувством страха перед неудачей больше, чем устремленностью к успеху.

*Локус контроля* – это характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность, как и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. Интернальный (внутренний) локус контроля – поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; экстернальный (внешний) локус контроля – локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей его среде, судьбе.

*Самооценка* – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей.

*Уровень притязаний* (в данном случае) – желаемый уровень самооценки личности, максимальный успех в том или ином виде деятельности (общения), которого рассчитывает добиться человек.

### 8.3.3. Потребности и мотивы

**Потребность** – это исходная форма активности живых организмов, состоящая из объективной нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования и развития.

### **Виды потребностей:**

- биологические;
- в контактах (социальные);
- познавательные;
- материальные и духовные.

### **Этапы в жизни каждой потребности:**

- 1-й этап: ДО встречи с предметом

Переживаемая человеком нужда выражается в состоянии напряжения, неудовлетворенности. Со стороны поведения потребностное состояние выражается в беспокойстве, поиске, переборе различных предметов.

В ходе поисковой деятельности обычно происходит встреча потребности с ее предметом. Процесс «узнавания» потребностью своего предмета получил название *опредмечивания* потребности (в элементарных формах импринтинга – запечатления).

#### *Черты потребности:*

1. Очень широкий спектр предметов.
2. Быстрая фиксация потребности на первом удовлетворившем ее предмете.

- 2-й этап: ПОСЛЕ встречи с предметом

В акте опредмечивания рождается *мотив*.

***Мотив – это форма проявления потребности, побуждение к определенной деятельности, тот предмет, ради которого осуществляется данная деятельность.***

Меняется поведение (приобретает «вектор»): *поисковое* → *направленное*.

Мотив – это то, ради чего совершается действие.

Мотив – это опредмеченная потребность.

### **Виды мотивов**

*Полимотивированность* человеческих действий – типичное явление. Например, человек может работать ради высокого качества результата, но попутно удовлетворять и другие свои мотивы – социального признания, материального вознаграждения и др. Главный мотив называется *ведущим мотивом*, второстепенные – *мотивами-стимулами*: они не столько «запускают», сколько дополнительно стимулируют данную деятельность.

- 1-й класс: осознаваемые мотивы:

- *мотивы-цели* (жизненные цели);

- *интересы* (мотив, который действует в силу своей осознанной значимости и эмоциональной привлекательности). С. Л. Рубинштейн отмечал: «Когда не получают удовлетворения потребности, жить трудно; когда не получают пищу интересы или их нет, жить скучно. Потребность выражается в

желании обладать предметом, интерес – в желании ознакомиться с ним. Чем выше уровень сознательности, тем большую роль в интересе играет осознание объективной значимости тех задач, в которые включается человек»;

- *идеалы*. «Мы делаем не только то, в чем испытываем непосредственную потребность, и занимаемся не только тем, что нас интересует. У нас есть моральное представление о долге, о лежащих на нас обязанностях, которые также регулируют наше поведение... Вместе с тем, если мы *переживаем* нечто как должное, а не только отвлеченно *знаем*, что оно считается таковым, должное становится предметом наших личных устремлений, общественно значимое становится вместе с тем личностно значимым, собственным *убеждением* человека, идеей, овладевшей его чувствами и волей. Идеал человека – это и то, и не то, что он есть. Это предвосхищенное воплощение того, чем он может стать. Это лучшие тенденции, которые, воплотившись в образе-образце, становятся стимулом и регулятором его развития», – писал С. Л. Рубинштейн.

• 2-й класс: неосознаваемые мотивы (не означает, что никак не представлены в сознании) – представлены в сознании как *эмоции* и *личностные смыслы*;

- *эмоции* возникают по поводу событий, которые связаны с мотивом. Если человека что-то волнует, значит, это что-то затрагивает его мотив. В теории деятельности *эмоции* – это отражение результата деятельности к ее мотиву;

- *личностные смыслы* – это переживание повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива (дисциплина в группе начинает задевать, если вас назначают старостой).

Важно подчеркнуть, что в *смыслообразующей функции* выступает лишь ведущий мотив, мотивы-стимулы порождают только эмоции, но не смыслы (феномен личностного смысла хорошо обнаруживается на «переходных процессах», когда до того нейтральный объект начинает переживаться как субъективно важный: география, если собираемся в путешествие, человек, если мы влюбились).

Существуют и другие классификации мотивов (рис.8.4).

Обычно иерархические отношения мотивов не осознаются в полной мере. Они проясняются в ситуациях *конфликта мотивов*, когда требуется сделать выбор: материальная выгода – или интересы дела, самосохранение – или честь, короче говоря, «Париж – или месса».

### **Развитие мотивов**

Этот вопрос важен, прежде всего, с точки зрения воспитания и самовоспитания личности.

Оспаривая мнение, что у человека биологические потребности такие же, как и у животных, А. Н. Леонтьев приводит слова К. Маркса: «Голод есть голод, однако голод, который утоляется вареным мясом, подаваемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов». Здесь важно понять, что речь идет не просто о выработке правил поведения – в момент воспитания (приучение к аккуратности) происходит процесс очеловечивания ребенка в самой горячей точке – в точке преобразования биологических потребностей. Главное содержание этого процесса – формирование потребностей человеческого типа. Сформированная таким образом пищевая потребность ребенка адекватно может быть описана не формулой «Голод – Пища – Социальные наслоения», а «Голод – Социальное опосредование (правила, нормы, отношения) – Пища».

### **Механизм сдвига мотива на цель**

В теории деятельности намечен один механизм образования мотивов, который получил название механизма сдвига мотива на цель, или механизма превращения цели в мотив.

Обычно при анализе деятельности мы проходим путь: П – М – Ц – Д (потребности, мотивы, цели, деятельность), но в реальности постоянно происходит обратный процесс: в ходе деятельности формируются новые мотивы и потребности: Д – М – П.



Рис. 8.4. Виды мотивов

### ***Механизм сдвига мотива на цель***

Суть механизма. *Цель, ранее побуждаемая к ее осуществлению каким-то мотивом, со временем приобретает самостоятельную побудительную силу, т. е. сама становится мотивом.*

Превращение цели в мотив может произойти, только если накапливаются положительные эмоции: хорошо известно, что одними наказаниями и принуждениями любовь или интерес к делу привить невозможно. Предмет не может стать мотивом по заказу даже при очень горячем желании.

### **8.3.4. Волевая регуляция поведения**

***Воля – это сознательное регулирование личностью своих действий, поступков, проявляющееся в умении преодолевать трудности при достижении цели.***

Волевыми называются действия, связанные с преодолением встретившихся на жизненном пути трудностей. Кроме того, целый ряд качеств человека мы обозначаем как волевые: целенаправленность, настойчивость, выдержка, терпение и др.

Воля есть сознательное направление умственных и физических усилий на достижение цели и сознательное сдерживание их активности.

*Упрямство* – это недостаток воли, проявляющийся (как правило, у ребенка) в желании делать что-либо по-своему, не считаясь с целесообразностью и правильностью этих действий. Негативизм есть высшая степень проявления упрямства.

В психологии волю рассматривают в ряду побудителей поведения. Подчеркивается внутреннее родство воли с потребностями, мотивами, целями человека. С. Л. Рубинштейн полагал, что зачатки воли уже заключены в потребностях как исходных побуждениях человека к действию.

Волевая регуляция связана с мотивацией поведения человека.

Волевые действия разделяют на *простые и сложные*.

- *Простые* обычно состоят из двух звеньев – постановки цели и исполнения.
- *Сложные* включают три звена – осознание и постановка цели, планирование и исполнение.

***Волевая регуляция в ее развитых формах*** – это подключение непосредственно незначимого, но обязательного для исполнения действия к смысловой сфере личности, превращение заданного действия в личное, соединение требуемого поведения с нравственными мотивами и ценностями.

## 8.4. Регулятивные процессы психики: эмоции и чувства

Взаимодействуя с окружающим миром, человек определенным образом относится к нему, испытывает какие-либо чувства к тому, что вспоминает, воображает, о чем думает.

***Переживание человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе называют чувствами и эмоциями.***

### 8.4.1. Чувства и эмоции человека

Чувства и эмоции – взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

***Эмоциями*** считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-то носит чисто эмоциональный характер, являясь непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

***Чувство*** – это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта. Сложность чувства проявляется в том, что оно включает в себя целую гамму эмоций и часто затруднительно для словесного описания. Чувство определяет динамику и содержание эмоций, имеющих ситуативный характер. Нередко эмоцией называют только конкретную форму протекания переживаемого чувства. Так, например, чувство любви проявляется в эмоциях радости при успехах любимого человека, огорчении при неудаче, гордости за него.

Чувства свойственны только человеку, они социально обусловлены и представляют собой высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Чувство долга, собственного достоинства, стыд, гордость – исключительно человеческие чувства. Эмоции, связанные с удовлетворением физиологических потребностей, имеются и у животных, но у человека даже эти эмоции несут на себе печать общественного развития. Все эмоциональные проявления человека регулируются социальными нормами. Человек нередко подчиняет физиологические потребности более высоким, специфически человеческим духовным потребностям.

Источниками эмоций и чувств являются, с одной стороны, отражаемая в нашем сознании окружающая действительность, а с другой – наши потребности. Те предметы и явления, которые не имеют отношения к нашим потребностям и интересам, не вызывают у нас заметных чувств.

Физиологической основой чувств прежде всего являются процессы, происходящие в коре головного мозга. Кора головного мозга регулирует силу и устойчивость чувств. Переживания вызывают процессы возбуждения, которые, распространяясь по коре больших полушарий, захватывают подкорковые центры. В отделах мозга, лежащих ниже коры больших полушарий, находятся различные центры физиологической деятельности организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и секреторной. Именно поэтому возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную деятельность ряда внутренних органов. В связи с этим переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения). Таким образом, при переживании чувств, при эмоциональных состояниях наблюдается либо повышение, либо понижение интенсивности разных сторон жизнедеятельности человека. При одних эмоциональных состояниях мы испытываем прилив энергии, чувствуем себя бодрыми, работоспособными, при других наблюдаются упадок сил, скованность мускульных движений.

Необходимо иметь в виду, что неразрывная связь коры головного мозга и подкорковой области позволяет человеку контролировать физиологические процессы, происходящие в организме, сознательно управлять своими чувствами.

Выделяют три пары наиболее простых эмоциональных переживаний.

- «*Удовольствие-неудовольствие*». Удовлетворение физиологических, духовных и интеллектуальных потребностей человека отражается как удовольствие, а неудовлетворение – как неудовольствие. В основе этих простейших эмоций лежат безусловные рефлексy. Более сложные переживания «приятного» и «неприятного» развиваются у человека по механизму условных рефлексов, т. е. уже как чувства.

- «*Напряжение-разрешение*». Эмоция напряжения связана с созданием нового или ломкой старого образа жизни и деятельности. Завершение этого процесса переживается как эмоция разрешения (облегчения).

- «*Возбуждение-успокоение*». Эмоция возбуждения определяется импульсами, идущими в кору головного мозга из подкорки. Расположенные здесь эмоциональные центры активизируют деятельность коры. Торможение корой импульсов, идущих из подкорки, переживается как успокоение.

Различают также *стенические* и *астенические* эмоции.

*Стенические эмоции* повышают активность, энергию и вызывают подъем, возбуждение, бодрость (радость, боевое возбуждение, гнев, ненависть). При стенических эмоциях человеку трудно молчать, трудно не действовать активно. Переживая сочувствие товарищу, человек ищет способ помочь ему.

*Астенические эмоции* уменьшают активность, энергию человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность). Астенические эмоции характеризуются пассивностью, созерцательностью, расслабляют человека. Сочувствие остается хорошим, но бесплодным эмоциональным переживанием.

**Чувства** обычно классифицируют по содержанию. Принято выделять:

- моральные,
- интеллектуальные,
- эстетические.

*Моральные, или нравственные, чувства* – это чувства, в которых проявляется отношение человека к поведению людей и своему собственному (чувства симпатии и антипатии, уважения и презрения, а также чувства товарищества, долга, совести и патриотизма). Моральные чувства переживаются людьми в связи с выполнением или нарушением принятых в данном обществе принципов морали, которые определяют, что нужно считать во взаимоотношениях людей хорошим и дурным, справедливым и несправедливым.

*Интеллектуальные чувства* возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами. Они отражают и выражают отношение человека к своим мыслям, к процессу познания, его успешности и неуспешности, к результатам интеллектуальной деятельности. К интеллектуальным чувствам относят любопытство, любознательность, удивление, уверенность, неуверенность, сомнение, недоумение, чувство нового.

*Эстетические чувства* переживаются в связи с восприятием предметов, явлений и отношений окружающего мира и отражают отношение субъекта к различным фактам жизни и их отображению в искусстве. В эстетических чувствах человеком переживаются красота и гармония (либо, наоборот, дисгармония) в природе, в произведениях искусства, в отношениях между людьми. Эти чувства проявляются в соответствующих оценках и переживаются как эмоции эстетического наслаждения, восторга или презрения, отвращения. Это чувство красивого и безобразного, грубого; чувство величия или, наоборот, низости, пошлости; чувство трагического и комического.

Чувства различаются по скорости возникновения, силе и продолжительности. Так, иногда чувства возникают очень быстро, например, в виде вспышек радости, гнева, но иногда те же чувства проявляются медленно («не



сразу обрадовался»). Существуют эмоциональные переживания, скорость возникновения которых определить трудно или совсем невозможно (большинство наших настроений). Эмоциональные переживания могут происходить с различной силой. Сила чувств – это, прежде всего, сила переживания приятного или неприятного («очень приятно», «малоприятно»). Эмоциональные переживания также различаются по продолжительности (устойчивости). Чувства называют устойчивыми, когда возникшее переживание продолжается в течение длительного периода.

Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими; он *переживает* то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. ***Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств, или эмоций. Чувство человека – это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.***

Основной исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, заключается в том, что в эмоциональных процессах устанавливается связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающихся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные витальные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, – с другой; в результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия.

Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей; возникая, таким образом, в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, являются вместе с тем побуждениями к деятельности.

Генетически, несомненно, эмоции были первоначально связаны с инстинктами и влечениями. Связь эта сохраняется, но неправильно отождествлять чувства человека исключительно с инстинктивными реакциями и примитивными влечениями. Эмоциональная сфера проходит длинный путь разви-

тия – от примитивной чувственной, аффективной реакции у животного к высшим чувствам человека.

Эмоции подразделяются на эмоциональный тон ощущений, эмоции в узком смысле слова и чувства. Некоторые авторы в этот же ряд ставят и аффекты.

**Эмоциональный тон ощущений** – это непосредственные переживания, сопровождающие отдельные ощущения (например, температурные, вкусовые, слуховые) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению.

**Чувство** – отражение в сознании человека его отношений к действительности, которые возникают при удовлетворении или неудовлетворении ваших потребностей. По направленности чувства делятся (как уже отмечалось) на моральные, интеллектуальные, эстетические.

**Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, возникающее в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождающееся явно выраженными двигательными и висцеральными (внутриорганическими) проявлениями.

Многие авторы выделяют и практические чувства, связанные с трудом, учением, спортом. Интеллектуальные, эстетические, практические чувства возникают вместе с нравственными и обогащаются за счет последних.

#### 8.4.2. Виды эмоциональных состояний

В зависимости от сочетания скорости, силы и продолжительности чувств различают виды эмоциональных состояний, основными из которых являются *настроение, страсть, аффект, воодушевление, стресс, фрустрация*.

**Настроение** обычно «окрашивает» все другие эмоциональные переживания человека, отражается на его активности, стремлениях, действиях и поведении. Обычно по преобладающему у данного человека настроению мы называем его веселым, жизнерадостным либо, наоборот, грустным, апатичным. Такого рода преобладающее настроение является чертой характера. Причиной определенного настроения может быть какое-либо значимое событие в личной или общественной жизни, состояние нервной системы человека и общее состояние его здоровья.

**Страсть** тоже является длительным и устойчивым эмоциональным состоянием. Но, в отличие от настроения, страсть характеризуется сильным эмоциональным накалом. Страсть возникает при сильном стремлении к определенным действиям, к достижению какой-либо цели и помогает этому достижению. Позитивные страсти служат стимулом к большой созидательной

деятельности. Страсть – это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности.

**Аффектами** называются чрезвычайно сильные, быстро возникающие кратковременные эмоциональные состояния (аффекты отчаяния, ярости, ужаса). Действия человека при аффекте происходят в виде «взрыва». Сильное эмоциональное возбуждение проявляется в бурных движениях, в беспорядочной речи. Иногда аффект проявляется в напряженной скованности движений, позы или речи (например, это может быть растерянность при приятном, но неожиданном известии). Аффекты негативно сказываются на деятельности человека, резко снижая уровень ее организованности. В состоянии аффекта у человека может наблюдаться временная потеря волевого контроля за своим поведением, он может совершать необдуманные поступки. Любое чувство может переживаться в аффективной форме. Аффект – это уже не радость, а восторг, не горе, а отчаяние, не страх, а ужас, не гнев, а ярость. Аффекты возникают при ослаблении воли и являются показателями несдержанности, неспособности человека к самообладанию.

**Воодушевление** как эмоциональное состояние характеризуется большой силой и устремленностью к определенной деятельности. Воодушевление возникает в тех случаях, когда цель деятельности ясна и результаты ярко представляются, при этом как нужные, ценные. Воодушевление часто переживается как чувство коллективное, при этом обычно, чем больше людей охвачено чувством воодушевления, тем сильнее это чувство переживается каждым человеком в отдельности. Особенно часто и наиболее ярко это эмоциональное состояние проявляется в творческой деятельности людей. Воодушевление – это своеобразная мобилизация всех лучших душевных сил человека.

**Стресс** представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Слово «стресс» употребил канадский ученый-биолог Г. Селье (1907–1982). Он же ввел понятие «фазы стресса», выделив стадии тревоги (мобилизации защитных сил, резистентности (приспособления к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса). Стресс вызывается экстремальными для данной личности условиями и переживается с большей внутренней напряженностью. Стресс могут вызвать опасные условия для жизни и здоровья, большие физические и умственные перегрузки, необходимость принимать быстрые и ответственные решения. При сильном стрессе учащаются сердцебиение и дыхание, повышается кровяное давление, возникает общая реакция возбуждения, выраженная в той или иной степени дезорганизации по-

ведения (беспорядочные, нескоординированные движения и жесты, сбивчивая, несвязная речь), наблюдаются растерянность, трудности в переключении внимания, возможны ошибки восприятия, памяти, мышления. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Частые и длительные стрессы оказывают негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Однако при слабом стрессе появляются общая физическая собранность, активизация деятельности, ясность и четкость мысли, сообразительность.

**Фрустрация** – это психологическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми, понимаемыми и переживаемыми) препятствиями на пути к очень желаемой цели. Это внутренний конфликт между направленностью личности и объективными возможностями, с которыми личность не согласна. Фрустрация появляется тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может вынести, т. е. выше порога фрустрации. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно может проявляться как крайняя досада, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, неограниченное самобичевание.

### ***Контрольные вопросы***

1. Что отличает восприятие от ощущений?
2. Какие факторы влияют на характер восприятия?
3. Какие процессы включены в структуру памяти?
4. Как связана память с другими познавательными и регулятивными процессами психики?
5. Чем визуальное мышление отличается от вербального?
6. Дайте характеристику основным волевым качествам личности.
7. Что такое воображение? Чем отличается воссоздающее воображение, от творческого?
8. Какое определение понятию «мотив» дается в психологической теории деятельности?
9. Какие существуют виды потребностей и мотивов?
10. В чем сходство и различие между чувствами и эмоциями?

## **Тестовые задания для самоконтроля**

**1. Анатомо-физиологический аппарат, предназначенный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения, представлен:**

- а) проводниковым отделом;
- б) рецептором;
- в) анализатором;
- г) рефлексом.

**2. Ощущения, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела, называются:**

- а) интерорецептивными;
- б) экстерорецептивными;
- в) проприорецептивными;
- г) интерактивными.

**3. Чувствительность к сладкому максимальна:**

- а) на кончике языка;
- б) у задней части языка;
- в) с правой стороны языка;
- г) с левой стороны языка.

**4. Восприятие часто принято называть:**

- а) осязанием;
- б) апперцепцией;
- в) перцепцией;
- г) наблюдательностью.

**5. По степени рефлексии мышление классифицируется:**

- а) на наглядно-действенное; наглядно-образное; словесно-логическое;
- б) теоретическое; практическое;
- в) интуитивное; аналитическое;
- г) творческое; критическое.

**6. Практическое мышление направлено:**

- а) на разрешение конкретных задач;
- б) нахождение общих закономерностей;
- в) выявление законов;
- г) установление причинно-следственных связей.

**7. Относительно устойчивая структура умственных способностей, – это:**

- а) интеллект;
- б) мышление;
- в) одаренность;
- г) эвристика.

**8. Мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам, – это:**

- а) классификация;
- б) обобщение;
- в) сравнение;
- г) дедукция.

**9. По времени хранения информации память подразделяется:**

- а) на мгновенную (иконическую); кратковременную; долговременную, оперативную;
- б) произвольную; непроизвольную;
- в) двигательную, эмоциональную, словесно-логическую; образную;
- г) механическую; логическую.

**10. Образы, создаваемые преднамеренным пассивным воображением, не связанные с волей, которая могла бы способствовать их воплощению в жизнь, – это:**

- а) мечты;
- б) сон;
- в) грезы;
- г) галлюцинации.

**11. Новый вид чувствительности, обусловленный переносом качеств одной модальности на другую (например, «цветной слух»), – это:**

- а) аккомодация;
- б) модальность;
- в) сенсбилизация;
- г) синестезия.

**12. Восприятие есть процесс построения образа объекта в перцептивном пространстве субъекта:**

- а) при его опосредованном взаимодействии с этим объектом;
- б) при отсутствии воспринимаемого объекта;
- в) при его непосредственном взаимодействии с этим объектом;
- г) при отсутствии взаимодействия.

**13. Условием возникновения непроизвольного внимания является:**

- а) новизна раздражителя;
- б) усталость человека;
- в) интерес человека;
- г) неожиданность раздражителя.

**14. Синонимом термина «репродуктивное» мышление является термин:**

- а) воспроизводящее;
- б) эмперическое;

- в) творческое;
- г) дивергентное.

**15. Качественная характеристика ощущений, указывающая на их принадлежность к определенным органам чувств (зрительным, слуховым, тактильным и др.), – это:**

- а) адаптация;
- б) сенсбилизация;
- в) модальность;
- г) синестезия.

**16. Неправильное или искаженное восприятие величины, формы, удаленности предметов называется:**

- а) галлюцинацией;
- б) грезами;
- в) фантазиями;
- г) зрительной иллюзией.

**17. Запоминание того или иного материала зависит:**

- а) от мотивов деятельности личности;
- б) гендерных различий субъектов;
- в) способов деятельности личности;
- г) целей деятельности личности.

**18. То, что «при заучивании расположенных в ряд элементов, хуже всего запоминаются элементы, несколько смещенные от центра к концу ряда», называется:**

- а) позиционным эффектом;
- б) законом Йоста;
- в) эффектом конгруэнтности настроения;
- г) эффектом фон Ресторф.

**19. Повышение чувствительности одних органов чувств при одновременном воздействии раздражителей на другие органы чувств проявляется как:**

- а) адаптация;
- б) модальность;
- в) сенсбилизация;
- г) синестезия.

**20. При сенсорной адаптации восприимчивость рецепторов, подвергающихся длительному раздражению:**

- а) стабильная;
- б) незначительно увеличивается;
- в) значительно увеличивается;
- г) уменьшается.

## ***Литература***

1. Слободчиков, В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-пресс, 1995.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо, 2000.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб., 2002.
4. Немов, Р. С. Психология. В 3 кн. К.1,3 / Р. С. Немов. – М., 1995.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1999.
6. Выготский, Л. С. Лекции по психологии: восприятие, память, мышление, эмоции, воображение, воля / Л. С. Выготский. – СПб.: Союз, 1997.
7. Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000.
8. 1999.
9. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб., 2000.
10. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – СПб., 2004.



# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

*Учебник*

Часть I

Т. В. Терешонок, Т. В. Левина

*Редактор Л. М. Убиенных*

Санитарно-эпидемиологическое заключение № 24.49.04.953.П. 000381.09.03 от 25.09.2003 г.

Подписано в печать 29.09.2010. Формат 60x84/16. Бумага тип. № 1

Печать – ризограф. Усл. печ. л. 19,5 Тираж 110 экз. Заказ № 761

Издательство Красноярского государственного аграрного университета

660017, Красноярск, ул. Ленина, 117